

ROTTERDAM DELFSHAVEN

BEWEEGAANBOD VOOR DE 65-PLUSSER

VOORJAAR 2026





IN BEWEGING VOOR GEZONDHEID

Regelmatig bewegen is dé weg naar een gezonder leven.

Eén op de vijf 65-plussers is in de afgelopen 12 maanden gevallen. Ook in onze stad is dit een groeiend probleem. Twee op de vijf 65-plussers hebben een verhoogd risico om te vallen met kans op traag herstel. Maar slechts één op de vijf doet oefeningen om dat te voorkomen. Dit terwijl meerdere keren per week oefeningen doen en bewegen juist werkt om minder te vallen.

In Rotterdam zorgen we ervoor dat er voor iedereen passend beweegaanbod is: óók als u ouder wordt. Door passend beweegaanbod te bieden na een Val Niet Training zorgen we ervoor dat iedere 65-plusser ergens terecht kan. Zo helpen we vallen voorkomen en werken we aan een gezonde en vitale stad.

Samen met gezondheidsprofessionals, beweegaanbieders en gemeente Rotterdam zorgen we voor passend aanbod; óók bij u in de buurt! Door u kennis te laten maken met het beweegaanbod bij in uw buurt of wijk hopen wij dat u (weer) gaat en blijft bewegen.

Want wij weten; bewegen is de oplossing. De 65-plussers die regelmatig bewegen hebben veel minder kans om te vallen. Daarnaast voelen ze zich fitter, sterker en hun evenwicht verbetert, waardoor herstellen ook sneller gaat. Ze blijven zelfstandiger en voelen daarmee meer controle over hun eigen leven. Kortom, regelmatig bewegen is dé weg naar een gezonder leven.




**KIJK VOOR HET BEWEEGAANBOD IN UW WIJK ÉN DE ANDERE ROTTERDAMSE
WIJKEN OOK OP WWW.SPORTBEDRIJFROTTERDAM.NL/SPORT/VALNIET**

BEWEEGREDETEST

Kies een manier van bewegen die bij u past!

Het is stiekem best simpel: wat u leuk vindt, doet u langer. Dat geldt ook voor bewegen. Toch is dat in de praktijk soms best lastig. Daarom heeft Sportbedrijf Rotterdam de Bewegredentest ontwikkeld: een handige online test waarmee u ontdekt welke manier van bewegen het beste bij u past.

Er zijn drie verschillende manieren waarop u bewegen leuk kunt vinden:

-  **ONTMOETER:** vindt gezelligheid het belangrijkste
-  **PRESTEERDER:** is fanatiek en wil graag beter worden
-  **BELEVER:** doet graag nieuwe ervaringen op



Wilt u weten welke beweegreden bij u past? Scan de QR-code en doe de test door een paar vragen te beantwoorden.
www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegredenen

**BEKIJK OP DE VOLGENDE PAGINA'S HET BEWEEGAANBOD BIJ U
IN DE BUURT EN PASSEND BIJ UW BEWEEGREDE!**

 **Beweegles voor dames - wmo radar**

Combi sport: dit is een combinatie tussen aerobics, BBB en pilates. Deze lessen zijn speciaal voor dames.

WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Vr: 10.00-11.00

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Huis van de wijk Pier '80, Rösener Manzstraat 80

PRIJS: €3,50 per keer, €13,- per maand

CONTACT: Frosja Weterings - de Bruin
delfshaven@wморadar.nl

06 25 59 42 75 www.wморadar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Conditietraining voor mannen 55+ - wmo radar**

Er wordt conditietraining gedaan en daarna wordt er afgesloten met een partijtje voetbal. Deze lessen zijn speciaal voor mannen.

WANNEER: Wo: 15.00-17.00, Vr: 15.00-17.00

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Huis van de wijk Pier '80, Rösener Manzstraat 80

PRIJS: €3,- per maand

CONTACT: Ivo Montijn

delfshaven@wморadar.nl
06 21 29 28 81 www.wморadar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Personal training: Ahmad's training - Platinum gym**

Bij Ahmad's training werk je aan kracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Het doel? Sterker worden, soepelere gewrichten en spieren krijgen, een gezond gewicht behouden, fit blijven en pijn verminderen. Jong en oud kunnen meedoen. Dit is een groepsles met individuele begeleiding.

WANNEER: Ma: 11.00-12.30

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Huis van de wijk Pier '80, Rösener Manzstraat 80

PRIJS: Gratis

CONTACT: Tahiat Maged
ahmad@wijkstation.nl

06 57 10 62 88

 **Senioren Fit - Corpo Training**

Senioren fitness in een groep. Er wordt volop gewerkt aan versterking van kracht en balans. Dit alles gebeurt in een gezellige sfeer.

WANNEER: Ma: 13.00-14.00, Wo: 13.00-14.00, Do: 13.00-14.00, Vr: 13.00-14.00

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35

PRIJS: €3,50 per keer

CONTACT: Amilcar Brito

corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

 **Senioren Fit Beginners - Corpo Training**

Senioren fitness in een groep. Er wordt volop gewerkt aan versterking van kracht en balans. Tijdens deze les kunt u op eigen niveau trainen. Dit alles gebeurt in een gezellige sfeer. Meedoen? Graag vooraf aanmelden bij Amilcar Brito.

WANNEER: Di: 13.00-14.00

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35

PRIJS: €3,50 per keer

CONTACT: Amilcar Brito

corpotraining010@outlook.com

06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

 **StoelFit - RightFootLeft**

StoelFit is er speciaal voor mensen die geen oefeningen meer op de grond kunnen doen. Alle oefeningen worden op de stoel en op muziek gedaan. Diverse oefeningen zijn gericht op kracht en balans. Daarnaast worden er ook ademhalingsoefeningen gedaan.

WANNEER: Ma: 9.30-10.30

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Beweegruijnte Fitaalzorg, Jan Kruijffstraat 192

PRIJS: €4,- per les, €37,50 strippenkaart voor 10 lessen

CONTACT: Stéphanie Bijker

info@rightfootleft.nl

06 44 13 53 57 www.rightfootleft.nl

 **Stoelgym - GLZ Delfshaven**

Een laagdrempelige Stoelgym activiteit. Oefeningen worden op de stoel gedaan en zijn gericht op het vertserken van kracht en balans.

WANNEER: Ma: 11.00-12.00

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Buurthuiskamer De Diamant, Bospolderstraat 39B

PRIJS: Gratis

CONTACT: Cem

06 47 63 95 47

 **Wandelen - Wandelvereniging Botu**

Voor iedereen die wandelen leuk vindt. Belangrijk dat u wel op eigen kracht nog minimaal 1 uur kunt wandelen.

WANNEER: Wo: 9.30-11.30 (iedere 4e wo van de maand)

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Start vanaf een metrostation of tramhalte in de regio

PRIJS: €1,- per keer, €13,- per jaar, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Cool in beweging - Yoga Coolhaven**

Een sportief en gevarieerd programma in een kleine groep! Het eerste gedeelte bestaat uit oefeningen gericht op kracht en balans, zogenoemde Crossfit oefeningen. Daarna is er een korte pauze met thee en wat lekkers, gevolgd door een yogales.

WANNEER: Di: 12.00-14.00, Wo: 12.00-14.00, Vr: 13.00-15.00

WIJK: Delfshaven

WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a

PRIJS: €19,- per les of €97,- voor 6 lessen, inclusief koffie of thee en iets lekkers

CONTACT: Yoga Coolhaven: vraag naar Olga

info@yogacoolhaven.nl

06 20 74 78 89 www.yogacoolhaven.nl

 **Wandelen - Wandelvereniging Botu**

Voor iedereen die wandelen leuk vindt. Belangrijk dat u wel op eigen kracht nog minimaal 1 uur kunt wandelen.

WANNEER: Wo: 9.00-10.30 (iedere 2e wo van de maand)

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Start vanaf Huis van de wijk Pier '80, R zener Manzstraat 80

PRIJS: €1,- per keer, €13,- per jaar, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Zumba voor dames - wmo radar**

Op vrolijke muziek werk je op een ontspannen manier aan conditie, balans en soepelheid. Dit kan in je eigen tempo en op eigen niveau. Meedoen kan eventueel ook op een stoel. Deze lessen zijn speciaal voor dames. De les wordt altijd afgesloten met een ontspanningsoefening.

WANNEER: Di: 18.30-19.30

WIJK: Bospolder en Tussendijken

WAAR: Huis van de wijk Pier '80, Rösener Manzstraat 80

PRIJS: €10,- per maand

CONTACT: Rupha Sardjoe

delfshaven@wморadar.nl

06 14 76 10 22 www.wморadar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Koersbal - wmo radar**

Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een speciale koersbalmat. Er wordt in twee teams gespeeld. Nadat er een klein wit balletje in het veld is gespeeld, is het de kunst om met de andere ballen zo dichtbij mogelijk te komen.

WANNEER: Wo: 14.00-16.00

WIJK: Delfshaven

WAAR: Huiskamer Het wijkrefpunt, Oostkousdijk 14 - 18

PRIJS: €0,50 per keer

CONTACT: Ton Ulenberg

delfshaven@wморadar.nl

06 51 50 90 35 www.wморadar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Wandelen - wmo radar**

Iedereen kan mee wandelen. Ook als u gebruik maakt van een rollator, scootmobiel of stok. De wandeling duurt een half uur. Na de wandeling is er gelegenheid voor een kopje koffie, thee of water.

WANNEER: Wo: 10.15-12.00

WIJK: Delfshaven

WAAR: Start vanaf Huiskamer Het wijkrefpunt, Oostkousdijk 14 - 18

PRIJS: Gratis

CONTACT: Petra de Vet
petradevet@live.nl

06 41 21 59 31 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Yoga voor senioren - Yoga Coolhaven**

Yoga Coolhaven organiseert speciale yogalessen voor senioren. De Yogalessen kun je in eigen tempo en op eigen niveau doen. Er is volop aandacht voor mobiliteit, balans en coördinatie.

WANNEER: Ma: 10.30-11.45, Wo: 11.00-12.15, Do: 9.30-10.45, Do: 11.00-12.15

WIJK: Delfshaven

WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a

PRIJS: Verschillende opties voor een strippenkaart of abonnement.

CONTACT: Yoga Coolhaven: vraag naar Olga
info@yogacoolhaven.nl

06 20 74 78 89 www.yogacoolhaven.nl

 **Senioren gym low impact - Sportfondsen Oostervant**

Stoelgym en balansoefeningen. De nadruk ligt op stabiliteit, coördinatie en kracht.

WANNEER: Wo: 11.00-12.00

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €4,60 per les

CONTACT: Frido Verschoor

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

 **Senioren zwemmen - Sportfondsen Oostervant (zwembad)**

Werken aan lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht in het water.

WANNEER: Di: 14.00-15.30, Do: 14.00-15.30

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €7,40 per les, €74,- voor een 12-badenkaart

CONTACT: Zwembad Oostervant

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

 **Aquavitaal - Sportfondsen Oostervant (zwembad)**

Er worden oefeningen in het water gedaan op passende muziek. Hierdoor worden spieren en gewrichten versterkt. Kortom blijf actief, fit en vitaal!

WANNEER: Do: 9.30-10.30

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €7,40 per les

CONTACT: Zwembad Oostervant

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

 **Buurtfitness Sportlokaal - Sportfondsen Oostervant**

Gezond blijven, samen sporten, mensen ontmoeten en ontspannen. Bij Sportlokaal wordt u geholpen met het behalen van uw doel en gezond en fit blijven.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €29,- per maand voor het goedkoopste abonnement

CONTACT: Frido Verschoor

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

 **Zwemles 60+ - Sportfondsen Oostervant (zwembad)**

Wilt u (opnieuw) leren zwemmen? Wij bieden 60-plussers een unieke kans om fit te blijven, zelfvertrouwen in het water te vergroten en zelfs een zwemdiploma te halen. Ook als u al een diploma heeft maar (weer) zwemveiliger wilt worden kunt u meedoen.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €10,85 per maand, inclusief koffie of thee

CONTACT: Zwembad Oostervant

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

 **Actief in Beweging - wmo radar**

Door wekelijks te bewegen blijft het lichaam sterk en vitaal. Tijdens deze gezonde ontmoeting wordt alles gedaan op eigen tempo en niveau. Samen houden wij ons lichaam vitaal.

WANNEER: Wo: 18.30-20.00

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80

PRIJS: €1,- per les

CONTACT: Sita Malhoe

sita_malhoe@hotmail.com

06 81 90 25 41 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Samen Vitaal - Sportfondsen Oostervant**

Binnen dit beweegprogramma staat bewegen, ontmoeten en gezelligheid voorop. Zowel beginners als gevorderden kunnen meedoen. Het beweegprogramma bestaat uit: bowling, senioren gym, een social break en tot slot senioren zwemmen.

WANNEER: Di: 10.30-15.30, Do: 10.30-15.30

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €10,40 per keer

CONTACT: Frido Verschoor

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

 **Senioren gym - Sportfondsen Oostervant**

Groepstraining waarbij de nadruk ligt op stabiliteit, coördinatie en kracht.

WANNEER: Di: 12.15-13.15, Do: 12.15-13.15

WIJK: Middelland

WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25

PRIJS: €4,60 per les

CONTACT: Frido Verschoor

oostervant@sportfondsen.nl

010 47 72 100 www.oostervant.nl

 **Capoeira - wmo radar**

Een Braziliaanse combinatie van muziek, dans en gevechtsbewegingen. Deze les is voor zowel jong als oud!

WANNEER: Zo: 17.00-20.00

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80

PRIJS: Gratis

CONTACT: wmo radar

delfshaven@wmoradar.nl

010 26 80 308 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Fit met Paula - FitColours**

Kracht, balans en conditie! Tijdens de les worden verschillende oefeningen gedaan met behulp van een stoel. Ook worden er verschillende materialen gebruikt zoals dynabands en gewichtjes. De les is op vrolijke muziek!

WANNEER: Vr: 10.30-11.30

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80

PRIJS: €3,50 per keer

CONTACT: Paula Delgado Rodrigues Fernandes

fitcolours@hotmail.com

06 14 37 83 21

 **Looprecept: wandelen met de huisarts - Huisarts van der Poel**

30 tot 40 minuten wandelen rondom de Heemraadsingel. Er wordt op een normaal tempo gewandeld, dus iedereen kan aansluiten. Laagdrempelig, gezellig, sociaal en vooral de leukste stap naar betere gezondheid!

WANNEER: Ma: 11.30-12.15, Do: 11.30-12.15

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Huisartsenpraktijk Van der Poel, 1e Middellandstraat 105c

PRIJS: Gratis

CONTACT: Huisartsenpraktijk van der Poel
info@huisartsvanderpoel.nl
010 47 72 186 www.huisartsvanderpoel.nl/pagina/1632

 **Online Stoelyoga - Do-in yoga Rotterdam**

Stoelyoga wordt live gegeven maar is ook online te volgen. Ook is het mogelijk om met persoonlijke links toegang te krijgen tot lesvideo's op YouTube. Meedoen kan dan op een zelfgekozen moment!

WANNEER: Do: 15.30-16.30

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Via Zoom of Youtube vanuit huis

PRIJS: €25,- per maand (korting mogelijk voor minima), €7,50 per les

CONTACT: Margarette Neep
info@stoelyogarotterdam.nl
06 22 82 63 67 www.stoelyogarotterdam.nl

 **Wandelen door de wijk - wmo radar**

Een heerlijke wandeling door het Nieuwe Westen.

WANNEER: Wo: 9.00-12.00

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80

PRIJS: Gratis

CONTACT: wmo radar

delfshaven@wmoradar.nl

010 26 80 308 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Wandelgroep - Bmvier**

Deze wandelgroep maakt wekelijks een wandeling van ongeveer 5 kilometer. Bewegen en elkaar ontmoeten staan centraal tijdens deze wandeling. Na de wandeling wordt er afgesloten met koffie of thee!

WANNEER: Ma: 14.30-16.00

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Start vanaf Bmvier, Burgemeester Meineszstraat 4

PRIJS: Gratis, koffie of thee voor eigen rekening

CONTACT: Paul van Hattem
06 51 24 70 93

 **Pilates 60+ - Saha Studio**

Een pilatesles waarin bewegen centraal staat, op een veilige en verantwoorde manier. De les wordt in ontspannen tempo opgebouwd, met duidelijke uitleg en aandacht voor individuele mogelijkheden. Verbeteren van houding, balans en spierkracht staat centraal.

WANNEER: Di: 16.00-17.00

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Beukelsdijk 104A

PRIJS: €45,- per maand (1 keer per week), €120,- strippenkaart voor 10 lessen

CONTACT: Jette en Femke
Contact via contactformulier op de website
www.sahastudio.nl

 **Senioren yoga - Integrale yoga**

Senioren yoga is speciaal voor degene die op latere leeftijd actief en vitaal wil blijven. De les biedt eenvoudige, aangepaste yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Geschikt voor alle niveaus, met de mogelijkheid om houdingen op een stoel te doen.

WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Ma: 14.00-15.00, Di: 9.30-10.30, Wo: 10.00-11.00

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Centrum voor Integrale Yoga, Heemraadsingel 235A

PRIJS: €41,50,- per maand (1 les per week)

CONTACT: Soerya
administratie@integrale yoga.org
06 39 84 30 51 www.integrale yoganederland.nl

 **Zumba - wmo radar**

Een dans workout, gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans zoals salsa, merenque, samba en cumbia. De nadruk in deze les ligt op plezier en het laten gaan van stress terwijl je danst op het ritme van de muziek.

WANNEER: Ma: 10.00-11.00

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80

PRIJS: €12,50 voor 10 lessen

CONTACT: wmo radar

delfshaven@wmoradar.nl

010 26 80 308 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Buurt in Beweging voor vrouwen - Balrak Sport Consultancy**

Iedereen kan deze les op een laagdrempelige manier en eigen niveau mee bewegen. Er worden sport- en spel oefeningen gedaan waarin kracht, lenigheid en souplesse aan bod komen.

WANNEER: Ma: 13.00-14.00

WIJK: Schiemond

WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143

PRIJS: €7,50- losse les, €60,- strippenkaart voor 10 lessen, €22,50 per maand, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Senioren yoga online - Integrale yoga**

Deze yogales combineert eenvoudige, rustige oefeningen met lichte fysieke uitdagingen om gewrichten soepel te houden en spierkracht te versterken. De les eindigt met een ontspanningsoefening. De les wordt live uitgezonden met Zoom.

WANNEER: Ma: 10.00-11.00

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Via Zoom vanuit huis

PRIJS: €25,- per maand

CONTACT: Soerya
administratie@integrale yoga.org
06 39 84 30 51 www.integrale yoganederland.nl

 **Stoelyoga - Do-in yoga Rotterdam**

Stoelyoga is een vriendelijke, laagdrempelige manier om in beweging te blijven. De oefeningen zijn zittend op een stoel en staand achter de stoel. Dit is ideaal bij herstel, verminderde mobiliteit of spanningen. Voor of na de les wordt koffie of thee gedronken.

WANNEER: Do: 15.30-16.30

WIJK: Nieuwe Westen

WAAR: Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107

PRIJS: €25,- per maand (korting mogelijk voor minima), €7,50 per les

CONTACT: Margarette Neep
info@stoelyogarotterdam.nl
06 22 82 63 67 www.stoelyogarotterdam.nl

 **Dansen en bewegen op muziek - wmo radar**

Lekker dansen en in beweging komen: een fijne en ontspannen manier om aan de gezondheid te werken! In deze lessen op muziek staan plezier, gezondheid en samen genieten centraal.

WANNEER: Zo: 17.00-20.00

WIJK: Schiemond

WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143

PRIJS: Gratis

CONTACT: I. Hardjo

delfshaven@wmoradar.nl

06 17 00 73 42 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Line dance - wmo radar**

Werk aan uw balans met linedance. Bij linedance wordt er in lijnen of rijen gedanst. Het is daarnaast leuk om dit in een groep te doen. Gezelligheid staat ook centraal.

WANNEER: Di: 12.00-16.00

WIJK: Schiemond

WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143

PRIJS: €1,- per keer

CONTACT: Hanny Mulders

delfshaven@wmoradar.nl

06 12 18 84 93 www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Zwemmen - Maaszwemmertjes**

Zwemmen is een sport waarbij bijna alle spieren gebruikt worden, maar waarbij gewrichten minimaal belast worden. Het vrijzwemmen is bedoeld voor volwassenen die in het bezit zijn van minimaal een A-diploma.

WANNEER: Ma: 9.00-12.00, Wo: 9.00-12.00, Vr: 9.00-12.00 (vooraf aanmelden)

WIJK: Schiemondd

WAAR: Sint-Jobskade 142

PRIJS: €5,- per keer

CONTACT: Maaszwemmertjes
team@maaszwemmertjes.nl
06 53 45 18 34 www.maaszwemmertjes.nl

 **Banenzwemmen 55+ - Sportcentrum West (zwembad)**

Zwemmen is een sport waarbij bijna alle spieren gebruikt worden, maar waarbij gewrichten minimaal belast worden. 55+ banenzwemmen is rustiger dan regulier banenzwemmen waardoor u uw eigen tempo kunt zwemmen. Voordat u een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat u al kunt zwemmen!

WANNEER: Wo: 11.00-12.00

WIJK: Spangen

WAAR: Sportcentrum West, Spaanseweg 4

PRIJS: €5,05 per keer (speciaal 65+ tarief 2026)

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 20 955 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **Bewegen voor 50+ - The Bar Rotterdam**

Tijdens deze beweegactiviteit kunt u op een veilige manier in beweging blijven en aan uw gezondheid werken. De les wordt in een groep gegeven onder goede begeleiding. Een les bestaat uit 15 minuten warming-up, 30 minuten bewegen, 15 minuten koffie/thee en daarna nog 30 minuten yoga.

WANNEER: Di: 12.30-14.00

WIJK: Spangen

WAAR: The Bar Rotterdam, Schuttevaerweg 129

PRIJS: €150,- strippenkaart voor 10 lessen, €18,50 per les

CONTACT: Pam
info@thebarrotterdam.com
44 75 15 39 41 23 www.thebarrotterdam.com

 **Fifty Fit - Sportcentrum West (zwembad)**

Kom dobberen met een bakkie toe! Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup-tot borstdiep). Maar vooral ook met veel aandacht voor sociale contacten en gezelligheid. Voordat u een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat u kunt zwemmen!

WANNEER: Wo: 10.15-11.00

WIJK: Spangen

WAAR: Sportcentrum West, Spaanseweg 4

PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 20 955 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **Fitness van Nelle - Fysioplan**

Houdt u er niet van om in een groep te bewegen maar wilt u wel uw eigen fitnessprogramma volgen onder toezicht oog van een fysiotherapeut? Dit kan op een unieke plek, namelijk in de Van Nelle fabriek.

WANNEER: Ma t/m Za: op afspraak

WIJK: Spangen

WAAR: Van Nelle Fabriek, Van Nelleweg 1, gebouw 10

PRIJS: €30,- per maand voor het goedkoopste abonnement

CONTACT: Fysioplan
info@fysioplan.nl
010 46 24 955 www.fysioplan.nl

 **Roze ouderen voor 65+'ers - Queer Gym**

Voor 65+'ers uit de LHBTIQ+ community. Oefeningen ter bevordering van krachtbehoud, valpreventie, stabiliteit en conditie. Bewegen in een veilige omgeving en achteraf altijd een gratis kopje koffie of thee.

WANNEER: Do: 17.00-18.00

WIJK: Spangen

WAAR: Queer Gym, Schuttevaerweg 111

PRIJS: €49,80 per maand, €62,97 strippenkaart voor 5 lessen

CONTACT: Romy Rockx
info@queergym.nl
06 48 88 83 03 www.queergym.nl

 **Seniorenfitness - Fysiotherapie de Boei**

Het is belangrijk dat u voldoende blijft bewegen! Dit kan tijdens het seniorenuurtje bij Fysiotherapie De Boei onder begeleiding van een fysiotherapeut.

WANNEER: Wo: 12.30-13.30

WIJK: Spangen

WAAR: Fysiotherapie De Boei, Boeierstraat 3

PRIJS: €30,- per maand, voor het goedkoopste abonnement

CONTACT: Fysiotherapie De Boei
praktijk@fysiotherapieboei.nl
010 46 24 955 www.fysiotherapieboei.nl

 **Vrouwengym - wmo radar**

Gym voor dames van 55 jaar en ouder. Diverse oefeningen gericht op kracht, balans en uithoudingsvermogen.

WANNEER: Wo: 9.00-11.00

WIJK: Spangen

WAAR: Huis van de wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1

PRIJS: €12,50 per maand

CONTACT: J. Rombouts
delfshaven@wmo radar.nl
06 51 38 82 36 www.wmo radar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Walking Football - De betrokken Spartaan**

Sparta Rotterdam verwelkomt elke woensdag een goep enthousiaste 55-plussers op het Cruyff Court naast Het Kasteel. De regels worden aangepast zodat iedereen mee kan doen. In deze toegankelijke vorm van voetbal wordt niet gerend. Walking Football draait echt om plezier en samen bewegen. Met een bakkie koffie na afloop.

WANNEER: Wo: 10.00-11.30

WIJK: Spangen

WAAR: Cruyff Court naast het Sparta Stadion, Spartapark-Noord 1

PRIJS: Gratis

CONTACT: De Betrokken Spartaan
m.marinus@sparta-rotterdam.nl
www.sparta-rotterdam.nl/maatschappelijk/walking-football

 **Wandelen voor dames - wmo radar**

Alle dames kunnen gezellig mee gaan wandelen, tijdens deze heerlijke wandeling door Spangen.

WANNEER: Di: 12.00-13.00

WIJK: Spangen

WAAR: Huis van de wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1

PRIJS: Gratis

CONTACT: Fatima el-Kahali
felkahali@wmo radar.nl
06 57 38 08 06 www.wmo radar.nl/activiteiten/delfshaven

 **Online bewegen - InMovement**

Bewegen vanuit huis? Doe dan online mee met sportcoach Elly. Iedereen kan meedoen, ook als u lichamelijke klachten hebt of alleen zittend kunt bewegen. Om mee te doen krijgt u een link via whatsapp of via de mail. Aanmelden kan via de website of bij Jennifer van Genderen.

WANNEER: Ma: 15.00-15.30, Wo: 13.30-14.00

WIJK: Vanuit huis

WAAR: Vanuit huis

PRIJS: Gratis

CONTACT: Jennifer van Genderen
j.vangenderen@inmovement.nu
06 15 45 48 93 www.inmovement.nl



Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met wmo radar en beweegpartners en -aanbieders.

Het is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Dit overzicht verschijnt twee keer per jaar met actuele informatie.

Desondanks kunnen wijzigingen of veranderingen in het aanbod op elk moment plaatsvinden. Neem voor het actuele aanbod, tijden, prijzen en voorwaarden altijd contact op met de betreffende beweegaanbieder. Aan de informatie in dit overzicht kunnen geen rechten worden ontleend.



Sportbedrijf
Rotterdam