

ROTTERDAM FEIJENOORD

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!**

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

Banenzwemmen 55+ 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: Vr: 09.00-10.450

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Sportcentrum Feijenoord, Laan op Zuid 1055

PRIJS: €5,30 per keer, €4,70 per keer (65+)

CONTACT: Algemeen nummer

010 80 80 880 www.sportbedrijfrotterdam.nl

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

Fifty Fit richt zich op de 50-plusser, die wil werken aan conditie, spierversterking, uithoudingsvermogen en algehele fitheid, maar vooral ook veel waarde hecht aan sociale contacten en gezelligheid.

WANNEER: Ma: 11.45-12.30, Vrij: 12.15-13.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Laan op Zuid 1055, Sportcentrum Feijenoord

PRIJS: €8.50 per keer, €7.65,- per keer(65+)

CONTACT: Algemeen nummer

010 808 08 80 www.sportbedrijfrotterdam.nl

  **Zumba (Vrouwen) - SOL**

Een beweegactiviteit die is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia.

WANNEER: Ma, Di, Wo: 09.00-10.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: €1,- per keer

CONTACT: Radia

06 43 41 54 72 www.solnetwerk.nl

  **Zumba (Vrouwen) - SOL**

Een beweegactiviteit die is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia.

WANNEER: Wo: 09.00-10.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: €1,50 per keer

CONTACT: Algemeen nummer

010 423 16 16 www.solnetwerk.nl

 **Soepel en Fit - SPC Rijnmond**

Bewegen voor iedereen die lekker wil bewegen. Wat minder goed ter been? Het bewegen kan ook op de stoel!

WANNEER: Ma: 13.00-14.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: €1,-

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 **Wandelen (Vrouwen) - SOL**

Wandelen voor een gezonde leefstijl en gezond leven.

WANNEER: Vr: 11.00-12.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: Gratis

CONTACT: Zeynep Kilavuzoglu

06 82 80 36 36 www.solnetwerk.nl

  **Linedance - SOL**

Voetenwerk staat centraal. De groep herhaalt gezamenlijk een serie van danspassen.

WANNEER: Wo: 19.00-22.00, Vr: 19.00-22.00

WIJK: Bloemhof

WAAR: Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75

PRIJS: Gratis

CONTACT: Gre

06 13 47 63 89 www.solnetwerk.nl

  **Soepel en Fit (vrouwen) - Move2Exceed**

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn.

WANNEER: Di: 11.00-12.00

WIJK: Bloemhof

WAAR: Wijkpastoraat de Put, Putselaan 28

PRIJS: €1,- per keer

CONTACT: Petra Franken

06 36 30 07 66 www.solnetwerk.nl

  **Wandelen - Gezond Natuur Wandelen**

Lekker wandelen in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen.

WANNEER: Di: 10.00-11.00

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: Gratis

CONTACT: Monique van Dalen

monique@gezondnatuurwandelen.nl

www.solnetwerk.nl

  **Yoga voor volwassenen - SOL**

Yoga brengt eenheid of verbinding tussen lichaam en geest. Dat betekent eigenlijk dat u in de yogales oefeningen doet om lichaam in balans te brengen.

WANNEER: Ma: 19.00-20.30

WIJK: Afrikaanderwijk

WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7

PRIJS: €15,- per maand, €5,- per les

CONTACT: Soeresh Poelloe

06 45 40 73 70 www.solnetwerk.nl

  **Soepel en Fit met Lisette - SOL**

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn. Aanmelden is niet nodig. U mag ook gewoon naar binnen lopen.

WANNEER: Wo: 10.00-11.00

WIJK: Bloemhof

WAAR: Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75

PRIJS: Gratis

CONTACT: Lisette

010 215 20 75 www.solnetwerk.nl

 **Wandelen - SOL**

Met een groep mannen en vrouwen wandelen door Bloemhof en het park

WANNEER: Ma: 10.00-11.00

WIJK: Bloemhof

WAAR: Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75

PRIJS: Gratis

CONTACT: Christien Ridders

06 33 63 77 34 www.solnetwerk.nl

 **Soepel en Fit 55+, SOL**

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn.

WANNEER: Wo: 10.30-11.30

WIJK: Feijenoord

WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142

PRIJS: Gratis

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 **Tafeltennis - SOL**

Gezellig samen tafeltennissen: spel, balans en gezelligheid!

WANNEER: Ma: 14.00-15.00, Wo: 12.00-14.00

WIJK: Feijenoord

WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen nummer

010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

 **Wandelen - SOL**

Wandelen voor een gezonde leefstijl of gezond leven. Di: Mannen aparte groep, vrouwen aparte groep.

WANNEER: Di: 13.15-14.15

WIJK: Feijenoord

WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142

PRIJS: Gratis

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 **Senioren in Beweging - Sportspeeltuin Hillesluis**

Stop nooit met spelen en kom bewegen. Kracht, balans, conditie en vooral de gezelligheid niet vergeten.

WANNEER: Do: 10.00-11.00

WIJK: Hillesluis

WAAR: Vlasakkerstraat 12

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen nummer

010 419 30 92 www.speeltuinvereniging-hillesluis.nl

 **Soepel en Fit - Move2Exceed**

Bewegen voor iedereen die lekker wil bewegen. Wat minder goed ter been? Het bewegen kan ook op de stoel!

WANNEER: Ma: 10.00-11.00

WIJK: Hillesluis

WAAR: Slaghekuurt, Slaghekstraat 140

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 **Wandelen - Sportspeeltuin Hillesluis**

Loop verschillende routes in en rond Hillesluis. Tempo en afstand wordt aangepast indien nodig. Afsluiten met een kopje koffie of thee.

WANNEER: Di: 09.00-10.00

WIJK: Hillesluis

WAAR: Vlasakkerstraat 12

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen nummer

010 419 30 92 www.speeltuinvereniging-hillesluis.nl

 **Soepel en Fit - Move2Exceed**

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn. Vervolg na een Val Niet Training.

WANNEER: Ma: 11.30-12.30

WIJK: Katendrecht

WAAR: Huis van de Wijk 't Steiger, Fruitlaan 6

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 **Soepel en Fit - Move2Exceed**

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn. Vervolg na een Val Niet Training.

WANNEER: Do: 14.00-15.00

WIJK: Katendrecht

WAAR: Huis van de Wijk 't Steiger, Fruitlaan 6

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 **Wandelen - SOL**

Gezellig wandelen over Katendrecht met elkaar. Met een bakkie koffie of thee.

WANNEER: Di: 12.30-14.00

WIJK: Katendrecht

WAAR: Huis van de Wijk 't Steiger, Fruitlaan 6

PRIJS: Gratis

CONTACT: Zeynep Kilavuzoglu

06 82 80 36 36 www.solnetwerk.nl

 **Soepel en Fit 55+ - SPC Rijnmond**

Bewegen voor senioren onder begeleiding van een professionele beweegcoach van Sport Performance Centre Rijnmond.

WANNEER: Vr: 10.30-11.30

WIJK: Kop van Zuid/Noordereiland

WAAR: Huis van de Wijk Aan de Kade, Prins Hendrikkade 89

PRIJS: €1,- per keer

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 **Biljarten - SOL**

Gezellig een potje biljarten met elkaar.

WANNEER: Dagelijks(werkdagen), 10.30-16.30

WIJK: Vreewijk

WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen nummer

010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

 **Boksen - SOL**

Vormen van Boksen. U zult vooral de beweging doen en elkaar niet raken.

WANNEER: Ma: 16.00-17.00

WIJK: Vreewijk

WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen nummer

010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

 **Bootcamp - Sv. Atomium '61**

Werk aan kracht, uithoudingsvermogen en spierballen onder begeleiding. Krijg grip op conditie en gezondheid.

WANNEER: Do: 19.30-20.30

WIJK: Vreewijk

WAAR: Sparrendaal 91

PRIJS: €12.50 per maand, eerste maand gratis

CONTACT: Algemeen nummer

06 48 23 05 85 www.atomium61.nl

 **Koersbal - SOL**

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu de boules met grotere ballen die u moet rollen.

WANNEER: Wo: 14.00-16.00

WIJK: Vreewijk

WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen nummer

010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

 **Kombifit - Korfbalvereniging O.Z.C.**

Conditietraining, wandelen, jeu de boules, korfbal, badminton en bewegen op muziek. Verschillende vormen van sport en spel komen aan bod.

WANNEER: Ma: 19.30-20.30

WIJK: Vreewijk

WAAR: Enk 190

PRIJS: €102,64 per jaar, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

  **Medisch Fitness - 365Fit**

Bij Medisch Fitness traint u op moderne fitnessapparatuur, afgestemd op uw persoonlijke situatie. Onder begeleiding van deskundige instructeurs werkt u aan kracht en conditie. De fitnessruimte is speciaal ingericht voor een veilige en comfortabele training.

WANNEER: Ma: 14.00-15.00, Wo: 16.00-17.00

WIJK: Vreewijk

WAAR: Sandelingplein 16e

PRIJS: 1x per week: €37,60 per maand, 2 keer per week: €62,26 per maand

CONTACT: Algemeen nummer

info@365fit.nl

085 041 04 32 www.365fit.nl/sportschool/rotterdam-zuid/

 **Nordic Walking - Sv. Atomium '61**

Wandelen met stokken. Met de juiste techniek ervaart u een prettige wandelervaring. Dit gebeurt in groepsverband. Uw gehele lichaam krijgt beweging met deze vorm.

WANNEER: Zo: 09.45

WIJK: Vreewijk

WAAR: (Zomermaanden) Sparrendaal 91, (Wintermaanden) Sporthal de Enk, Enk 134

PRIJS: €6,- per maand, €72,- per jaar, VGZ R'dampakket? 8mnd gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Senioren Sportuurtje 55+ - Sv. Atomium '61**

Een gevarieerd sportuurtje met spierversterkende oefeningen, conditie oefeningen en balspelen.

WANNEER: Ma: 11.00-12.00

WIJK: Vreewijk

WAAR: Sparrendaal 91

PRIJS: €3,80 per keer, €12,15 per maand, VGZ R'dam pakket: 12wkn gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Soepel en Fit - SPC Rijnmond**

Bewegen in een veilige omgeving met Robin van SPC Rijnmond.

WANNEER: Ma: 14.30-15.30

WIJK: Vreewijk

WAAR: Huis van de Wijk De Groene Vink, Groene Hilledijk 585

PRIJS: €1,-

CONTACT: Els van Beek

06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

 **Soepel en Fit 55+ - SOL**

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn.

WANNEER: Do: 11.30-12.30

WIJK: Vreewijk

WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen nummer

010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

 **Swingfit - Deuce Again**

Samen helpen we u op een speelse manier fitter te worden, terwijl uw mobiliteit, balans en algehele conditie verbetert. Mix van raktersport en spelvormen. Kopje koffie/thee erna mag niet ontbreken.

WANNEER: Wo, Do: 18.00-19.00 uur

WIJK: Vreewijk

WAAR: Enk 140

PRIJS: €60,- voor 10lessen, VGZ R'dam pakket: 12wkn gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Tafeltennis - SOL**

Gezellig samen tafeltennissen: spel, balans en gezelligheid!

WANNEER: Vr: 10.00-12.00

WIJK: Vreewijk

WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen nummer

010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

 **Wandelen - SOL en Gezond Natuur Wandelen**

Lekker wandelen in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen.

WANNEER: Wo: 10.00-11.00

WIJK: Vreewijk

WAAR: Educatieve tuin De Enk, Enk 182

PRIJS: Gratis

CONTACT: Monique van Dalen

monique@gezondnatuurwandelen.nl

www.solnetwerk.nl

 **Yoga - SOL**

Yoga brengt eenheid of verbinding tussen lichaam en geest. Dat betekent eigenlijk dat u in de yoga les oefeningen doet om lichaam in balans te brengen.

WANNEER: Do: 09.45-10.45

WIJK: Vreewijk

WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71

PRIJS: €36,- per maand

CONTACT: Yvonne Hoogendoorn

06 26 84 63 30 www.solnetwerk.nl

● Zuid in Beweging - Sv. Atomium '61

Beweegaanbod is laagdrempelig in groepsverband en onder professionele begeleiding. Conditie, kracht en balans staan centraal.

WANNEER: Ma: 17.30-18.30, Do: 09.30-10.30

WIJK: Vreewijk

WAAR: Sparrendaal 91

PRIJS: €3,80 per keer, €12,15 per maand, VGZ R'dam pakket: 12wkn gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

● Banenzwemmen 55+ - Zwemcentrum Rotterdam

Banenzwemmen 55+ 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: Ma: 11.15-12.15, Di: 14.15-15.15

WIJK: Zuidplein

WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10

PRIJS: €5,45, €4,85 (65+)

CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

●▲ Banenzwemmen - Zwemcentrum Rotterdam

Bij bewegen door het water gebruikt u bijna al uw spieren, maar gewrichten worden minimaal belast. Een gezonde manier van bewegen!

WANNEER: Ma: 07.00-08.30(50m), 11.00-14.00(50m), 21.30-22.30(25m), Di: 07.00-08.30(50m), 11.30-13.30(50m), 20.45-22.30(25m), Wo: 07.00-08.30(50m), 11.45-17.00(50m), 12.30-13.45(25m), 21.30-22.30(25m), Do: 07.30-08.30(50m), 11.30-13.30(50m), 20.30-22.30(25m), Vr: 07.00-09.30(50m), Zat: 09.00-12.00(50m), Zon:11.00-14.00(50m)

WIJK: Zuidplein

WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10

PRIJS: €5.65 per keer, €5.05,- per keer(65+)

CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

● Fifty Fit - Zwemcentrum Rotterdam

Fifty Fit richt zich op de 50-plusser, die wil werken aan conditie, spierversterking, uithoudingsvermogen en algehele fitheid, maar vooral ook veel waarde hecht aan sociale contacten en gezelligheid.

WANNEER: Ma: 12.30-13.15

WIJK: Zuidplein

WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10

PRIJS: €8.50 per keer, €7.65,- per keer(65+)

CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl



**“DAT KOPJE KOFFIE
ACHTERAF IS ZO GEZELLIG.
NET ZO BELANGRIJK ALS
HET BEWEGEN DAT
WE VOORAF DOEN!”**

Deelnemster beweegactiviteiten



Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met SOL netwerk 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