

ROTTERDAM HOOGVLIET

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!**

● Bewegen voor senioren voor beginners - JDS Coaching

Iedereen kan meedoen en bewegen op zijn of haar eigen niveau. De oefeningen worden gedaan met behulp van een stoel en zijn gericht op kracht, balans en mindset. Na afloop wordt er altijd een bakkie gedronken met elkaar. Socializen is ook enorm belangrijk.

WANNEER: Do: 10.30-11.30

WIJK: Hoogvliet Noord

WAAR: De Kulk, Klencke 7

PRIJS: €3,50 per les (gratis indien u gebruik maakt van een wmo voorziening)

CONTACT: Janka de Smits

06 30 97 92 91

●▲ Bewegen voor senioren voor gevorderden - JDS Coaching

Allerlei gevarieerde oefeningen gericht op kracht, balans en mindset. Deze oefeningen worden zowel staand als met behulp van een stoel gedaan. Na afloop is er tijd om lekker met elkaar te socializen met een bakkie!

WANNEER: Di: 10.30-11.30

WIJK: Hoogvliet Noord

WAAR: De Kulk, Klencke 7

PRIJS: €3,50 per les (gratis indien u gebruik maakt van een wmo voorziening)

CONTACT: Janka de Smits

06 30 97 92 91

●▲ Hart in Beweging - Vereniging voor (ex) hart- en vaatpatienten

Beweegprogramma voor (ex) hart- en vaatpatiënten. Onder deskundige begeleiding van instructeurs en EHBO'ers. Met plezier bewegen op eigen niveau staat voorop.

WANNEER: Wo: 18.30-20.00

WIJK: Hoogvliet-Noord

WAAR: Gymzaal Villa Vonk, Othelloweg 8

PRIJS: €100,- voor 40 keer per kalenderjaar

CONTACT: Kees Maat

06 12 84 44 07

● Zitzumba 55+ - DOCK Hoogvliet

Laagdrempeel beweging op muziek. Het dansen wordt gedaan met behulp van de stoel. Deze les wordt gegeven door een enthousiaste vrijwilliger. Na afloop is er mogelijkheid om mee te lunchen. Belangrijk dat u zich wel vooraf aanmeldt als u mee wilt lunchen.

WANNEER: Di: 10.45-11.45, Vr: 10.45-11.45

WIJK: Hoogvliet-Noord

WAAR: Huis van de Wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20

PRIJS: €5,- voor de lunch, zitzumba is gratis

CONTACT: Huis van de Wijk 'De Zevensprong'

seniorenhoogvliet@dock.nl

088 95 55 019

www.dock.nl/locaties/rotterdam/hoogvliet

■● GameSeniors 55+ - House of Esports

Digitale spelletjes waarmee u in beweging blijft. Wees sociaal, blij actief en blij mentaal scherp! Speel op uw eigen niveau, ontmoet nieuwe mensen en ontdek de kracht van esports!

WANNEER: Vr: 13.00-14.30

WIJK: Hoogvliet Noord

WAAR: Huis van de Wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20

PRIJS: Gratis, koffie of thee is voor eigen rekening

CONTACT: Thimo Ponsen

06 57 08 30 42

■▲ Medische Fitness - Paramedisch Centrum Hoogvliet

Medisch fitness is vergelijkbaar met personal-training in een groep. De groepen bestaan uit maximaal 8 deelnemers, zodat de instructeur voldoende aandacht heeft voor iedereen tijdens de training.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Hoogvliet Noord

WAAR: Paramedisch Centrum Hoogvliet, Griede 22a

PRIJS: €30,50 per maand (goedkoopste jaarabonnement)

CONTACT: Arthur Hoeve

info@pmch.nl

010 26 32 320 www.pmch.nl

●▲ (Stoel)gym - Bewegen is leuk!

Oefeningen gericht op spierversterking en balans. Laagdrempeel beweegaanbod, oefeningen worden op de stoel gedaan onder professionele begeleiding.

WANNEER: Do: 10.30-11.30

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Westersteijn, Puitstraat 101

PRIJS: €3,- per keer, €25,- voor 10 lessen (strippenkaart)

CONTACT: Natalja Kersten

06 19 64 73 48

●▲ Fit voor dames - grond oefeningen

Kracht-, balans-, en conditietraining voor 65-plussers op muziek. Na afloop wordt er koffie of thee gedronken met elkaar.

WANNEER: Vr: 9.00-10.00

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1

PRIJS: €10,- per maand (11 maanden per jaar), €0,50 per kop koffie/thee

CONTACT: Lenie van de Merwe

06 40 25 30 80

■● Wandelen - DOCK Hoogvliet

Lekker wandelen en contacten maken met bewoners uit de buurt. Deze groep wandelt wekelijks ongeveer een uur. Na afloop wordt er een kop koffie of thee gedronken met elkaar. De wandeling start vanaf het Huis van de Wijk 'De Zevensprong'.

WANNEER: Ma: 13.00-14.30

WIJK: Hoogvliet Noord

WAAR: Huis van de Wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20

PRIJS: Gratis, koffie of thee is voor eigen rekening

CONTACT: Jacqueline Bluekens

seniorenhoogvliet@dock.nl

06 59 90 21 42, 088 95 55 019

www.dock.nl/locaties/rotterdam/hoogvliet

■● Yoga - DOCK Hoogvliet

Tijdens yoga doet u allerlei balansoefeningen. Daarnaast zorgt yoga ook voor ontspanning van het lichaam. Aandacht voor elkaar staat tijdens deze les zeker ook centraal.

WANNEER: Di: 17.45-19.00, Do: 10.30-11.45

WIJK: Hoogvliet Noord

WAAR: Huis van de Wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20

PRIJS: Gratis, koffie of thee is voor eigen rekening

CONTACT: Marja Krist

seniorenhoogvliet@dock.nl

088 95 55 019

www.dock.nl/locaties/rotterdam/hoogvliet

●▲ Fit voor dames - oefeningen op de stoel

Kracht-, balans-, en conditietraining voor 65-plussers op muziek. Bij deze les wordt gebruik gemaakt van een stoel tijdens de oefeningen. Na afloop wordt er koffie of thee gedronken met elkaar.

WANNEER: Vr: 9.00-10.00

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1

PRIJS: €10,- per maand (11 maanden per jaar), €0,50 per kop koffie/thee

CONTACT: Lenie van de Merwe

06 40 25 30 80

■▲ Fysiofit - Paramedisch centrum Hoogvliet

Bewegen onder professionele begeleiding in een kleine groep en inspirerende omgeving.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Paramedisch Centrum Doggersbank, Doggersbank 53E

PRIJS: €30,50 per maand (goedkoopste jaarabonnement)

CONTACT: Arthur Hoeve

info@pmch.nl

010 26 32 320 www.pmch.nl

● Heel Hoogvliet in Beweging - Handbalvereniging ETC Hoogvliet

Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen. De les begint met een warming-up die gericht is op balans en lenigheid. Daarna zijn er diverse spelvormen die conditie en kracht verbeteren, zoals balspelen en coördinatieopdrachten.

WANNEER: Wo: 17.00-18.00

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10

PRIJS: €3,50 per les, €30,- voor 10 lessen (strippenkaart), VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

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

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

●▲ Jeu de boules - Vereniging Nikantes

Jeu de boules draait om samen bezig zijn, sociaal contact en gezelligheid. De kern berust op de kunst om een stalen bal zo dicht mogelijk bij een but (klein balletje) te plaatsen.

WANNEER: Wo: 13.30-16.30, Do: 19.00-21.30 (april t/m oktober), Zo: 13.30-16.30

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10

PRIJS: €1,- per les, €25,- per jaar, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

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

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

●▲ StoelFit - Seniorenvereniging Zalmpaat en Claudia's haar en yoga

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 gericht op kracht, balans en ontspanning. Na afloop is er de mogelijkheid om samen koffie of thee te drinken (voor eigen rekening).

WANNEER: Di: 11.00-12.00, Do: 11.00 - 12.00

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Senioren Vereniging Zalmpaat, Gebbeweg 14

PRIJS: €3,- per les voor leden van de vereniging, €5,- per les voor niet-leden

CONTACT: Claudia Verberne info@claudiashaarenyoga.nl

06 13 03 65 76

● Vitaliteitsyoga - Claudia's haar en yoga

Iedereen kan meedoen aan deze vitaliteitsyoga. De oefeningen worden gedaan op een matje (grond oefeningen). Na de les is er koffie of thee en een gezellig gesprek.

WANNEER: Wo: 10.00-11.00, Vr: 9.30 - 10.30

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1

PRIJS: €45,- per maand, voor 1 les per week, €68,- voor 2 lessen per week

CONTACT: Claudia Verberne info@claudiashaarenyoga.nl

06 13 03 65 76 www.claudiashaarenyoga.nl

● Line Dance - DOCK en line-dance by Manuela

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

WANNEER: Vr: 10.00-12.00

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Blauwe Zalm, Kruisnetlaan 410

PRIJS: €40,- voor 10 (aaneengesloten) lessen

CONTACT: Manuela Wareman

mitlaw3@gmail.com

06 44 08 88 55

● Line Dance - Senioren Vereniging Zalmpaat

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

WANNEER: Ma: 13.30-14.30

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Senioren Vereniging Zalmpaat, Gebbeweg 14

PRIJS: €110,- per jaar

CONTACT: Senioren Vereniging Zalmpaat

s.zalmpaat@kpnmail.nl

010 47 23 506 www.seniorenzalmpaat.nl

▲ Banenzwemmen 55+ - Zwembad Hoogvliet

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: Di: 9.30-12.00, Di: 13.00-15.00

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400

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

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

● Fifty Fit - Zwembad Hoogvliet

Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup- tot borstdiep). Maar vooral ook met veel aandacht voor sociale contacten en gezelligheid. Het is wel belangrijk dat u kunt zwemmen als u deel gaat nemen.

WANNEER: Di: 13.15-14.00, Wo: 11.15-12.00

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400

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

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

▲ Medische Fitness - 365Fit Hoogvliet

Wilt u graag fitnessen in een fijne, gezellige sfeer met professionele begeleiding? Er is volop aandacht voor verantwoord bewegen. Daarnaast neemt u deel in een vaste groep waardoor u ook andere mensen leert kennen. Het is altijd mogelijk om een gratis proefles te volgen!

WANNEER: Op afspraak, zie website voor het rooster

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Middenbaan Zuid 404

PRIJS: €38,75 per maand (1 keer week), €64,15 per maand (2 keer per week)

CONTACT: Max Mouthaan

info@365fit.nl

085 04 10 432 www.365fit.nl

●▲ Pickleball - Joy Pickleball, vereniging ETC Hoogvliet

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Dankzij de lagere balsnelheid en het compacte speelveld is pickleball toegankelijk voor jong en oud. Een gecertificeerde trainer geeft deze les. Ideaal om lekker te bewegen, nieuwe mensen te ontmoeten en vooral veel plezier te hebben.

WANNEER: Di: 19.00-21.00, Do: 19.00-21.00, Zo: 11.00-13.00

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10

PRIJS: €7,50 per les of €25,- per maand, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

▲ PiYoChi - Zwembad Hoogvliet

Een body & Mind les in het zwembad. Combineer oefeningen uit de aquasport met houdingen uit Pilates, Yoga en Tai Chi. U staat tot ongeveer uw middel in het water. Op de achtergrond staat muziek aan.

WANNEER: Di: 9.30-10.15

WIJK: Hoogvliet-Zuid

WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400

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

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

▲ 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 DOCK 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