

ROTTERDAM HOEK VAN HOLLAND

# 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](http://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](http://www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegredenen)

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

 **Stay Fit - Boutique Fitness Studio**

Fitness waarbij persoonlijke benadering centraal staat. Dit kan alleen of in een klein groepje. De fitness studio is kleinschalig en sfeervol. Persoonlijke coaching, voedingsprogramma's, workshops en online ondersteuning behoren tot de mogelijkheden. Get fit, stay fit!

**WANNEER:** Ma t/m Vr: tussen 12.00-16.00, Ma t/m Vr: 13.00-13.30 (Senior Fit)

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Boutique Fitness Studio, Prins Hendrikstraat 262

**PRIJS:** € 34,50 per maand, dit is een daluren abonnement, onbeperkt toegang tussen 12.00 en 16.00 uur

**CONTACT:** Patrick Hetem

info@boutiquefitnessstudio.nl

0174 84 69 96 www.boutiquefitnessstudio.nl

 **Sjoelen - Welzijn op de Hoek**

Gezellig en sportief samen sjoelen. De speler die de meeste schijven door de gleufjes schuift heeft gewonnen. Maar meedoen is belangrijker dan winnen!

**WANNEER:** Ma: 13.45-15.45

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50

**PRIJS:** €2,50 per maand

**CONTACT:** Welzijn op de Hoek

contact@welzijnopdehoek.nl

0174 38 45 88 www.welzijnopdehoek.nl

 **Meer bewegen voor ouderen - Welzijn op de Hoek**

Het niveau wordt aangepast aan uw mogelijkheden. De nadruk ligt op samen actief zijn, ieder naar eigen mogelijkheden. Zowel voor dames als heren.

**WANNEER:** Di: 9.00-9.45, Di: 11.00-11.45

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50

**PRIJS:** €10,- per maand

**CONTACT:** Welzijn op de Hoek

contact@welzijnopdehoek.nl

0174 38 45 88 www.welzijnopdehoek.nl

 **Meer bewegen voor ouderen op de stoel - Welzijn op de Hoek**

Het niveau wordt aangepast aan uw mogelijkheden. De oefeningen tijdens deze les worden uitgevoerd op de stoel. De nadruk ligt op samen actief zijn, ieder naar eigen mogelijkheden. Zowel voor dames als heren.

**WANNEER:** Di: 10.00-10.45

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50

**PRIJS:** €10,- per maand

**CONTACT:** Welzijn op de Hoek

contact@welzijnopdehoek.nl

0174 38 45 88 www.welzijnopdehoek.nl

 **Jeu de Boules - Vereniging P.V. Markeer**

Jeu de Boules leent zich uitstekend voor recreatieve beoefening, maar ook voor serieuze wedstrijd sport. Er zijn voldoende mogelijkheden om deel te nemen aan wedstrijden en toernooien.

**WANNEER:** Ma: 13.30-16.30, Wo: 13.30-16.30, Do: 19.30-22.30, Zo: 13.30-16.30

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Complex Markeer, Harwichweg 25

**PRIJS:** €75,- per jaar VGZ R'dampakket? Minimaal 12 weken gratis

**CONTACT:** Contact via servicepunt: Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Yin Yoga - Balance HVH**

Ontspanning, mindfulness, balansoefeningen, mobiliteit en soepelheid staan centraal. Oefeningen worden aangepast aan wat u wilt en kunt.

**WANNEER:** Ma: 18.45-19.45, Di: 9.30-10.30, Do: 20.00-21.00

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Praktijkruimte Vitea Fit, Rietdijkstraat 72a

**PRIJS:** €38,- per maand (1 les per week), €59,50 per maand (2 lessen per week), €110,80 (Knipkaart 10 keer)

**CONTACT:** Linda Moerkerk

linda.moerkerk@caiway.net

06 16 61 02 90

www.balance-acupunctuur-yinyoga-pilates.nl

 **BBB voor dames 60+ - Vereniging HSV 1946**

Afwisselende oefeningen zorgen ervoor dat het hele lijf aan bod komt. Deze lessen zijn speciaal voor dames.

**WANNEER:** Di: 9.00-10.00

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee' (zaal 4), Mercatorweg 50

**PRIJS:** €23,- per maand (10 maanden per jaar)

**CONTACT:** Contact via servicepunt: Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **Herenconditietraining**

Oefeningen gericht op balans en spierversterking. Deze lessen zijn speciaal voor vitale oudere heren.

**WANNEER:** Di: 10.30-11.30\* (\*vakantiestop in juni, juli, augustus en de kerstvakantie)

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee' (Sporthal), Mercatorweg 50

**PRIJS:** €70,- per half jaar (€70,- jan. t/m mei en €70,- sept. t/m dec.)

**CONTACT:** Dick-Jan Stammes

d.stammes@upcmail.nl

06 21 35 23 16

 **Banenzwemmen 55+ - Zwembad Hoek van Holland (Hoekse Badje)**

Zwemmen is één van de meest toegankelijke sporten die er is. Als u door het water beweegt, gebruikt u bijna al uw spieren. Voordat u een duik neemt, moet u natuurlijk al wel kunnen zwemmen. Na afloop is er de mogelijkheid om samen koffie of thee te drinken als u dit wilt.

**WANNEER:** Ma: 10.00-11.00, Vr: 10.00-11.00\* (\*geopend van half april t/m half september)

**WIJK:** Hoek van Holland


**WAAR:** Zwembad Hoek van Holland, De Cordesstraat 160

**PRIJS:** €5,05 per keer (speciaal 65+ tarief 2026) of €106,65 voor een seizoensabonnement

**CONTACT:** Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

0174 38 34 44 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **Fit en Soepel - Zwembad Hoek van Holland (Hoekse Badje)**

Op een toegankelijke manier werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid. De oefeningen worden gedaan in ondiep water (heup-diepte) op muziek in een rustig tempo.

**WANNEER:** Ma: 9.30-10.00, Vr: 9.30-10.00\* (\*geopend van half april t/m half september)

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Zwembad Hoek van Holland, De Cordesstraat 160

**PRIJS:** €5,10 losse les (speciaal 65+ tarief 2026), €51,- voor 12 keer 65+, of €111,15 voor seizoensabonnement met aquasport 65+ (voorverkoop)

**CONTACT:** Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

0174 38 34 44 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **Country Line Dance - Welzijn op de Hoek**

Heerlijk (leren) dansen op country- en westernmuziek! Voor beginners en gevorderden, met of zonder partner.

**WANNEER:** Di: 13.00-15.30

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50

**PRIJS:** €3,50 per les

**CONTACT:** Welzijn op de Hoek

contact@welzijnopdehoek.nl

0174 38 45 88 www.welzijnopdehoek.nl

 **Senioren workout - RC Workout**

Bewegen in een kleine gezellige groep onder professionele begeleiding! Tijdens deze les worden oefeningen gedaan die belangrijk zijn voor het dagelijks leven. Ook wordt er gewerkt aan het verbeteren van (spier)conditie.

**WANNEER:** Di: 12.00-12.30, Do: 12.00-12.30

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** RC Workout, Zekkenstraat 1

**PRIJS:** €41,50 per maand, onbeperkt lessen volgen

**CONTACT:** Robert van der Ent

info@rcworkout.nl

0174 27 10 23 www.rcworkout.nl

 **Conditie voor dames - Vereniging HSV 1946**

Deze conditiegymp wordt op muziek gedaan. Afwisselende oefeningen zorgen dat het hele lijf aan bod komt. Plezier en gezelligheid in bewegen staat voorop tijdens deze les.

**WANNEER:** Wo: 8.30-9.30

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Gymzaal De Driemaster, Hoekse Hillweg 117

**PRIJS:** €23,- per maand, VGZ R'dampakket? Minimaal 12 weken gratis

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

 **Aerobics voor dames - Vereniging HSV 1946**

Bewegen op energieke muziek. Er wordt gewerkt aan kracht, coördinatie, conditie én flexibiliteit. Of u nu beginner bent of al ervaring hebt, u kunt deze les op eigen niveau doen in een fijne groep dames.

**WANNEER:** Wo: 20.00-21.00

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Gymzaal De Driemaster, Hoekse Hillweg 117

**PRIJS:** €23,- per maand, VGZ R'dampakket? Minimaal 12 weken gratis

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

 **Biljart - BC Europoort**

Bij BC Europoort draait het om de sociale contacten en gezelligheid, maar ook om het verbeteren van de biljartvaardigheden. Het is mogelijk om deel te nemen aan wedstrijden, maar vrij spelen is ook mogelijk. Vanaf april tot en met september zijn er biljartlessen die verzorgd worden door een ervaren speler.

**WANNEER:** Ma t/m vr: 8.30-17.00, Di: 18.30-22.00, Zo: 13.30-16.30 (op afspraak)

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50

**PRIJS:** €110,- per jaar voor A-leden, €55,- per jaar voor B-leden.

**CONTACT:** Jos Kleijn  
info@bc-europoort.nl  
06 30 06 10 15

 **Medische Fitness - Fysiotherapie Hoek van Holland**

Eén of twee keer per week is er de mogelijkheid om met cardio- en fitness apparatuur te oefenen. Dat doet u onder deskundige begeleiding.

**WANNEER:** Op afspraak

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Fysiotherapie Hoek van Holland, Prins Hendrikstraat 168

**PRIJS:** Op aanvraag

**CONTACT:** Julien Dumoulin  
info@fysiotherapiehoekvanholland.nl  
0174 38 38 51 www.fysiotherapiehoekvanholland.nl

 **Hatha yoga - Esther van Bergenhenegouwen**

Tijdens deze yogales is er volop aandacht voor ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen. Na de les is het mogelijk om gezellig een kopje koffie of thee te drinken.

**WANNEER:** Wo: 9.00-10.00, Wo: 10.15-11.15

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50

**PRIJS:** €40,- voor 10 lessen

**CONTACT:** Esther van Bergenhenegouwen  
esther.mfn@outlook.com  
06 12 74 55 08

 **Pilates - Balance HvH**

Pilates is een workout die de mobiliteit en stabiliteit van het lichaam vergroot. Ook ademhaling en mindfulness zijn een belangrijk onderdeel van de les. Oefeningen worden aangepast naar wensen en kunnen.

**WANNEER:** Do: 18.45-19.45

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Praktijkruimte Vitea Fit, Rietdijkstraat 72a

**PRIJS:** €38,- per maand (1 les per week), €110,80 (Knipkaart 10 keer)

**CONTACT:** Linda Moerkerk  
linda.moerkerk@caiway.net  
06 16 61 02 90 www.balance-acupunctuur-yinyoga-pilates.nl

 **Medische training - Paramedisch Centrum**

Deze medische training is geschikt voor iedereen die de zijn algehele conditie wil verbeteren. Er wordt getraind in kleine groepen en u krijgt persoonlijke en intensieve begeleiding van een vaste gespecialiseerde fysiotherapeut.

**WANNEER:** Op afspraak

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Paramedisch Centrum, Prins Hendrikstraat 224A

**PRIJS:** €40,- per maand of €105,- per kwartaal, voor 1 keer per week

**CONTACT:** Paramedisch Centrum Hoek van Holland  
info@pmchoekvanholland.nl  
0174 38 74 10  
www.pmchoekvanholland.nl/medische-training

 **Medische Fitness bewoners Herman Visser / Brinktoeren - Para-plus**

Bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Er wordt een persoonlijk trainingsschema voor u opgesteld, aanpast op uw wensen en mogelijkheden.

**WANNEER:** Op afspraak

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Hoekse Brink 201

**PRIJS:** €32,95 per maand, voor 1 keer per week

**CONTACT:** Para-plus  
info@para-plus.nl  
085 06 04 720 www.para-plus.nl

 **Beweegplus - VT De Hoek**

Deze les start met een warming-up onder leiding van een fysiotherapeut van Paraplus. Daarna worden er een spelvormen gedaan. Soms is dat tennis of padel, maar ook andere spelvormen komen aan bod. Na afloop wordt er koffie of thee gedronken.

**WANNEER:** Vr: 13.30-14.30

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Tennisvereniging VT De Hoek, Harwichweg 201, In de winterperiode: Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50

**PRIJS:** €3,50 per les (incl. koffie of thee), VGZ R'dampakket? Minimaal 12 weken gratis

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

 **Pilates/Yin Yoga combi - Balance HvH**

Een combinatie van Yin Yoga en Pilates.

**WANNEER:** Vr: 9.00-10.15

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Praktijkruimte Vitea Fit, Rietdijkstraat 72a

**PRIJS:** €47,- per maand (1 les per week), €131,80 (Knipkaart 10 keer)

**CONTACT:** Linda Moerkerk  
linda.moerkerk@caiway.net  
06 16 61 02 90  
www.balance-acupunctuur-yinyoga-pilates.nl

 **Pickleball - Welzijn op de Hoek**

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Dankzij de lagere balsnelheid en het compacte speelveld is pickleball toegankelijk voor jong en oud. Heeft u interesse om mee te doen? Aanmelden kan bij Marieke de Boer.

**WANNEER:** Op afspraak

**WIJK:** Hoek van Holland

**WAAR:** Huis van de Wijk 'De Hoekstee' (Sporthal), Mercatorweg 50

**PRIJS:** Op aanvraag

**CONTACT:** Marieke de Boer, Welzijn op de Hoek  
m.d.boer@welzijnopdehoek.nl  
06 18 43 30 81 of 0174 38 45 88 www.welzijnopdehoek.nl

 **Aquafit voor senioren - De Boetzelaer (zwembad)**

Op muziek doet u spierversterkende oefeningen en ontspanningsoefeningen in het ondiepe deel van het zwembad. Het is een prettige manier om aan uw conditie te werken.

**WANNEER:** Ma: 10.15-11.00, Di: 10.15-11.00

**WIJK:** Westland

**WAAR:** Zwembad De Boetzelaer, Madeweg 36, Monster

**PRIJS:** €9,50 per les, €102,- voor een 12-badenkaart aquasport

**CONTACT:** Zwembad De Boetzelaer  
info@deboetzelaer.nl  
0174 28 66 10 www.deboetzelaer.nl

  **Banenzwemmen - De Boetzelaer (zwembad)**

Banenzwemmen is een prettige manier om aan uw conditie te werken. Het is ontspannend en gezond voor het lichaam. Banenzwemmen is ideaal als u wilt bewegen maar niet de behoefte heeft om onder begeleiding te bewegen. Lekker zwemmen op uw eigen tempo!

**WANNEER:** Diverse dagen en tijden, zie de website voor het actuele rooster.

**WIJK:** Westland

**WAAR:** Zwembad De Boetzelaer, Madeweg 36, Monster

**PRIJS:** €7,50 per keer, €78,- voor een 12-badenkaart banenzwemmen

**CONTACT:** Zwembad De Boetzelaer  
info@deboetzelaer.nl  
0174 28 66 10 www.deboetzelaer.nl

  **Aqua'Vitaal - Maesemunde (zwembad)**

Samen bewegen in het water. Tijdens deze groepsles beweegt u op een effectieve en veilige manier in het ondiepe water om fit en mobiel te blijven. Ook is er veel ruimte voor sociaal contact. Na de les wordt er samen koffie gedronken en bijgekleet.

**WANNEER:** Di: 9.00-10.45, Di: 13.00-14.30

**WIJK:** Westland

**WAAR:** Zwembad Maesemunde, Kon. Julianaweg 158, 's-Gravenzande

**PRIJS:** €7,75 per keer, €77,50 voor een 12-bezoekenkaart

**CONTACT:** Zwembad Maesemunde  
Maesemunde-receptie@optisport.nl  
0174 42 00 99 www.optisport.nl/maesemunde

  **Banenzwemmen - Maesemunde (zwembad)**

Zwemmen voor inspanning of ontspanning. Banenzwemmen is één van de meest complete lichaamstrainingen. Werk in uw eigen tempo aan conditie en fitheid wanneer het u uitkomt.

**WANNEER:** Diverse dagen en tijden, zie de website voor het actuele rooster.

**WIJK:** Westland

**WAAR:** Zwembad Maesemunde, Kon. Julianaweg 158, 's-Gravenzande

**PRIJS:** €7,65 per keer, €76,50 voor een 12 bezoekenkaart, €35,15 per maand abonnement banenzwemmen

**CONTACT:** Zwembad Maesemunde  
Maesemunde-receptie@optisport.nl  
0174 42 00 99 www.optisport.nl/maesemunde

  **Tai Chi-Chi Kung - Tao for you**

Dit is een Chinese bewegingsleer die goed is voor lichamelijke en geestelijke ontspanning. Door de zachte bewegingen stroomt de energie beter door je lichaam, wat een positieve invloed heeft op je gezondheid. Bij de Tai Chi worden langzame, vloeiende bewegingen gedaan in een reeks van vormen.

**WANNEER:** Di: 10.30-11.30, Di: 19.30-20.30, Wo: 9.30-10.30

**WIJK:** Westland

**WAAR:** Sportcentrum De Pijl, Bachlaan 1, Naaldwijk

**PRIJS:** €42,- per maand

**CONTACT:** Hanneke jansen  
hannekejansen1@hotmail.com  
06 30 06 77 89 www.taoforyou.nl



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

Deelnemster beweegactiviteiten

# VAN VAL NIET TRAINING NAAR SENIOREN SPORTIEF:

## Anja en Joke blijven in beweging

Voor veel 65-plussers is bewegen niet vanzelfsprekend. Toch bewijzen Anja en Joke dat het nooit te laat is om in actie te komen. Via de Val Niet Training maakten zij kennis met Senioren Sportief, een laagdrempelig en gezellig beweegprogramma bij WION. Wat begon als een voorzichtig eerste stapje, is inmiddels een vast onderdeel van hun week geworden. Hun verhaal laat zien hoe belangrijk het is om structureel te blijven bewegen en wat dit betekent voor hun gezondheid en sociale leven.

### Een gevarieerde en gezellige les

Anja zit nog niet zo lang bij Senioren Sportief, maar is inmiddels enthousiast over de lessen. “Het leuke is dat je zelf bepaalt hoe intensief je meedoet. We hebben zelfs een dame van 90 in de groep! Er is veel variatie: we beginnen met een warming-up, daarna doen we circuitjes, oefeningen op muziek, badminton of balspellen, en sluiten af met grond oefeningen of oefeningen op de bank. En na afloop drinken we gezellig samen een kopje koffie of thee.”

Ook Joke maakte de stap naar Senioren Sportief na een proefles tijdens de Val Niet Training. Ze deed al aan fitness en wandelen, maar miste het sociale aspect. “Bij fitness ben je vaak alleen bezig. Hier sport je samen, dat is veel gezelliger én we drinken een kopje koffie. De proeflessen waren zo een mooie kans om te ontdekken wat bij mij past.”

### De overstap van Val Niet Training

Beide dames kwamen in aanraking met Senioren Sportief via de Val Niet Training, een programma waar ze veel op balans en stabiliteit trainen om vallen in de toekomst te voorkomen. Maar dat lukt alleen voor langere tijd als ze daarna ook blijven bewegen. Daarom bieden we tijdens de Val Niet Trainingen proeflessen en clinics van beweegaanbod in de buurt.

Anja verhuisde naar een nieuwe buurt. “Ik moest zelf op zoek naar sociale contacten en iets om bezig te blijven. Begeleid bewegen helpt daar enorm bij! Zo kwam ik via de Val Niet Training bij Senioren Sportief. We begonnen met een klein groepje, maar nu zijn we met 15 tot 20 mensen.”

Joke: “Ik vond het spannend om te beginnen, vooral het idee dat we op de grond oefeningen moesten doen. Maar toen bleek dat ik ook op een bank kon zitten, was de drempel ineens veel lager. Ik vond het gelijk leuk en gezellig dus zo bleef ik er vanzelf hangen.”

### Bewegen verbindt

Zowel Anja als Joke merken dat structureel bewegen hen veel oplevert. Anja voelt zich na de les vaak lekker moe en heeft soms spierpijn, “maar dat is juist een goed teken!” Joke beweegt nu twee keer per week: “Ik merk dat ik soepeler en fitter blijf. En het is gewoon heel fijn om te doen.”

Hun verhaal laat zien dat bewegen op latere leeftijd niet alleen goed is voor de gezondheid, maar ook voor het sociale leven. “In de zomer was de sporthal dicht, dus toen zijn we met de groep gezellig gaan lunchen”, vertelt Anja. “Bewegen brengt meer dan alleen een betere conditie, het verbindt mensen!”





Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met Welzijn op de Hoek 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.

