

ROTTERDAM IJSSELMONDE

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!**

 **(kom in) Beweging voor Senioren - SOL**

Bewegen op muziek. Zowel staand als zittend van de stoel mee te doen op u eigen niveau. Muziek is bekend van de zumba lessen.

WANNEER: Di: 16.00-17.00

WIJK: Beverwaard

WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus' Oudewatering 324

PRIJS: €15,- per maand

CONTACT: Celenia Flete

celenia-@live.nl

06 33 78 07 28 www.solnetwerk.nl

 **Bewegingslessen 50+ - Move2Exceed, BSW, SOL**

Voor iedereen van 50+ die op een fijne en laagdrempelige manier wil werken aan kracht, balans en coördinatie onder deskundige begeleiding.

WANNEER: Di: 10.00 - 12.00

WIJK: Beverwaard

WAAR: Speeltuin Stormpolder, Valkenburgsingel 81

PRIJS: Gratis

CONTACT: Speeltuin Stormpolder

06 87 05 64 93 <https://speeltuin-stormpolder.nl/>

 **Wandelen met de leefstijlgroep - SOL**

Lekker samen wandelen.

WANNEER: Wo: 14.00-15.00

WIJK: Beverwaard

WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus' Oudewatering 324

PRIJS: Gratis

CONTACT: Anja Kromwijk

jekromwijk@gmail.com

www.solnetwerk.nl

 **Zilvertalent Golden Club - SOL**

Plusclub met Creoolse dames, dagbesteding met beweging, creativiteit en gezellig gezamenlijk lunchen.

WANNEER: Vr: 12.00-15.00

WIJK: Beverwaard

WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus' Oudewatering 324

PRIJS: Gratis

CONTACT: Algemeen

010 760 12 85 www.solnetwerk.nl

 **Jeu de Boules - USV Rotterdam**

Jeu de Boules leent zich uitstekend voor recreatieve beoefening van een laagdrempelig balspel.

WANNEER: Ma: 13.00-17.30, Do: 19.30-22.00, Vr: 13.00-17.00

WIJK: Beverwaard

WAAR: Vosbergenpad 30

PRIJS: €89,- per jaar

CONTACT: Arnold Duvalois

arnoldduvalois@gmail.com

010 479 17 26 www.usvrotterdam.nl/jeudeboules

 **Krachthuis - SOL**

Diverse programmering waarbij sport, spel en gezelligheid aan bod komt. Leuke sociale contacten opdoen en een lunch.

WANNEER: Wo: 10.30-14.30

WIJK: Beverwaard

WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus' Oudewatering 324

PRIJS: €2,50,- voor het eten, betalen niet voor het bewegen

CONTACT: Algemeen

010 760 12 85 www.solnetwerk.nl

 **Zumba Fitness - SOL**

Zumba is een intensieve training voor het hele lichaam met alleen maar voordelen voor u! Deze Fitness-workout is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansvormen.

WANNEER: Di: 16.00-17.00(mogelijk vanaf de stoel), 18.00-19.00(intensiever)

WIJK: Beverwaard

WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus' Oudewatering 324

PRIJS: €15,- per maand

CONTACT: Celenia Flete

celenia-@live.nl

06 33 78 07 28 www.solnetwerk.nl

 **(Stoel) Yoga - Namostute Yoga**

(Stoel) Yoga verbetert de lichaamshouding, de bloeddruk en is gezondheid bevorderend. Yoga helpt je om met plezier te blijven bewegen, ook op latere leeftijd. Graag een eigen yogamat, deken en eventueel een kussen meenemen.

WANNEER: Do: 09.30-10.30, 11.00-12.00

WIJK: Groot IJsselmonde Noord

WAAR: Groene Tuinkerkerk, Groene tuin 353

PRIJS: €35,- per maand

CONTACT: Angela Ramjan

angela@namostuteyoga.com

06 37 02 61 74 www.namostuteyoga.com

 **Krachthuis dames de Focus - SOL**

Preventieve dagbesteding met beweging, gezelligheid en een lunch speciaal voor alleen dames.

WANNEER: Ma: 11.00-15.00

WIJK: Beverwaard

WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus' Oudewatering 324

PRIJS: €2,50,- voor het eten, betalen niet voor het bewegen

CONTACT: Algemeen

010 760 12 85 www.solnetwerk.nl

  **Vrolijk en Fit - Fitture.nl**

Stil zitten tijdens deze les is onmogelijk. De les kan zowel staand als zittend vanuit de stoel/rolstoel worden uitgevoerd. Training voor het gehele lichaam. Door de variatie is geen les is hetzelfde. 45minuten bewegen en daarna koffie/thee.

WANNEER: Wo: 19.00-20.00(mannen), 20.00-21.00 (vrouwen)

WIJK: Beverwaard

WAAR: Gymzaal Waleweinpad 2, IJsselmonde

PRIJS: €20,- per maand

CONTACT: Serena van Ooijen

fitture@outlook.com

06 40 66 24 65 www.fitture.nl/aanbod/lesaanbod/

  **Banenzwemmen 55+ - Zwembad IJsselmonde**

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: Di: 10.00-12.00

WIJK: Groot IJsselmonde Noord

WAAR: Dwarsdijk 80

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

CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde

010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **Bewegen op de stoel - Aafje**

Bewegingsoefeningen doen op de stoel voor spierversterking en coördinatie.

WANNEER: Vr: 10.15-11.15

WIJK: Groot IJsselmonde Noord

WAAR: Grote Hagen 98, Aafje

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Yvette Romijnsen

yromijnsen@aafje.nl

06 12 78 04 70 www.solnetwerk.nl


Hydrozwemmen - Zwembad IJsselmonde

Bewegen in het water! Heeft u fysieke ongemakken of chronische beperkingen (zoals artrose, astma, hartproblemen, dwarslaesie, etc.) dan is Hydrozwemmen een veilige en prettige manier om actief te blijven. Loopachtige oefeningen in borstdiep water voor spierkracht en balans. Zwembadrolstoel is beschikbaar in het zwembad.

WANNEER: Di: 11.15-12.00 (11.00 inloop)
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €84,95 (65+, €76,95) los les €8,50 (65+ €7,65)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
 010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl


Krachthuis - SOL

Bewegen, lunchen en creativiteit komen aan bod in deze wekelijkse gezellige groep. Onder het genot van een kopje koffie of thee hebben wij het leuk met elkaar en maken we leuke creatieve dingen.

WANNEER: Do: 11.00-15.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
 010 760 02 46 www.solnetwerk.nl


Krachthuis Bewegen en Gezelligheid - SOL

Bewegen, lunchen en creativiteit komen aan bod in deze wekelijkse gezellige groep. Onder het genot van een kopje koffie of thee hebben wij het leuk met elkaar en maken we leuke creatieve dingen.

WANNEER: Ma: 10.00-14.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
 010 760 02 46 www.solnetwerk.nl


Linedance - SOL

Dansvorm met aansluitend een lunch.

WANNEER: Di: 10.30-12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Andrea Guitart
 06 42 29 35 35 www.solnetwerk.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: Neem contact op voor meer informatie
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Herenwaard 38, 3078 AK Rotterdam
PRIJS: 1x per week €37,60 per maand. 2 keer per week €62,26 per maand
CONTACT: 365Fit
info@365fit.nl
 085 041 04 32 www.365fit.nl/sportschool/rotterdam-zuid/


Onbeperkt bewegen - Move2Exceed

Laagdrempelig bewegen voor iedereen. Sport- en spelvormen.

WANNEER: Di: 15.30-16.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jochem Meijer
jochem.meijer1@gmail.com
 06 40 77 99 36 www.solnetwerk.nl



Tafeltennis 55+ - SOL

Gezellig samen tafeltennissen: spel, balans en gezelligheid!

WANNEER: Vr: 10.00-12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17
PRIJS: gratis
CONTACT: Sita Hira
 06 28 43 32 43 www.solnetwerk.nl


Thai Chi - SOL

Tai Chi is voor iedereen die op een actieve manier de relatie met zijn/haar lichaam wil verbeteren. Deze beginnerscursus is gericht op intentie, beweging en ademhaling.

WANNEER: Do: 09.45-10.45
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Andrea Guitart
 06 42 29 35 35 www.solnetwerk.nl


Virtueel fietsen - SOL

Fietsen terwijl u naar een beeldscherm kijkt, waardoor het lijkt of u door de stad fietst.

WANNEER: Di: 10.00-10.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen, Huis van de wijk
 010 760 02 46 www.solnetwerk.nl


Vitaal met dans - SKVR

Door bekende muziek wordt bewegen plezierig en swingend! Ook op de stoel kunt meedoen.

WANNEER: Ma: 09.30-10.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Grienderwaard 202 (Thuisplusflat)
PRIJS: €2,20 per keer
CONTACT: Helen Scheepbouwer
 06 14 97 87 83 www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance



Wandelen - QR-Fit

Wandelen in de wijk en richting het Park de Twee Heuvels. Hier zdoet u oefeningen die op elke niveau van bewegen te volgen zijn. 1ste van de maand met Gezond Natuur Wandelen.

WANNEER: Vr: 10.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Susannadijk 151
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
 010 760 02 46 www.solnetwerk.nl


Wandelen - SOL

Lekker samen wandelen.

WANNEER: Do: 10.30-11.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jolien van der Linden (Wo 14.00)
 A: 06 50 23 32 48 J: 06 11 51 01 90 www.solnetwerk.nl

   **Wandelen in IJsselmonde - QR-Fit**

Leuke manier om met elkaar in beweging te blijven. Voor ieders niveau toegankelijk. Lengte: 1.4km, 4 oefeningen, 30minuten /QR-FIT app downloaden, aanmelden bij team Park De Twee Heuvels.

WANNEER: Do: 14.00

WIJK: Groot IJsselmonde Noord

WAAR: Park de Twee Heuvels: Startpunt Zwembad IJsselmonde

PRIJS: Gratis

CONTACT: Klara

qr-fit.nl/gemeente/rotterdam/

  **Yoga 55+ - SOL**

Vorm van ontspanning voor geest en lichaam.

WANNEER: Do: 13.30-14.30

WIJK: Groot IJsselmonde Noord

WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde, Herenwaard 17

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Angela

06 37 02 61 74 www.solnetwerk.nl

   **Zwemles 60+ - Zwembad IJsselmonde**

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: Ma: 14.45-15.45

WIJK: Groot IJsselmonde Noord

WAAR: Dwarsdijk 80

PRIJS: €8,- per 4 weken

CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde

010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

   **Zwemmen Fit en Soepel - Zwembad IJsselmonde**

Een manier om te werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid. De oefeningen worden in ondiep water (heup-diepte), op muziek in een zeer rustig tempo uitgevoerd en zijn gebaseerd op handelingen uit het dagelijks leven.

WANNEER: Di: 10.00-10.45

WIJK: Groot IJsselmonde Noord

WAAR: Dwarsdijk 80

PRIJS: €8,20 (65+ €7,40)

CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde

010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **Bewegen voor Ouderen - SOL**

Bewegen op eigen niveau. Iedereen is welkom.

WANNEER: Ma: 10.00-11.00

WIJK: Groot IJsselmonde Zuid

WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk', Susannadijk 153

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Cedric

dancer0002@gmail.com

06 83 17 52 98 www.solnetwerk.nl

  **Bewegen voor ouderen - SOL**

Begeleid bewegen in de ruimte d.m.v. kleine materialen en uw eigen lichaamsgewicht.

WANNEER: Ma: 19.00-20.00

WIJK: Groot IJsselmonde Zuid

WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk', Susannadijk 153

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Cedric

dancer0002@gmail.com

06 83 17 52 98 www.solnetwerk.nl

   **Fitness - Lifetime Wellness**

Lagdrempelige fitness training die zich onderscheidt door het familiale karakter en huiselijke en gezellige sfeer.

WANNEER: Ma-Do: 09.00 - 22.00, Vr: 09.00-21.00, Za: 09.00 - 13.00

WIJK: Groot IJsselmonde Zuid

WAAR: Herenoord8

PRIJS: €35,50 per maand, 2x in de week

CONTACT: Lifetime Wellness

info@lifetime-wellness.nl

010 479 34 00 www.lifetime-wellness.nl

 **Full Body Workout - SV Thor**

Train uw hele lichaam. Door deze intensieve training traint u zowel de spieren en verbrandt u de nodige calorieën.

WANNEER: Ma: 19.00-20.00

WIJK: Groot IJsselmonde Zuid

WAAR: Oldenoord 77, SV Thor

PRIJS: €17,06 per maand, VGZ verzekerd? 12wkn gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

  **Senioren in Beweging - Jasper Dierx**

Beweeg op een manier die bij u persoonlijk past. Verbeter uw vitaliteit en blijf actief. Ontmoet nieuwe mensen en geniet van het samen bewegen. Met deskundige begeleiding en persoonlijke aandacht.

WANNEER: Di: 10.00-10.45, 11.00-11.45

WIJK: Groot IJsselmonde Zuid

WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk', Susannadijk 153

PRIJS: €3,- per keer

CONTACT: Jasper Dierx

06 44 35 83 41 www.solnetwerk.nl

  **Thai Chi en Chi Kung - SOL**

Tai-chi chuan is een opeenvolging van bewegingen die rustig, traag en continu worden uitgevoerd.

WANNEER: Wo: 09.00-13.00, Do: 19.00-20.00

WIJK: Groot IJsselmonde Zuid

WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk', Susannadijk 153

PRIJS: Gratis

CONTACT: Wim Westendorp

westendorp.willem@gmail.com

06 57 59 74 35 www.solnetwerk.nl

 **Wandelen - SOL**

Op eigen tempo een wandeling maken met elkaar.

WANNEER: Ma: 14.00-15.00

WIJK: Groot IJsselmonde Zuid

WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk', Susannadijk 153

PRIJS: Gratis

CONTACT: Damian Vooijs

06 18 79 88 60 www.solnetwerk.nl

  **Wandelen - SOL en Gezond Natuur Wandelen**

In de buitenlucht wandelen met elkaar onder begeleiding.

WANNEER: Vr: 10.00-11.30

WIJK: Groot IJsselmonde Zuid

WAAR: Singel - Susannadijk 151

PRIJS: Gratis

CONTACT: Joke Blom,

joke.m.c.blom@gmail.com

www.solnetwerk.nl

 **Beweegtuurtje - Tennisvereniging Deuce Again**

Laagdrempelig bewegen onder begeleiding. Vormen van balans, conditie en kracht komen aan bod. Gezelligheid mag niet ontbreken.

WANNEER: Wo: 18.00-19.00, Do: 18.00-19.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Enk 140

PRIJS: €6,- per keer. €60,- 10 lessen. VGZ verzekerd? 12 weken gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

   **Country Line Dance - Red Bandana**

Dansvorm met ingestudeerde passen. Groep staat in lijn. Heerlijk (leren) dansen op country- en westernmuziek!

WANNEER: Ma: 19.00-20.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89

PRIJS: €3,- per keer

CONTACT: Jan Eikenbroek
eikmail@casema.nl

06 38 44 95 90 www.solnetwerk.nl

  **Krachthuis de WOCL**

Gezellig samen zijn. Bewegen, lunchen, kletsen.

WANNEER: Wo: 09.30-13.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89

PRIJS: €2,50 per keer

CONTACT: Suwena

06 43 46 15 87 www.solnetwerk.nl

  **Nordic Walking - Handbalvereniging sv Atomium '61**

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

WANNEER: Zo: 09.45-10.45

WIJK: Lombardijen

WAAR: Sparrendaal 91

PRIJS: €5,50 per maand, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

   **Senioren Fitness - Health Center**

U blijft fit en vitaal de training versterkt de botten op oudere leeftijd. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk zal het positief effect hebben. Daarna koffie en thee in de lounge.

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

WIJK: Lombardijen

WAAR: Ridderkerkstraat 70, Health Center

PRIJS: €46,- onbeperkt deelname aan alle activiteiten

CONTACT: Algemeen

info@healthcenterzuid.nl

010 41 37 767 www.healthcenterzuid.nl

  **Seniorengym - SOL**

Beweeg mee op de muziek om kracht, balans, conditie, coordinatie te verbeteren en te onderhouden. Vergeet de gezelligheid niet tijdens en na de les.

WANNEER: Ma: 11.30-12.30, Di: 10.00-11.00, Vr: 10.00-11.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Cedric
dancer0002@gmail.com

06 83 17 52 98 www.solnetwerk.nl

   **Tennis - Handbalvereniging sv Atomium '61**

Ook beginnende tennissers zijn tijdens dit uur welkom. Voor instructie en materiaal wordt gezorgd.

WANNEER: Vr: vanaf 20.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Sparrendaal 91

PRIJS: Vanuit het preventiebudget van VGZ kan men hier 8 maanden zonder kosten aan deelnemen

CONTACT: Andre Brugman

voorzitter@atomium61.nl

www.beweegcoach.nl

   **Walking Football - Feijenoord Oldstars**

Voetbal in wandeltempo voor dames en heren 55+. Klein veld, 6 tegen 6.

WANNEER: Ma: 20.00-21.30(veld7), Wo: 10.30-12.00(veld2)

WIJK: Lombardijen

WAAR: Buitendijk 100, 3078 XC Rotterdam

PRIJS: in overleg, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

  **Wandelen - SOL**

Gezellig samen wandelen.

WANNEER: Do: 14.00-15.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89

PRIJS: Gratis

CONTACT: Aanmelden in het Huis van de Wijk

www.solnetwerk.nl

  **Thai Chi - SOL**

Tai Chi is voor iedereen die op een actieve manier de relatie met zijn/haar lichaam wil verbeteren. Deze beginnerscursus is gericht op intentie, beweging en ademhaling.

WANNEER: Ma:13.00-14.00, 14.15-15.15

WIJK: Lombardijen

WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89

PRIJS: Gratis

CONTACT: Wim Westendorp

westendorp.willem@gmail.com

06 57 59 74 35 www.solnetwerk.nl

   **Walking Football - SV DRL**

Voetbal in wandeltempo voor dames en heren 55+. Klein veld, 6 tegen 6.

WANNEER: Di: 20.00-21.00

WIJK: Lombardijen

WAAR: Spinozaweg 498

PRIJS: €55,- per jaar. VGZ verzekerd? 12 wkn gratis

CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

  **Yoga 55+ - SOL**

(Stoel) Yoga verbetert de lichaamshouding, de bloeddruk en is gezondheid bevorderend. Yoga helpt je om met plezier te blijven bewegen, ook op latere leeftijd. Graag een eigen yogamat, deken en eventueel een kussen meenemen.

WANNEER: Vr: 11.30-12.30

WIJK: Lombardijen

WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89

PRIJS: €2,- per keer

CONTACT: Angela Ramjan

angela@namostuteyoga.com

06 37 02 61 74 www.solnetwerk.nl

Zuid in Beweging - Handbalvereniging sv Atomium '61

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

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

WIJK: Lombardijen

WAAR: Sparrendaal 91

PRIJS: €3,50 per keer. €11,50 per maand. VGZ verzekerd? 12 weken gratis

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

Bewegen voor Senioren - SPC Rijnmond

Tijdens onze trainingen richten we ons op het verbeteren van coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. Ieder op zijn eigen niveau. Kom in beweging en doe dit samen.

WANNEER: Ma: 15.00-16.00, Do: 10.00-11.00, 11.30-12.30

WIJK: Oud IJsselmonde

WAAR: Reitdiep 1

PRIJS: €27,- per maand, onbeperkt trainen

CONTACT: Karlijn van es
karlijnvanes@live.nl
06 38 46 54 98 www.spcrijnmond.nl/senioren/

Koersbal - Handbalvereniging sv Atomium '61

Vorm van Jeu de Boules. Bal moet rollend naar de kleinere bal gebracht worden.

WANNEER: ma: 13.30-15.30

WIJK: Vreewijk

WAAR: Sparrendaal 91

PRIJS: €6,- per maand. €72,- per jaar, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis

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

Senioren Sportuurtje - Handbalvereniging sv Atomium '61

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 verzekerd? 12 wkn gratis

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