

ROTTERDAM OVERSCHIE

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!**



Vitaal met dans - SKVR

Fit worden en blijven? Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werkt u aan kracht en souplesse. Bij deze lessen speelt muziek een belangrijke rol.

WANNEER: Wo: 9.30-10.30

WIJK: Kleinpolder Oost

WAAR: Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1

PRIJS: €2,20 per les

CONTACT: Helen Scheepbouwer

timetodance@skvr.nl

06 14 97 87 83 www.skvr.nl



Vitaal met dans - SKVR

Wilt u fit blijven op een gezellige manier? Doe dan mee met Vitaal met dans! Met eenvoudige oefeningen, zowel staand als zittend, werkt u aan uw conditie, uw souplesse en kracht. De vrolijke liedjes maken het extra leuk en zorgen voor een fijne sfeer.

WANNEER: Wo: 11.00-12.00

WIJK: Kleinpolder Oost

WAAR: Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115

PRIJS: €2,20 per les

CONTACT: Helen Scheepbouwer

timetodance@skvr.nl

06 14 97 87 83 www.skvr.nl



Stoelfit - wmo radar

Lekker gezond bewegen! Deze beweegactiviteit kunt u op uw eigen tempo en niveau doen. Na afloop is er ruimte voor een gezellig praatje onder het genot van een kopje thee of koffie.

WANNEER: Vr: 12.00-13.00

WIJK: Kleinpolder West

WAAR: Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 29

PRIJS: €1,- per les, inclusief kopje koffie of thee

CONTACT: Jacqueline Neuteboom

06 11 20 54 94 www.wmoradar.nl


EGYM Circuit - Fysiotherapie Overschie

Individueel bewegen onder begeleiding van een fitcoach. Het beweegprogramma wordt op uw niveau afgestemd. Uw resultaten worden gemeten waardoor u uw vooruitgang kunt volgen.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Kleinpolder West

WAAR: Fysiotherapie Overschie, Burgemeester Josselin de Jonglaan 97

PRIJS: €60,- of €65,- per maand (abonnement voor onbeperkt gebruik maken van EGYM, inclusief professionele begeleiding)

CONTACT: Daan Schutte

contact@overschiefysio.nl

010 41 54 740 www.fysiotherapie-overschie.nl



Nordic Walking - Bernadette Windzak

Nordic Walking is een prachtige vorm van wandelen met stokken. Het is een wandelvorm om uw lichaam te trainen. Iedereen kan meelopen, alleen heeft u wel uw eigen stokken nodig. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.

WANNEER: Do: 9.50-11.00

WIJK: Kleinpolder Oost

WAAR: Verzamelen bij Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115

PRIJS: Gratis, neem zelf water mee

CONTACT: Bernadette Windzak

06 30 86 00 82




Gezond bewegen voor dames - Dina Brezet

Op vrolijke muziek worden onder andere balans-, rek- en strekoefeningen gedaan. Bij lekker weer is de les in de buitenlucht, bij minder goed weer is dit binnen. Na afloop is er tijd voor een praatje en een drankje.

WANNEER: Di: 9.30-10.30, Vr: 9.30-10.30

WIJK: Kleinpolder Oost

WAAR: Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1

PRIJS: € 2,- per les, 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 FCB-HWD

Jeu de Boules leent zich uitstekend voor recreatieve beoefening maar ook voor het serieuze wedstrijdelement. Deze les draait vooral om sociaal contact, gezelligheid en samen bezig zijn.

WANNEER: Di: 14.00-15.00

WIJK: Kleinpolder West

WAAR: Vereniging FCB-HWD, Taludweg 5

PRIJS: Gratis

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl



Walking Football - Vereniging FCB-HWD

Door wandelvoetbal krijgen mensen die niet kunnen of willen deelnemen aan het traditionele voetbal weer de kans om een balletje te trappen. Dit gebeurt onder begeleiding van een gediplomeerde sportcoach. Iedereen kan meedoen op eigen niveau.

WANNEER: Di: 14.00-15.00, Do: 19.30-20.30

WIJK: Kleinpolder West

WAAR: Vereniging FCB-HWD, Taludweg 5

PRIJS: Gratis

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl



Stoelyoga - wmo radar

Iedere eerste en derde maandag van de maand is er stoelyoga in Huiskamer Onder de Leeuw. De oefeningen zijn gericht op kracht en balans. Op het eind van de les worden er ademhalingsoefeningen gedaan. Met koffie of thee na afloop.

WANNEER: Ma: 14.00-14.45 (1e en 3e Ma van de maand)

WIJK: Kleinpolder Oost

WAAR: Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115

PRIJS: € 1,- per kop koffie of thee na afloop

CONTACT: Lucete Fortes Soares

lucete.fortessoares@wmoradar.nl

06 47 35 57 65 www.wmoradar.nl




Loop- of wandeltraining - Aad van Dijk

Laagdrempelige loop- of wandeltraining voor alle leeftijden en voor ieder niveau. De les start met oefeningen in de zaal, gevolgd door een loop- of wandeltraining. Gezelligheid staat voorop maar u gaat met een voldaan gevoel naar huis.

WANNEER: Di: 19.00-20.00, Do: 19.00-20.00

WIJK: Kleinpolder Oost

WAAR: Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1

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

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

085 11 20 299 www.beweegcoach.nl



Bewegen voor ouderen - wmo radar

Gerichte oefeningen voor het sterk houden van de spieren met behulp van de stoel. Met een kop thee of koffie na afloop.

WANNEER: Di: 10.00-11.00, Di: 11.00-11.45

WIJK: Kleinpolder West

WAAR: Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 29

PRIJS: €2,- per les

CONTACT: jacqueline Neuteboom

06 11 20 54 94 www.wmoradar.nl



Wandelgroep - wmo radar

Kom mee wandelen en sluit af met een gezellig kopje koffie of thee na de wandeling.

WANNEER: Vr: 10.00-11.00

WIJK: Kleinpolder West

WAAR: Start vanaf Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 39

PRIJS: Gratis

CONTACT: jacqueline Neuteboom

06 11 20 54 94 www.wmoradar.nl

▲ Sterk fit en gezond - Fit 20

Persoonlijke 1-op-1 training, speciaal aangepast op uw niveau. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van kracht.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Overschie

WAAR: Fit 20, Overschieseweg 10 b1

PRIJS: €97,- voor een flex abonnement

CONTACT: Fit 20

overschie@fit20.nl

010 30 72 250

www.fit20.com/nl/studios/rotterdam-overschie

■●▲ Beweeguurtje 65+ - Museum Overschie

Oefeningen gericht op balans en kracht in een leuke en gezellige groep. De les wordt gegeven door een professionele trainer. Meedoen met een stoel is mogelijk als dit nodig is.

WANNEER: Di: 11.30-12.30, Di: 13.00-14.00

WIJK: Overschie

WAAR: Museum Overschie, Overschiese Dorpstraat 136 - 140

PRIJS: €10,- per maand

CONTACT: Jeffrie janssen

info@jeffriejanssen.nl

06 27 56 96 18

■● Fifty Fit - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo en met regelmatige onderbrekingen. Na de training kan er gezamenlijk koffie worden gedronken en worden bijgekleetst.

WANNEER: Ma: 9.00-09.45, Di: 9.00-9.45, 13.15-14.00, Wo: 9.00-9.45

WIJK: Schiebroek

WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70

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

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

■● PiYoChi - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

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: Ma: 19.00-19.45

WIJK: Schiebroek

WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70

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

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

■▲ OldStars Cycling - RWC Ahoy

Dit is een aangepaste spelvorm voor wielrennen op latere leeftijd. Deze les is uitermate geschikt als u op een gezonde manier en zonder blessuregevaar wilt blijven bewegen. Ook geschikt als u met een handbike rijdt.

WANNEER: Do: 16.00-18.00

WIJK: Zestienhoven

WAAR: RWC Ahoy, Landscheiding 101

PRIJS: €55,- per jaar, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

■▲ Dansconditietraining 65+ - Coolibri Dance Studio

Het lichaam wordt tijdens deze dansconditietraining lekker los gemaakt en de spieren worden sterker en soepeler, maar wel op een rustige en bij de leeftijd passende manier. Van warming up en oefeningen voor balans en versterking tot de cooling down: alles op fijne muziek!

WANNEER: Do: 10.30-11.30

WIJK: Zestienhoven

WAAR: Coolibri Dance Studio, Zestienhovensekade 176

PRIJS: €108,- strippenkaart van 12 lessen

CONTACT: Corien Guibal

info@coolibri.nl

06 47 30 74 42 www.coolibri.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

●▲ Bewegen met plezier - Sport Fitness Groep

Beweegactiviteiten op maat in een veilige omgeving onder professionele begeleiding. U kunt hier terecht voor fitness en sport & spelactiviteiten. Het doel is het verbeteren en op peil houden van de algehele conditie van mensen die een medisch probleem hebben.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Zestienhoven

WAAR: Sint Franciscus Gasthuis, Begane grond, blok 23 (afd. fysiotherapie), Kleiweg 500

PRIJS: €28,- per maand (1 keer per week), €46,- (2 keer per week)

CONTACT: Sport Fitness Groep

info@sportfitnessgroep.nl

06 33 37 16 66 www.sportfitnessgroep.nl

■▲ Vrijzwemmen 55+ - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Waterpret is voor iedereen, ook als je al iets ouder bent. Speciaal voor de groep 55+ bieden wij vrijzwemmen 55+ aan. Even rustig een baantje trekken, ontspannen of lekker werken aan de conditie. Alles is mogelijk.

WANNEER: Di: 09.00-12.00

WIJK: Schiebroek

WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70

PRIJS: €5,90 per keer, €65,- voor 12 keer Vrijzwemmen (speciaal 65+ tarief 2026)

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.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