

ROTTERDAM PERNIS

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!**

 **Fitgym op de stoel - DOCK**

Werk aan uw conditie voor een gezonder en fitter leven! Tijdens deze Fitgym worden de oefeningen wat rustiger uitgevoerd. De oefeningen kunnen zelfs op een stoel gedaan worden.

WANNEER: Di: 14.45-15.30

WIJK: Pernis

WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224

PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen

CONTACT: Michelle van der Leeden

huisvandewijk-hoogvliet-pernis@dock.nl

010 41 61 633 www.dock.nl/locaties/rotterdam/pernis

 **Fitgym - DOCK**

Werk aan uw conditie voor een gezonder en fitter leven! De oefeningen worden staand of op een matje uitgevoerd.

WANNEER: Di: 13.30-14.20, Vr: 11.00-12.00

WIJK: Pernis

WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224

PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen

CONTACT: Michelle van der Leeden

huisvandewijk-hoogvliet-pernis@dock.nl

010 41 61 633 www.dock.nl/locaties/rotterdam/pernis

 **Mee(r) bewegen - praktijk Ellen Waltmans**

Deze les is voor iedereen toegankelijk. De lessen zijn zeer laagdrempelig en u kunt meedoen op uw eigen tempo. Na afloop is er de mogelijkheid om gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken.

WANNEER: Di: 14.00-15.00

WIJK: Pernis

WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224

PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen

CONTACT: Ellen Waltmans

ellenwaltmans@live.nl

06 43 17 44 47 www.ellenwaltmans.nl

 **Do-In Yoga - praktijk Ellen Waltmans**

Deze beweegactiviteit is voor iedereen, van jong tot oud, met of zonder klachten. Er worden basisoefeningen gedaan die u elke dag kunt doen.

WANNEER: Di: 19.30-20.30

WIJK: Pernis

WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224

PRIJS: €32,- per maand (1 keer per week)

CONTACT: Ellen Waltmans

ellenwaltmans@live.nl

06 43 17 44 47 www.ellenwaltmans.nl

 **Medische Fitness - Living-Fit Fysiotherapie**

Bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. U wordt 1-op-1 geholpen met oefeningen in de fitnesszaal.

WANNEER: Op afspraak

WIJK: Pernis

WAAR: Living-Fit Pernis, Boonstraat 5

PRIJS: Op aanvraag

CONTACT: Jan Vermin

info@living-fit.nl

010 41 63 847 www.living-fit.nl

 **Fitness - Living-Fit**

Werken aan het verbeteren van conditie en spierkracht bij Fysiopraktijk Living-Fit. Doe allerlei activiteiten die u lichamelijk fitter maken: kracht- en cardiotraining.

WANNEER: Op afspraak, Ma t/m Vr: 8.00-20.00

WIJK: Pernis

WAAR: Living-Fit Pernis, Boonstraat 5

PRIJS: €25,- per maand (goedkoopste abonnement voor periode van 1 jaar)

CONTACT: Jan Vermin

info@living-fit.nl

010 41 63 847 www.living-fit.nl

 **Banenzwemmen 55+ - Zwembad Pernis**

Tijdens het banenzwemmen gebruikt u bijna alle spieren. Na afloop is er de mogelijkheid om gezellig samen koffie of thee te drinken.

WANNEER: Di: 9.00-10.00, Vr: 9.00-10.00, Za*: 9.00-10.00 (*tijdens schoolvakanties niet op zaterdag)

WIJK: Pernis

WAAR: Zwembad Pernis, Ring 220

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

CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam

info@sportbedrijfrotterdam.nl

010 41 68 082 www.sportbedrijfrotterdam.nl

 **Pilates - Elievé Praktijk**

Pilates is toegankelijk voor iedereen die bewust met het lichaam om wil gaan of spieren in balans wil brengen. Tijdens Pilates staan houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op het lichaam centraal. Meedoen? Graag vooraf contact opnemen met Liesbeth Schriel.

WANNEER: Ma: 19.00-20.00

WIJK: Pernis

WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224

PRIJS: €65,- per kwartaal

CONTACT: Liesbeth Schriel

l.schriel@upcmail.nl

06 42 16 45 60

 **Partnerdansen - Rijnmond Country Dancers**

Werk aan uw balans tijdens deze partner dansavond.

WANNEER: Ma: 19.15-20.00

WIJK: Pernis

WAAR: Speeltuin Vereniging Pernis, Pastoriestraat 20

PRIJS: €4,- per keer

CONTACT: Marian Bussem

06 20 08 76 02

 **Line Dance - Rijnmond Country Dancers**

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: 20.00-21.45

WIJK: Pernis

WAAR: Speeltuin Vereniging Pernis, Pastoriestraat 20

PRIJS: €4,- per keer

CONTACT: Marian Bussem

06 20 08 76 02

 **Pickleball - Vereniging Turnlust**

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Dankzij de lagere balsnelheid en het compacte speelveld is pickleball toegankelijk voor jong en oud.

WANNEER: Di: 19.00-21.00

WIJK: Pernis

WAAR: Gymzaal De Bonte Koe, Ring 224

PRIJS: €25,- per maand

CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach

info@beweegcoach.nl

010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

 **GameSeniors 55+ - House of Esports**

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

WANNEER: Do: 11.00-12.00

WIJK: Pernis

WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224

PRIJS: Gratis, koffie of thee is voor eigen rekening

CONTACT: Thimo Ponsen

06 57 08 30 42

▲ Badminton - Vereniging Turnlust

Badminton is een leuk voor jong en oud! Het is een snelle racketsport met als doel een shuttlecock (of shuttle) over een net in de baan van de tegenstander te slaan.

WANNEER: Ma: 20.30-21.30

WIJK: Pernis

WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224

PRIJS: €20,- per maand

CONTACT: Turnvereniging Turnlust

010 72 00 029 www.turnlust-pernis.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

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

▲ 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

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

▲ 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

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



**“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 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