



SWAP!

GYM

Factsheet 2026



SWAP!

GYM

Over beweegredenen

Uit onderzoek blijkt dat iedereen om andere redenen in beweging komt. Sommige mensen willen winnen of het uiterste uit zichzelf halen, andere sporten voor het sociale contact en weer anderen om iets te beleven. Sommige mensen hebben meer dan één beweegreden. Zo ook bij pubers.

Dit inzicht vormt een praktische tool voor de gymdocent om hun les aan te scherpen en beter te laten aansluiten bij de behoeften in de klas.

SwapGym: ontwikkeling

SwapGym begon in 2021 als een kleine pilot op één school in Rotterdam. Tussen 2022 en 2024 groeide SwapGym uit tot een gesubsidieerd project op acht scholen. In 2025 gaan we verder met aanbod op 12 scholen voor ruim 1200 leerlingen en een groot SwapGym GO programma.

SWAP!

GYM

SwapGym is een product van Sportbedrijf Rotterdam.



Wat is SwapGym?

SwapGym brengt pubers in beweging. Middelbare scholieren ruilen –oftewel swappen– hun wekelijkse gymles voor een les bij een lokale sportaanbieder. Maar ook ná schooltijd kunnen ze sporten via SwapGym GO. Zo vinden ze beweegaanbod dat perfect bij hen past.

Waarom hebben we SwapGym ontwikkeld?

Niet iedereen sport om dezelfde redenen. Sommige mensen houden van wedstrijden en andere meer van gezelligheid. Pubers zijn vooral aan het ontdekken wat ze leuk vinden. Zelf keuzes kunnen maken is belangrijk voor hen. Uit onderzoek blijkt dat de huidige sportvormen op school niet altijd aansluiten bij de behoeften van de pubers. Ook weten ze niet goed wat het beweegaanbod is of ze hebben niet genoeg zelfvertrouwen om dat zelf uit te zoeken. Dit zie je terug in dalende beweegcijfers: van de pubers van 13 tot 16 jaar voldoet maar 18% aan de beweegrichtlijn. Dat willen we verbeteren.



Ons doel

SwapGym zorgt ervoor dat pubers met plezier in beweging komen en in beweging blijven. Ze kunnen verschillende sporten en manieren van sport ervaren op speciaal geselecteerde locaties. Zo ontdekken ze wat DE STAD te bieden heeft op het gebied van sport en beweging, leren ze wat ze leuk vinden en waar in de buurt ze dat kunnen doen. De jongeren ontwikkelen of houden een positief gevoel bij sport, waardoor de kans dat ze in de toekomst in beweging blijven groter wordt.



Hoe werkt het?



SwapGym bestaat uit een aantal onderdelen:

1 Workshop voor LO-docenten	2 Kick-off voor leerlingen	3 Beweegredenen in de gymles	4 Swappen Gymles	5 SwapGym GO
Docenten krijgen inzicht in de beweegredenen en hun SwapGym-programma.	Leerlingen krijgen inzicht in hun eigen beweegredenen en krijgen uitleg over hoe SwapGym werkt.	Docenten gaan met kennis uit de workshop in hun eigen gymlessen aan de slag.	Leerlingen kiezen voor de gymles op school of swappen hun gymles voor een les bij een sportaanbieder in de buurt.	Leerlingen uit alle leerjaren kunnen na schooltijd sporten bij lokale sportaanbieders via SwapGym GO.

SWAP!

GYM