

Activiteitenkalender

Sportcomplex Sparrendaal (Atomium '61)

Op Sportcomplex Sparrendaal vind je een gevarieerd sportaanbod voor elk niveau en elke leeftijd. Daarnaast organiseert de handbalvereniging gratis activiteiten. Bekijk het aanbod hieronder.

Pickleball

Pickleball is een toegankelijk racketsport die elementen combineert van tennis, badminton en tafeltennis. Je speelt met een peddel en een lichte bal op een klein veld. Het is snel te leren en geschikt voor alle leeftijden en niveaus, of je nu nooit een racket hebt vastgehouden of al jaren sport.

Bootcamp

Bootcamp is een intensieve buitentraining waarbij je werkt aan kracht,

uithoudingsvermogen en conditie. De training is uitdagend maar toegankelijk omdat er geen specifieke vaardigheden zijn vereist. Je werkt op je eigen niveau, samen met anderen.

Multisport

Multisport is een afwisselende activiteit waarbij je elke keer een andere sport of uitdaging uitprobeert. Ideaal voor wie graag van alles wil proberen. Elke sessie is anders en dus altijd een verrassing.

Activiteit	Datum	Tijd
Multisport	Donderdag 28 mei Donderdag 11, 25 juni Donderdag 9, 23 juli Donderdag 6, 20 augustus Donderdag 3, 17 september	16:00 – 17:00
Bootcamp	Elke donderdag	19:30 – 20:30
Pickleball	Elke donderdag	19:30 – 20:30

Let op: het buitensportseizoen loopt van mei tot oktober



Sportcomplex Sparrendaal
Sparrendaal 91
3075 ZK Rotterdam

Activiteitenkalender

Sportcomplex Max Planckplaats (WION)

Op Sportcomplex Max Planckplaats kun je doordeweeks terecht om zelfstandig of samen te trainen. Er worden diverse trainingen aangeboden, inclusief lessen speciaal voor 60-plussers. Deelnemen is gratis en kan zonder inschrijving. Bekijk het aanbod hieronder.

Outdoor Fit 60+

Outdoor Fit 60+ is een laagdrempelige buitentraining die speciaal is ontworpen om fit en vitaal te blijven. De focus ligt op eenvoudige krachttraining voor sterke spieren en botten, gecombineerd met vloeiende Tai Chi-elementen voor een betere balans en flexibiliteit. Een ontspannen en gezonde manier om in de frisse buitenlucht te bewegen.

Pickleball

Pickleball is een toegankelijk racketsport die elementen combineert van tennis, badminton en tafeltennis. Je speelt met een peddel en een lichte bal op een klein veld. Het is snel te leren en geschikt voor alle leeftijden en niveaus, of je nu nooit een racket hebt vastgehouden of al jaren sport.

Activiteit	Datum	Tijd
Outdoor Fit 60+	Elke woensdag	19:00 – 20:00
Pickleballtraining voor 60+	Elke donderdag	13:00 – 14:30
Pickleballtraining voor 12+	Elke donderdag	19:30 – 20:30

Let op: het buitensportseizoen loopt van mei tot oktober



Sportcomplex Max Planckplaats
Planckplaats 1
3068 ZA Rotterdam

Activiteitenkalender

Sportcomplex Botreep (ETC-Nikantes)

Op Sportcomplex Botreep is er meer dan genoeg keuze! Je vindt alle faciliteiten en openingstijden op onze website. Hieronder vind je een overzicht van alle gratis trainingen en activiteiten. Bekijk het aanbod hieronder.

3x3 Basketbal

3x3 basketbal is een snelle en dynamische variant van het traditionele basketbal. Je speelt met twee teams van drie spelers op een half veld en schiet op dezelfde basket. Geschikt voor iedereen die van actie houdt.

Pickleball

Pickleball is een toegankelijk racketsport die elementen combineert van tennis, badminton en tafeltennis. Je speelt met een peddel en een lichte bal op een klein veld. Het is snel te leren en geschikt voor alle leeftijden en niveaus, of je nu nooit een racket hebt vastgehouden of al jaren sport.

Beachsport

Trainen op het zand is extra uitdagend voor je conditie en je benen. Je kunt er verschillende soorten sporten op beoefenen, zoals volleybal en voetbal.

Bootcamp

Bootcamp is een energieke en uitdagende buitentraining waarbij je in groepsverband werkt aan je kracht en conditie. Je gebruikt je eigen lichaamsgewicht en materialen uit de omgeving, zoals bankjes of boomstammen. Het is de ideale manier om fit te worden in de frisse buitenlucht.

Activiteit	Datum	Tijd
3x3 Basketbal	Maandag 18 mei Maandag 25 mei Maandag 22 juni	19:00 – 20:00
Pickleball	Dinsdag 19 en 26 mei Dinsdag 2, 9, 16, 23, 30 juni Dinsdag 7, 14, 21 juli Dinsdag 1, 8, 15, 22, 29 september	16:00 – 18:00
	Woensdag 20 mei Woensdag 27 mei Woensdag 10 juni	13:00 – 14:30
Beachsport (handbal/volley/tennis/soccer)	Vrijdag 22 en 29 mei Vrijdag 26 juni Vrijdag 3, 10, 17 juli Vrijdag 4, 11, 18, 25 september Vrijdag 2 oktober	19.00 – 21.00 uur
Bootcamp	Vrijdag 22 en 29 mei Vrijdag 26 juni	19.00 – 21.00 uur



Sportcomplex Botreep
Botreep 10
3192 PD Rotterdam

Activiteitenkalender

Sportpark Noordrand

Op Sportpark Noordrand kun je terecht voor allerlei activiteiten op wielen. Maak op maandag, woensdag en zaterdag van 14.00 tot 17.00 uur zelfstandig gebruik van de pumptrack, de inline piste of de wielervedbaan met je step, BMX, skates of skateboard. Of doe mee aan een clinic.

Clinic Pumptrack

Next Gen riders geeft deze clinic en heeft fietsen en helmen beschikbaar om te gebruiken. Leer hoe je als een baas over de track gaat zonder te trappen, maar door je fiets door de baan te 'pompen'. Tijdens een pumptrack-clinic is de pumptrack niet toegankelijk voor vrij gebruik.

Clinic Inline Skaten

Werk aan je techniek, maak steeds meer snelheid en leer hoe je goed remt tijdens de clinic Inline Skaten. Skates en bescherming zijn beschikbaar om te lenen. Tijdens de inlineskate-clinics op de wielervedbaan blijft een deel van de wielervedbaan beschikbaar om vrij te skaten.

Activiteit	Datum	Tijd
Clinic Pumptrack	Maandag 20 juli	14.30 – 15.30 uu
	Woensdag 22 juli	
	Maandag 27 juli	
	Woensdag 29 juli	
	Maandag 3 augustus	
	Woensdag 5 augustus	
	Maandag 10 augustus	
	Woensdag 12 augustus	
	Maandag 17 augustus	
	Woensdag 19 augustus	
Clinic Inline Skaten	Maandag 24 augustus	14.30 – 15.30 uur
	Woensdag 26 augustus	
	Woensdag 22 juli	
	Woensdag 29 juli	
	Woensdag 5 augustus	
	Maandag 10 augustus	
	Woensdag 12 augustus	
	Maandag 17 augustus	
	Woensdag 19 augustus	
	Woensdag 26 augustus	



Sportpark Noordrand
Landscheiding 101
3045 NK Rotterdam