

ROTTERDAM CENTRUM

BEWEEGAANBOD VOOR DE 65-PLUSSER

NAJAAR 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



BEWEEGREDENTEST

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 Beweegredenentest 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 belangrijkst

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 BEWEEGREDEN!

50-Fit - SportCity Rotterdam

Mix van oefeningen: spieren opwarmen, conditie verbeteren en krachtoefeningen. Met begeleiding door een gecertificeerde instructeur! De les is te volgen voor beginnende en gevorderde deelnemers. De leukste groepsles voor 50-plussers die fit willen blijven.
WANNEER: Di: 10.30-11.30, Vr: 11.30-12.30
WIJK: Cool
WAAR: SportCity Rotterdam Lijnbaan, Oldenbarneveltplaats 38
PRIJS: Vanaf €27,99
CONTACT: Andrew
rotterdam-lijnbaan@sportcity.nl

Bewegen - Lelie Zorggroep

Oefeningen zoals bij Nederland in beweging (van tv), maar dan op de stoel. Er zijn incidenteel ook andere beweegactiviteiten. Heeft u interesse neem dan gerust telefonisch contact op.
WANNEER: Wo: 11.00-11.30 (inloop vanaf 10.30, dan wordt er koffie gedronken).
WIJK: Cool
WAAR: Atrium, Karel Doormanstraat 343 Rotterdam
PRIJS: €2,50 inclusief 1 drankje
CONTACT: Marga of Annette
010 20 65 700

Silver Club - WOD By Culture Club

Speciaal als u fit, sterk en actief wilt blijven of worden. In elke les worden kracht, uithoudingsvermogen en plezier gecombineerd. Na afloop is er heerlijke koffie bij CeCe koffiebar.
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: CS Kwartier
WAAR: WOD By Culture Club, Delftsestraat 12-14
PRIJS: €10,- per keer
CONTACT: Steve Ramdin
steve@byculturecluB.com
06 24 25 26 94 www.wodbycultureclub.com

Forever Fit en Core Basics - Make a Move

Bewegen is goed maar goed bewegen is beter! Forever Fit: een leuke, leerzame en effectieve circuittraining. Core Basics: belangrijke oefeningen voor balans en spierkracht op de plaats. Kleine groepslessen met maximaal 8 personen. Gratis koffie & fruit.
WANNEER: Ma: 09.00-10.00, Di 08.15-09.15, Di 09.15-10.15, Do: 09.00-10.00, 10.00-11.00, Vr: 09.00-10.00
WIJK: Nieuwe Werk Dijkzicht
WAAR: Make a Move, Houtlaan 20A
PRIJS: €78,- per maand (5x). Losse les is €22,-
CONTACT: Nick King
info@makeamove.today
06 15 85 23 38 www.makeamove.today

Blinde Liefde voor Salsa

Salsa draait om plezier, gevoel en verbinding. De lessen vinden plaats in een veilige en toegankelijke setting met duidelijke uitleg en persoonlijke begeleiding door docenten met jarenlange ervaring. Extra aandacht voor goede verlichting en voldoende ruimte maakt het dansen prettig voor blinden, slechtzienden en ziende dansers.
WANNEER: Wo: 18.30-19.30 in blokken van 10 weken
WIJK: Oude Westen
WAAR: De Leeuwenhoek, West-Kruiskade 54
PRIJS: €95,00 voor 10 lessen. Een proefles is €15,00.
CONTACT: Annemarie Nodelijk
rotterdam.blvs@hotmail.com
06 22 06 36 51 www.blindeliefdevoorsalsa.nl

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werk je aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek en deels op de stoel.
WANNEER: Do: 13:30-14:30
WIJK: Oude Westen
WAAR: Huis van de Wijk de Nieuwe Gaffel, Gaffelstraat 63A
PRIJS: €1,50 per keer
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 https://skvr.nl/timetodance

Vrijheid in bewegen - 50+ Fitness - Fysiotherapie Mariastraat

50+ Fitness in een veilige en prettige omgeving, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Gericht op kracht, balans, souplesse en conditie. Deelnemers trainen zelfstandig of in groepsverband, passend bij het eigen niveau.
WANNEER: Groepstraining: Ma: 11.05-12.00, Wo: 16.35-17.30, Vr: 10.05-11.00, zelfstandig trainen in te plannen tijdens openingsdagen.
WIJK: Oude Westen
WAAR: Fysiotherapieruimte Sint Mariastraat 75
PRIJS: €25,- per maand (Onbeperkt zelfstandig trainen)
CONTACT:
info@fysiomariastraat.nl
010 43 62 127 fysiomariastraat.nl

Bewegen voor ouderen - Incluzio Rotterdam

Soepeler maken van gewrichten en spieren en verbetering van balans en houding. Bewegen voor ouderen is geschikt voor iedereen, ook voor mensen met een rollator of stok.
WANNEER: Di: 11.00-12.00
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Huis van de Wijk de Kip, Incluzio Rotterdam, Kipstraat 37
PRIJS: €5,- per les
CONTACT: Mirella Kramer
ks_receptie@incluzio.nl
06 43 40 68 63

Hatha Yoga 60+ - Bodhi Yoga Centrum

De yogales voor 60-plussers is een zachte yogales met veel aandacht voor de beweeglijkheid van de gewrichten. Yoga helpt om soepeler te bewegen en makkelijker te ontspannen. Ook vergroten de oefeningen kracht en mobiliteit: zo houdt u lichaam en geest fit en veerkrachtig.
WANNEER: Di: 11.00-12.15
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Bodhi Yoga Centrum en Mindfulness, Westblaak 146
PRIJS: €85,- voor 5 lessen
CONTACT: Claudia Heere
info@centrumbodhi.nl
06 35 61 07 28 www.centrumbodhi.nl

Yoga voor senioren - Integrale Yoga Nederland

Tijdens de les doe je eenvoudige yogaoefeningen met aandacht voor gewrichten, beweeglijkheid en spierkracht. De houdingen worden rustig en bewust uitgevoerd. Oefeningen kunnen aangepast worden, bijvoorbeeld op een stoel, zodat iedereen mee kan doen. Ook doe je ademoefeningen voor ontspanning en vitaliteit. De les wordt afgesloten met een ontspanningsoefening of lichte meditatie.
WANNEER: Wo 10.00-11.00 en Vr 10.00-11.00
WIJK: Oude Westen
WAAR: Heemraadssingel 235A
PRIJS: €39,- per maand
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Fit+ Senioren Fitness - Anytime Fitness

Groepsles onder deskundige begeleiding. De groepslessen worden voor iedereen op maat aangepast. De oefeningen dragen bij aan het verbeteren van de conditie. De les bestaat uit een groep van 8 tot 10 deelnemers en duurt 60 minuten
WANNEER: Do: 09.00-10.00
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Anytime Fitness Rotterdam Centrum, Burgemeester van Walsumweg 368
PRIJS: Strippenkaart €5,- per keer
CONTACT: Michel Gonlag
michelgonlag@gmail.com
010 25 40 435

Indoor Bowls - Bewonersvereniging Delftse Poort

Werpspel dat lijkt op jeu de boules. Gezellig samen in beweging zijn en een balletje gooien.
WANNEER: Elke 1e en 3e woensdag van de maand van 14.00-16.00. Zaal open vanaf 13.30
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: neem even contact op: Hofplein 33 derde etage OF Coolsingel 4
PRIJS: €1,50 per keer
CONTACT: Cor Lecker
Bew.ver.delftsepoort@gmail.com

Seniorensport - Bewonersvereniging Delftse Poort

Beweegaanbod indien nodig met behulp van stoel. Onder begeleiding van een fysiotherapeut. Na afloop koffie/thee.
WANNEER: Ma: 11.00-12.00, Vr: 11.00-12.00
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: neem even contact op: Hofplein 33 derde etage OF Coolsingel 4
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Cor Lecker
Bew.ver.delftsepoort@gmail.com

Sterker 60+ - Sports Fit Lab

Sterker 60+ is kracht- en beweegles speciaal ontwikkeld voor mensen van 60 jaar en ouder. Je werkt op een veilige en verantwoorde manier aan kracht, balans, mobiliteit en conditie, zodat dagelijkse activiteiten makkelijker blijven gaan. De les is geschikt voor ieder niveau en wordt begeleid door een professionele trainer.
WANNEER: Ma 10.00-11.00 en 11.00-12.00. Di 11.00-12.00. Do 11.00-12.00. Vr 11.00-12.00.
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Sports Fit Lab, Oostwijnstraat 18-20
PRIJS: €59,- per 4 weken voor 2x per week Sterker 60+ en 1x yoga
CONTACT: Murat
hello@sportsfitlab.com
010 314 04 19 https://www.sportsfitlab.com/

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werkt u aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek en deels op de stoel.
WANNEER: Do: 13.00-14.00
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Huis van de Wijk de Kip, Incluzio Rotterdam, Kipstraat 37
PRIJS: €2,20 per keer
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 https://skvr.nl/timetodance

Vitaal Vooruit

Je start onder begeleiding van een geriatriefysiotherapeut, gespecialiseerd in kracht, balans en valpreventie. Daarna train je verder met begeleiding die past bij jouw niveau én ontwikkeling. Niet als patiënt, maar samen met mensen die in dezelfde fase van het leven zitten.
WANNEER: Ma: 09.30, Wo: 10.00, Vr 10.00
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Workoutclub Centrum, Mariniersweg 66a
PRIJS: Wij bieden een 10x trainen 65+ strippenkaart, Prijs op maat bepaald per persoon.
CONTACT: Janne van Hees
info@workoutclub.nl
06 10 94 50 76 www.workoutclub.nl

Wandelgroep De Doorlopers - Incluzio Rotterdam

Enthousiaste en gezellige wandelaars groep. Een aantal ochtenden in de week een uurtje wandelen door de straten in het centrum van Rotterdam. Slecht ter been? Geen probleem! De wandelroutes zijn rollator vriendelijk. Na afloop koffie en thee.
WANNEER: Ma: 10.00-12.00, Wo: 10.00-12.00
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Huis van de Wijk de Kip, Incluzio Rotterdam, Kipstraat 37
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huis van de Wijk de Kip
ks_receptie@incluzio.nl
010 48 55 898

Yoga - Samtosha yoga

Yoga helpt om soepeler te bewegen en makkelijker te ontspannen. Ook vergroten de oefeningen kracht en mobiliteit: zo houdt u lichaam en geest fit en veerkrachtig.
WANNEER: Do: 09.30-10.30, 10.45-11.45
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Huis van de Wijk de Kip, Incluzio Rotterdam, Kipstraat 37
PRIJS: €75,- voor 10 lessen
CONTACT: Myrte van Zutphen
myrte@samtosha-yoga.nl
06 24 28 73 09 www.samtosha-yoga.nl



“DAT KOPJE KOFFIE ACHTERAF IS ZO GEZELLIG. NET ZO BELANGRIJK ALS HET BEWEGEN DAT WE VOORAF DOEN!”

Deelneemster beweegactiviteiten



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