

ROTTERDAM DELFSHAVEN

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!

Beweegplus - Mesa Sport Boxing

Tijdens de les werk je aan balans, valpreventie en cognitieve training. Je doet oefeningen die helpen om sterker, stabieler en fitter te blijven. Tijdens de les worden onderdelen vanuit het boksen en vanuit fitness gedaan.
WANNEER: Do: 10.00–11.00
WIJK: (Nieuw-)Mathenesse
WAAR: Van Berckenrodestraat 13
PRIJS: €4,50 per les of €40,- voor 10 lessen, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Seniorenfitness - Fysiotherapie de Boei

Het is belangrijk dat u voldoende blijft bewegen! Dit kan tijdens het seniorenuurtje bij Fysiotherapie De Boei onder begeleiding van een fysiotherapeut.
WANNEER: Wo: 12.30–13.30
WIJK: (Oud-)Mathenesse
WAAR: Fysiotherapie De Boei, Boeierstraat 3
PRIJS: €35,- per maand, voor het goedkoopste abonnement
CONTACT: Fysiotherapie De Boei
praktijk@fysiotherapiedeboei.nl
010 46 24 955 www.fysiotherapiedeboei.nl

Actief in Beweging met Sita - Incluzio Rotterdam

Door wekelijks te bewegen blijft het lichaam sterk en vitaal. Tijdens deze gezonde ontmoeting wordt alles gedaan op eigen tempo en niveau. Samen houden wij ons lichaam vitaal.
WANNEER: Vr: 13.00–14.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €2,50 per les of €40,- per jaar
CONTACT: Sita Malhoe
sita_malhoe@hotmail.com
06 81 90 25 41

Ahmad’s training - Platinium Fitness

Bij Ahmad’s training werk je aan kracht, flexibilteit en uithoudingsvermogen. Het doel? Sterker worden, soepelere gewrichten en spieren krijgen, een gezond gewicht behouden, fit blijven en pijn verminderen. Jong en oud kunnen meedoen. Dit is een groepsles met individuele begeleiding.
WANNEER: Ma: 11.00–12.30
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: Gratis
CONTACT: Tahiat Maged
ahmad@wijkstation.nl
06 57 10 62 88

Beweegles voor dames - Incluzio Rotterdam

Combi sport: dit is een combinatie tussen aerobics, BBB en pilates. Deze lessen zijn speciaal voor dames.
WANNEER: Vr: 10.00–11.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €4,- per keer, €14,- per maand
CONTACT: Frosja Weterings - de Bruin
delfshaven@incluzio.nl
06 25 59 42 75 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

Conditietraining voor mannen 55+ - Incluzio Rotterdam

Er wordt conditietraining gedaan en daarna wordt er afgesloten met een partijtje voetbal. Deze lessen zijn speciaal voor mannen.
WANNEER: Wo: 15.00–17.00 , Vr: 16.00–18.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €2,- per maand
CONTACT: Ivo Montijn
delfshaven@incluzio.nl
06 21 29 28 81 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

Senioren Fit - Corpo Training

Senioren fitness in een groep. Er wordt volop gewerkt aan versterking van kracht en balans. Dit alles gebeurt in een gezellige sfeer.
WANNEER: Ma: 13.00–14.00, Wo: 13.00–14.00, Do: 13.00–14.00, Vr: 13.00–14.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: Amilcar Brito
corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

Senioren Fit Beginners - Corpo Training

Senioren fitness in een groep. Er wordt volop gewerkt aan versterking van kracht en balans. Tijdens deze les kunt u op eigen niveau trainen. Dit alles gebeurt in een gezellige sfeer. Meedoen? Graag vooraf aanmelden bij Amilcar Brito.
WANNEER: Di: 13.00–14.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: Amilcar Brito
corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

StoelFit - Fitaalsport

Stoelfit is een laagdrempelig beweegprogramma waarbij je zittend op of rond een stoel beweegt. Je werkt op een veilige manier aan kracht, balans, lenigheid en fitheid. De groepsles is vaak met muziek.
WANNEER: Wo: 9.30–10.30
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Fitaal Sport, Jan Kruijffstraat 33E
PRIJS: €4,- per les, €37,- voor 10 lessen
CONTACT: Fitaalsport
info@fitaalzorg.nl
010 84 19 574

Stoelgym - GLZ Delfshaven

Een laagdrempelige Stoellgym activiteit. Oefeningen worden op de stoel gedaan en zijn gericht op het vertserken van kracht en balans.
WANNEER: Ma: 10.00 - 11.00, Ma: 11.00 - 12.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Buurthuiskamer De Diamant, Bospolderstraat 39B
PRIJS: Gratis
CONTACT: Cem
06 47 63 95 47

Walking Football - GLZ Delfshaven

WANNEER: Wo: 11.00–12.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: verzamelen Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: Gratis
CONTACT: Cem
06 47 63 95 47

Wandelen - Wandelvereniging Botu

Voor iedereen die wandelen leuk vindt. Belangrijk dat u wel op eigen kracht nog minimaal 1 uur kunt wandelen.
WANNEER: Wo: 9.00–10.30 (iedere 2e wo van de maand)
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Start vanaf Huis van de wijk Pier ‘80, Rözener Manzstraat 80
PRIJS: €1,- per keer, €13,- per jaar, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Wandelen - Wandelvereniging Botu

Voor iedereen die wandelen leuk vindt. Belangrijk dat u wel op eigen kracht nog minimaal 1 uur kunt wandelen.
WANNEER: Wo: 9.30–11.30 (iedere 4e wo van de maand)
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Start vanaf een metrostation of tramhalte in de regio
PRIJS: €1,- per keer, €13,- per jaar, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Zumba voor dames - Ruhpa Sardjoe

Op vrolijke muziek werk je op een ontspannen manier aan conditie, balans en soepelheid. Dit kan in je eigen tempo en op eigen niveau. Meedoen kan eventueel ook op een stoel. Deze lessen zijn speciaal voor dames. De les wordt altijd afgesloten met een ontspanningsoefening.
WANNEER: Di: 18.30–19.30
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier '80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Rupha Sardjoe
ruphasardjoe@hotmail.com
06 14 76 10 22

Zumba voor dames - Ruhpa Sardjoe

Zumba is een leuke workout op vrolijke muziek. Latijns-Armerikaanse dansstijlen worden tijdens deze les gecombineerd. Iedereen kan meedoen op eigen niveau.
WANNEER: Ma: 19.00–20.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Gymzaal Corverstraat, Corverstraat 15
PRIJS: Gratis
CONTACT: Rupha Sardjoe
ruphasardjoe@hotmail.com
06 14 76 10 22

Cool in beweging - Yoga Coolhaven

Een sportief en gevarieerd programma in een kleine groep! Het eerste gedeelte bestaat uit oefeningen gericht op kracht en balans, zogenoemde Crossfit oefeningen. Daarna is er een korte pauze met thee en wat lekkers, gevolgd door een yogales.
WANNEER: Di: 12.00–14.00, Vr: 13.00–15.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a
PRIJS: €19,- per les of €97,- voor 6 lessen, inclusief koffie of thee en iets lekkers
CONTACT: Yoga Coolhaven: vraag naar Olga
info@yogacoolhaven.nl
06 20 74 78 89 www.yogacoolhaven.nl

Fit en Fitaal 65+ - Complete Training

Een fit en vitaal programma voor iedereen van 65 jaar en ouder. low-impact oefeningen, waarbij onder andere Pilates oefeningen gedaan worden.
WANNEER: Ma: 10.15–11.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Complete training, Coolhaven 134d
PRIJS: €7,50 per les, €25,- per maand
CONTACT: Darryl Oosterling
info@completetraining.nl
06 11 12 50 33 www.completetraining.nl

Koersbal - Humanitas 'VerbondeninRotterdam'

Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een speciale koersbalmat. Er wordt in twee teams gespeeld. Nadat er een klein wit balletje in het veld is gespeeld, is het de kunst om met de andere ballen zo dichtbij mogelijk te komen.
WANNEER: Wo: 13.30 - 16.00 (13.30 verzamelen, 14.00 start de activiteit)
WIJK: Delfshaven
WAAR: Huiskamer Het wijktrefpunt, Oostkousdijk 14 - 18
PRIJS: €3,- per keer, inclusief koffie of thee en iets lekkers
CONTACT: Leo Veringmeier
verbondeninrotterdam@stichtinghumanitas.nl
010 23 65 210

Wandelen - Incluzio Rotterdam

Iedereen kan mee wandelen. Ook als u gebruik maakt van een rollator, scootmobiel of stok. De wandeling duurt een half uur. Na de wandeling is er gelegenheid voor een kopje koffie, thee of water.
WANNEER: Wo: 10.15–12.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Start vanaf Huiskamer Het wijktrefpunt, Oostkousdijk 14 - 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Petra de Vet
petradevet@live.nl
06 41 21 59 31 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

Yoga Senior - Yoga Coolhaven

Een actieve les in een rustig tempo! Tijdens deze les is er veel aandacht voor mobiliteit, evenwicht, versterken van kracht en coördinatie. Er wordt gekeken naar uw individuele mogelijkheden. Bij klachten of blessures worden houdingen aangepast.
WANNEER: Ma: 9.30–10.45, Ma: 11.00–12.15, Do: 9.30–10.45, Do: 11.00–12.15
WIJK: Delfshaven
WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a
PRIJS: €146,- voor 10 lessen, €266,- voor 20 lessen
CONTACT: Yoga Coolhaven: vraag naar Olga
info@yogacoolhaven.nl
06 20 74 78 89 www.yogacoolhaven.nl

Yoga Senior basis - Yoga Coolhaven

Een rustige les voor beginners! Heeft u nog niet eerder aan yoga gedaan? In deze les leert u de basis van yoga in een heel rustig tempo. Er is veel aandacht voor mobiliteit, evenwicht en het versterken van kracht en coördinatie. Deze les is speciaal voor beginners.
WANNEER: Wo: 11.00–12.15
WIJK: Delfshaven
WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a
PRIJS: €79,50 voor 6 lessen
CONTACT: Yoga Coolhaven: vraag naar Olga
info@yogacoolhaven.nl
06 20 74 78 89 www.yogacoolhaven.nl

Aquavitaal - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Er worden oefeningen in het water gedaan op passende muziek. Hierdoor worden spieren en gewrichten versterkt. Kortom blijf actief, fit en vitaal!
WANNEER: Do: 9.30–10.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €7,40 per les
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Buurtfitness Sportlokaal - Sportfondsen Oostervant

Gezond blijven, samen sporten, mensen ontmoeten en ontspannen. Bij Sportlokaal wordt u geholpen met het behalen van uw doel en gezond en fit blijven.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €29,- voor het goedkoopste abonnement
CONTACT: Frido Verschoor
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Samen Vitaal - Sportfonsen Oostervant

Binnen dit beweegprogramma staat bewegen, ontmoeten en gezelligheid voorop. Zowel beginners als gevorderden kunnen meedoen. Het beweegprogramma bestaat uit: bowling, seniorengym, een social break en tot slot seniorenzwemmen.
WANNEER: Di: 10.30–15.30, Do: 10.30–15.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €10,40 per les
CONTACT: Frido Verschoor
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Seniorengym - Sportfondsen Oostervant

Groepstraining waarbij de nadruk ligt op stabiliteit, coördinatie en kracht.
WANNEER: Di: 12.15-13.15, Do: 12.15-13.15
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €4,60 per les
CONTACT: Frido Verschoor
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Seniorengym low impact - Sportfondsen Oostervant

Stoelgym en balansoefeningen. De nadruk ligt op stabiliteit, coördinatie en kracht.
WANNEER: Wo: 11.00-12.00
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €4,60 per les
CONTACT: Frido Verschoor
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Seniorenzwemmen - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Werken aan lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht in het water.
WANNEER: Di: 14.00-15.30, Do: 14.00-15.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €7,40 per les, €74,- voor een 12-badenkaart
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Stijldansen voor Senioren - Dansschool Meyer et Fils

Dansen op een ruime dansvloer, met de mooiste dansmuziek! Het maakt niet uit op welk niveau u danst, als u dansen leuk en gezellig vindt dan bent u van harte welkom.
WANNEER: Di: 13:00 - 15.15
WIJK: Middelland
WAAR: Dansschool Meyer et fils, Henegouwerlaan 53B
PRIJS: €90,- voor 10 lessen
CONTACT: Meyer et Fils
dansschool@meyeretfils.nl
06 51 97 19 59 www.meyeretfils.nl/stijldansen-voor-senioren.nl

Zwemles 60+ - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Wilt u (opnieuw) leren zwemmen? Wij bieden 60-plussers een unieke kans om fit te blijven, zelfvertrouwen in het water te vergroten en zelfs een zwemdiploma te halen. Ook als u al een diploma heeft maar (weer) zwemveiliger wilt worden kunt u meedoen.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €10,85 per maand, inclusief koffie of thee
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 47 72 100 www.oostervant.nl

Actief in Beweging met Sita - Incluzio Rotterdam

Door wekelijks te bewegen blijft het lichaam sterk en vitaal. Tijdens deze gezonde ontmoeting wordt alles gedaan op eigen tempo en niveau. Samen houden wij ons lichaam vitaal.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00, Wo: 18.30-20.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: €2,50 per les of €40,- per jaar
CONTACT: Sita Malhoe
sita_malhoe@hotmail.com
06 81 90 25 41

Ballet voor beginners of herstarters 55+ - Dansschool Staluse Pera

Klassiek dansen! Klassiek ballet is de oudste vorm van ballet. Het ontstond in Italië en werd beroemd door koning Lodewijk XIV die veel feesten gaf en een liefhebber van dansen was. In Delfshaven zijn speciale lessen voor 55-plussers die van dans houden.
WANNEER: Di: 15.00 - 16.00, Do: 18.30 - 19.30 uur
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Balletschool Staluse Pera, Heemraadssingel 235
PRIJS: €80,- voor 2 maanden (1 les per week)
CONTACT: Floor van Dongen
info@stalusepera.nl
06 10 38 92 28 www.stalusepera.nl

Capoeira - Incluzio Rotterdam

Een Braziliaanse combinatie van muziek, dans en gevechtsbewegingen. Deze les is voor zowel jong als oud!
WANNEER: Zo: 17.00-20.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: Gratis
CONTACT: Incluzio Rotterdam
delfshaven@incluzio.nl
010 26 80 308 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

Looprecept: wandelen met de huisarts - Huisarts van der Poel

30 tot 40 minuten wandelen rondom de Heemraadsingel. Er wordt op een normaal tempo gewandeld, dus iedereen kan aansluiten. Laagdrempelig, gezellig, sociaal en vooral de leukste stap naar betere gezondheid!
WANNEER: Ma: 11.30-12.15, Do: 11.30-12.15
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huisartsenpraktijk Van der Poel, 1e Middellandstraat 105c
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huisartsenpraktijk van der Poel
info@huisartsvanderpoel.nl
010 47 72 186 www.huisartsvanderpoel.nl/pagina/1632

Bewegen voor Kaapverdiaanse 55-plussers - Xzieje en FitColours

Samen bewegen en werken aan meer kracht en balans! Tijdens de les worden verschillende oefeningen gedaan met op vrolijke muziek. Het is mogelijk om een stoel ter ondersteuning te gebruiken tijdens deze les.
WANNEER: Ma: 11.00-12.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Maria dos Santos
xziejou@gmail.com
06 20 98 57 09 www.xzieje.nl

Fit met Paula - FitColours

Kracht, balans en conditie! Tijdens de les worden verschillende oefeningen gedaan met behulp van een stoel. Ook worden er verschillende materialen gebruikt zoals dynabands en gewichtjes. De les is op vrolijke muziek!
WANNEER: Vr: 10.30-11.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: Paula Delgado Rodriques Fernandes
fitcolours@hotmail.com
06 14 37 83 21

Online Stoelyoga - Do-in yoga Rotterdam

Stoelyoga wordt live gegeven maar is ook online te volgen. Ook is het mogelijk om met persoonlijke links toegang te krijgen tot lesvideo's op YouTube. Meedoen kan dan op een zelfgekozen moment!
WANNEER: Do: 15.30-16.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Via Zoom of Youtube vanuit huis
PRIJS: €25,- per maand (korting mogelijk voor minima), €7,50 per les
CONTACT: Margarette Neep
info@stoelyogarotterdam.nl
06 22 82 63 67 www.stoelyogarotterdam.nl

Pilates 60+ - Saha Studio

Een pilatesles waarin bewegen centraal staat, op een veilgie en verantwoorde manier. De les wordt in ontspannen tempo opgebouwd, met duidelijke uitleg en aandacht voor individuele mogelijkheden. Verbeteren van houding, balans en spierkracht staat centraal.
WANNEER: Di: 17.30–18.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Beukelsdijk 104A
PRIJS: €45,- per maand (1 keer per week), €120,- strippenkaart voor 10 lessen
CONTACT: Jette en Femke
Contact via contactformulier op de website
www.sahastudio.nl

Seniorenyoga - Integrale yoga

Seniorenyoga is speciaal voor degene die op latere leeftijd actief en vitaal wil blijven. De les biedt eenvoudige, aangepaste yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Geschikt voor alle niveaus, met de mogelijkheid om houdingen op een stoel te doen.
WANNEER: Ma: 10.00–11.00, Ma: 14.00–15.00, Di: 9.30–10.30, Wo: 10.00–11.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Centrum voor Integrale Yoga, Heemraadsingel 235A
PRIJS: €41,50,- per maand (1 les per week)
CONTACT: Soerya
administratie@integraleyoga.org
06 39 84 30 51 www.integraleyoganederland.nl

Seniorenyoga online - Integrale yoga

Deze yogales combineert eenvoudige, rustige oefeningen met lichte fysieke uitdagingen om gewrichten soeptel te houden en spierkracht te versterken. De les eindigt met een ontspanningsoefening. De les wordt live uitgezonden met Zoom.
WANNEER: Ma: 10.00–11.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Via Zoom vanuit huis
PRIJS: €25,- per maand
CONTACT: Soerya
administratie@integraleyoga.org
06 39 84 30 51 www.integraleyoganederland.nl

Stoelyoga - Do-in yoga Rotterdam

Stoelyoga is een vriendelijke, laagdrempelige manier om in beweging te blijven. De oefeningen zijn zittend op een stoel en staand achter de stoel. Dit is ideaal bij herstel, verminderde mobiliteit of spanningen. Voor of na de les wordt koffie of thee gedronken.
WANNEER: Do: 15.30–16.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107
PRIJS: €25,- per maand (korting mogelijk voor minima), €7,50 per les
CONTACT: Margarette Neep
info@stoelyogarotterdam.nl
06 22 82 63 67 www.stoelyogarotterdam.nl

Swing Latino 50+ - Swing Brasil

Een dans workout, gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans zoals salsa, merenque, samba en cumbia. De nadruk in deze les ligt op plezier en het laten gaan van stress terwijl je danst op het ritme van de muziek.
WANNEER: Ma: 10.00–11.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: €15,- voor 10 lessen
CONTACT: Nathie Perez
nathie.nl@gmail.com
06 14 04 98 98

Wandelen door de wijk - Incluzio Rotterdam

Een heerlijke wandeling door het Nieuwe Westen.
WANNEER: Wo: 9.00–12.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: Gratis
CONTACT: Incluzio Rotterdam
delfshaven@incluzio.nl
010 26 80 308 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

Wandelgroep - Bmvier

Deze wandelgroep maakt wekelijks een wandeling van ongeveer 5 kilometer. Bewegen en elkaar ontmoeten staan centraal tijdens deze wandeling. Na de wandeling wordt er afgesloten met koffie of thee!
WANNEER: Ma: 14.30–16.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Start vanaf Bmvier, Burgemeester Meineszstraat 4
PRIJS: Gratis, koffie of thee voor eigen rekening
CONTACT: Paul van Hattem
06 51 24 70 93

Buurt in Beweging voor vrouwen - Balrak Sport Consultancy

Iedereen kan deze les op een laagdrempelige manier en eigen niveau mee bewegen. Er worden sport- en speloefeningen gedaan waarin kracht, lenigheid en souplesse aan bod komen.
WANNEER: Ma: 13.00–14.00
WIJK: Schiemond
WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143
PRIJS: €19,50 per maand, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Dansen en bewegen op muziek - Incluzio Rotterdam

Lekker dansen en in beweging komen: een fijne en ontspannen manier om aan de gezondheid te werken! In deze lessen op muziek staan plezier, gezondheid en samen genieten centraal.
WANNEER: Zo: 17.00–20.00
WIJK: Schiemond
WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143
PRIJS: Gratis
CONTACT: I. Hardjo
delfshaven@incluzio.nl
06 17 00 73 42 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

Line dance - Incluzio Rotterdam

Werk aan uw balans met linedance. Bij linedance wordt er in lijnen of rijen gedanst. Het is daarnaast leuk om dit in een groep te doen. Gezelligheid staat ook centraal.
WANNEER: Di: 12.00–16.00
WIJK: Schiemond
WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Hanny Mulders
delfshaven@incluzio.nl
06 12 18 84 93 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

Zwemmen - Maaszwemmertjes

Zwemmen is een sport waarbij bijna alle spieren gebruikt worden, maar waarbij gewrichten minimaal belast worden. Het vrijzwemmen is bedoeld voor volwassenen die in het bezit zijn van minimaal een A-diploma.
WANNEER: Ma: 9.00–12.00, Wo: 9.00–12.00, Vr: 9.00–12.00 (vooraf aanmelden)
WIJK: Schiemond
WAAR: Sint-Jobskade 142
PRIJS: €5,- per keer
CONTACT: Maaszwemmertjes
team@maaszwemmertjes.nl
06 53 45 18 34 www.maaszwemmertjes.nl

Banenzwemmen 55+ - Sportcentrum West (zwembad)

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: Wo: 10.00–11.00
WIJK: Spangen
WAAR: Sportcentrum West, Spaanseweg 4
PRIJS: €5,05 per keer (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 20 955 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Bewegen voor 50+ - The Bar Rotterdam

Tijdens deze beweegactiviteit kunt u op een veilige manier in beweging blijven en aan uw gezondheid werken. De les wordt in een groep gegeven onder goede begeleiding. Een les bestaat uit 15 minuten warming-up, 30 minuten bewegen, 15 minuten koffie/thee en daarna nog 30 minuten yoga.

WANNEER: Di: 12.30-14.00
WIJK: Spangen
WAAR: The Bar Rotterdam, Schuttevaerweg 129
PRIJS: €150,- strippenkaart voor 10 lessen, €18,50 per les
CONTACT: Pam
info@thebarrotterdam.com
44 75 15 39 41 23 www.thebarrotterdam.com

Fifty Fit - Sportcentrum West (zwembad)

Kom dobberen met een bakkie toe! Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup- tot borstdiep). Maar vooral ook met veel aandacht voor sociale contacten en gezelligheid. Voordat u een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat u kunt zwemmen!

WANNEER: Wo: 10.00-10.45
WIJK: Spangen
WAAR: Sportcentrum West, Spaanseweg 4
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 20 955 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fitness van Nelle - Fysioplan

Houdt u er niet van om in een groep te bewegen maar wilt u wel uw eigen fitnessprogramma volgen onder toeziend oog van een fysiotherapeut? Dit kan op een unieke plek, namelijk in de Van Nelle fabriek.

WANNEER: Ma t/m Za: op afspraak
WIJK: Spangen
WAAR: Van Nelle Fabriek, Van Nelleweg 1, gebouw 10
PRIJS: €30,- per maand voor het goedkoopste abonnement / vrij trainen
CONTACT: Fysioplan
info@fysioplan.nl
010 46 24 955 www.fysioplan.nl

Roze kracht en balanstraining - Queer Gym

Speciaal voor iedereen uit de LHBTIQ+ community. Oefeningen ter bevordering van krachtbehoud, valpreventie, stabiliteit en conditie. Bewegen in een veilige omgeving en achteraf altijd een gratis kopje koffie of thee.

WANNEER: Do: 17.00-18.00
WIJK: Spangen
WAAR: Queer Gym, Schuttevaerweg 111
PRIJS: €49,80 per maand, €62,97 strippenkaart voor 5 lessen
CONTACT: Romy Rockx
info@queergym.nl
06 48 88 83 03 www.queergym.nl

Vrouwengym - Incluzio Rotterdam

Gym voor dames van 55 jaar en ouder. Diverse oefeningen gericht op kracht, balans en uithoudingsvermogen.

WANNEER: Wo: 9.00-11.00
WIJK: Spangen
WAAR: Huis van de wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1
PRIJS: €12,50 per maand
CONTACT: J. Rombouts
delfshaven@incluzio.nl
06 51 38 82 36 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

Walking Football - De betrokken Spartaan

Sparta Rotterdam verwelkomt elke woensdag een goep enthousiaste 55-plussers op het Cruyff Court naast Het Kasteel. De regels worden aangepast zodat iedereen mee kan doen. In deze toegankelijke vorm van voetbal wordt niet gerend. Walking Football draait echt om plezier en samen bewegen. Met een bakkie koffie na afloop.

WANNEER: Wo: 10.00-11.30
WIJK: Spangen
WAAR: Cruyff Court naast het Sparta Stadion, Spartapark-Noord 1
PRIJS: Gratis
CONTACT: De Betrokken Spartaan
m.marinus@sparta-rotterdam.nl
www.sparta-rotterdam.nl/maatschappelijk/walking-football

Wandelen voor dames - Incluzio Rotterdam

Alle dames kunnen gezellig mee gaan wandelen, tijdens deze heerlijke wandeling door Spangen.

WANNEER: Di: 12.00-13.00
WIJK: Spangen
WAAR: Huis van de wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1
PRIJS: Gratis
CONTACT: Fatima el-Kahali
felkahali@wmoradar.nl
06 57 38 08 06 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/delfshaven/

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 Eke Poortinga.

WANNEER: Ma: 15.00-15.30, Wo: 13.30-14.00
WIJK: Vanuit huis
WAAR: Vanuit huis
PRIJS: Gratis
CONTACT: Eke Poortinga
planning@inmovement.nu
06 11 84 98 27 www.inmovement.nl



VAN VAL NIET TRAINING NAAR SENIOREN SPORTIEF:
Anja en Joke blijven in beweging

Voor veel 65-plussers is bewegen niet vanzelfsprekend. Toch bewijzen Anja en Joke dat het nooit te laat is om in actie te komen. Via de Val Niet Training maakten zij kennis met Senioren Sportief, een laagdrempelig en gezellig beweegprogramma bij WION. Wat begon als een voorzichtig eerste stapje, is inmiddels een vast onderdeel van hun week geworden. Hun verhaal laat zien hoe belangrijk het is om structureel te blijven bewegen en wat dit betekent voor hun gezondheid en sociale leven.

Een gevarieerde en gezellige les

Anja zit nog niet zo lang bij Senioren Sportief, maar is inmiddels enthousiast over de lessen. “Het leuke is dat je zelf bepaalt hoe intensief je meedoet. We hebben zelfs een dame van 90 in de groep! Er is veel variatie: we beginnen met een warming-up, daarna doen we circuitjes, oefeningen op muziek, badminton of balspellen, en sluiten af met grondoefeningen of oefeningen op de bank. En na afloop drinken we gezellig samen een kopje koffie of thee.”

Ook Joke maakte de stap naar Senioren Sportief na een proefles tijdens de Val Niet Training. Ze deed al aan fitness en wandelen, maar miste het sociale aspect. “Bij fitness ben je vaak alleen bezig. Hier sport je samen, dat is veel gezelliger én we drinken een kopje koffie. De proeflessen waren zo een mooie kans om te ontdekken wat bij mij past.”

De overstap van Val Niet Training

Beide dames kwamen in aanraking met Senioren Sportief via de Val Niet Training, een programma waar ze veel op balans en stabiliteit trainen om vallen in de toekomst te voorkomen. Maar dat lukt alleen voor langere tijd als ze daarna ook blijven bewegen. Daarom bieden we tijdens de Val Niet Trainingen proeflessen en clinics van beweegaanbod in de buurt.

Anja verhuisde naar een nieuwe buurt. “Ik moest zelf op zoek naar sociale contacten en iets om bezig te blijven. Begeleid bewegen helpt daar enorm bij! Zo kwam ik via de Val Niet Training bij Senioren Sportief. We begonnen met een klein groepje, maar nu zijn we met 15 tot 20 mensen.”

Joke: “Ik vond het spannend om te beginnen, vooral het idee dat we op de grond oefeningen moesten doen. Maar toen bleek dat ik ook op een bank kon zitten, was de drempel ineens veel lager. Ik vond het gelijk leuk en gezellig dus zo bleef ik er vanzelf hangen.”

Bewegen verbindt

Zowel Anja als Joke merken dat structureel bewegen hen veel oplevert. Anja voelt zich na de les vaak lekker moe en heeft soms spierpijn, “maar dat is juist een goed teken!” Joke beweegt nu twee keer per week: “Ik merk dat ik soepeler en fitter blijf. En het is gewoon heel fijn om te doen.”

Hun verhaal laat zien dat bewegen op latere leeftijd niet alleen goed is voor de gezondheid, maar ook voor het sociale leven. “In de zomer was de sporthal dicht, dus toen zijn we met de groep gezellig gaan lunchen,” vertelt Anja. “Bewegen brengt meer dan alleen een betere conditie, het verbindt mensen!”





Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met Incluzio Rotterdam 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