

ROTTERDAM FEIJENOORD

# 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!**

### Banenzwemmen 55+ - Sportcentrum Feijenoord (zwembad)

Banenzwemmen 55+ 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:** Vr: 12.15-13.00
**WIJK:** Afrikaanderwijk
**WAAR:** Sportcentrum Feijenoord, Laan op Zuid 1055
**PRIJS:** €5,65 per keer, €5,05 per keer (65+)
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 80 80 880 www.sportbedrijfrotterdam.nl

### Fifty Fit - Sportcentrum Feijenoord (zwembad)

Fifty Fit richt zich op de 50-plusser, die wil werken aan conditie, spierversterking, uithoudingsvermogen en algehele fitheid, maar vooral ook veel waarde hecht aan sociale contacten en gezelligheid.
**WANNEER:** Vr: 12.15-13.00
**WIJK:** Afrikaanderwijk
**WAAR:** Laan op Zuid 1055, Sportcentrum Feijenoord
**PRIJS:** €7,65 per keer, €76,45 (65+) 12 banenkaart
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 808 08 80 www.sportbedrijfrotterdam.nl

### Soepel en Fit - SPC Rijnmond

Bewegen voor iedereen die lekker wil bewegen. Wat minder goed ter been? Het bewegen kan ook op de stoel!
**WANNEER:** Ma: 13.00-14.00
**WIJK:** Afrikaanderwijk
**WAAR:** Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7
**PRIJS:** €1,-
**CONTACT:** Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

### Wandelen (Vrouwen) - SOL

Wandelen voor een gezonde leefstijl en gezond leven.
**WANNEER:** Ma t/m Vr: 11.00-12.00
**WIJK:** Afrikaanderwijk
**WAAR:** Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Zeynep Kilavuzoglu
06 82 80 36 36 www.solnetwerk.nl

### Wandelen - Gezond Natuur Wandelen

Lekker wandelen i.s.m. Gezond Natuur Wandelen
**WANNEER:** Di: 10.00-11.00
**WIJK:** Afrikaanderwijk
**WAAR:** Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
www.solnetwerk.nl

### Yoga voor volwassenen - SOL

Yoga brengt eenheid of verbinding tussen lichaam en geest. Dat betekent eigenlijk dat u in de yoga les oefeningen doet om lichaam in balans te brengen
**WANNEER:** Ma: 19.00-20.30
**WIJK:** Afrikaanderwijk
**WAAR:** Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7
**PRIJS:** €15,- per maand, €5,- per les
**CONTACT:** Soeresh Poelloe
06 45 40 73 70 www.solnetwerk.nl





### Zumba (Vrouwen) - SOL

Een beweegactiviteit die is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia.
**WANNEER:** Ma, Di, Wo: 09.00-10.00
**WIJK:** Afrikaanderwijk
**WAAR:** Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7
**PRIJS:** €1,- per keer
**CONTACT:** Radia
06 43 41 54 72 www.solnetwerk.nl

### Linedance - SOL

Voetenwerk staat centraal. De groep herhaalt gezamenlijk een serie van danspassen.
**WANNEER:** Wo: 19.00-22.00,Vr: 19.00-22.00
**WIJK:** Bloemhof
**WAAR:** Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Gre
06 13 47 63 89 www.solnetwerk.nl

### Soepel en Fit (vrouwen) - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat u wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit. Persoonlijke begeleiding, passende alternatieven in kleine vertrouwde groep beweegt iedereen veilig en met plezier.
**WANNEER:** Di: 11.00-12.00
**WIJK:** Bloemhof
**WAAR:** Wijkpastoraat de Put, Putselaan 28
**PRIJS:** €1,- per keer
**CONTACT:** Margot
margot2move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

### Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat u wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit. Persoonlijke begeleiding, passende alternatieven in kleine vertrouwde groep beweegt iedereen veilig en met plezier.
**WANNEER:** Ma: 13.00-14.00
**WIJK:** Bloemhof
**WAAR:** Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75
**PRIJS:** €2,- per keer
**CONTACT:** Margot
margot2move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

### Soepel en Fit met Lisette - SOL

Bewegen voor iedereen, maar ook mensen die niet zo goed ter been zijn. Aanmelden is niet nodig. U mag ook gewoon naar binnen lopen.
**WANNEER:** Wo: 10.00-11.00
**WIJK:** Bloemhof
**WAAR:** Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Lizette
010 215 20 75 www.solnetwerk.nl

### Wandelen - SOL

Met een groep mannen en vrouwen wandelen door Bloemhof en het park
**WANNEER:** Ma: 10.00-11.00
**WIJK:** Bloemhof
**WAAR:** Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Christien Ridders
06 33 63 77 34 www.solnetwerk.nl

### Feyenoord 4 ever - Feyenoord

Feyenoord 4ever richt zich op het verbeteren van de vitaliteit, fysieke en mentale gezondheid. De aangepaste sport en spelvormen zijn geschikt voor iedereen om op een leuke en unieke manier te bewegen.
**WANNEER:** Wo: 10.30–11.30
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Feyenoord Forever
fitter@feyenoord.nl
010 210 81 78

### Leef en Beweeg (Marokaanse dames)

Bewegen en Lunch. Algemeen: Kracht, UHV, Balans
**WANNEER:** Di: 11.00–13.00
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

### Soepel en Fit 55+, Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat u wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit. Persoonlijke begeleiding, passende alternatieven in kleine vertrouwde groep beweegt iedereen veilig en met plezier.
**WANNEER:** Wo: 10.30–11.30
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Margot
margot2move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

### Tafeltennis - SOL

Gezellig samen tafeltenissen: spel, balans en gezelligheid!
**WANNEER:** Do: 12.00–14.00, Vr: 13.00–15.00
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

### Vitaal Vrouwenkracht

Een veilige en gezellige beweeggroep voor alleen damesm begeleid door een fysioherapeut.
**WANNEER:** Vr: 10.00–12.00
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Fysi Center
06 20 51 53 80

### Vrouwen sport- en wandelgroep in Feijenoord

Wandel- en sportgroep. Wandelt de ene week en de andere week gaan ze binnen sporten met attributen zoals een bal, springtouw en gewichten.
**WANNEER:** Di: 13.30–14.30
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl





### Wandelen (Mannen) - SOL

Wandelen voor een gezonde leefstijl of gezond leven.
**WANNEER:** Di: 13.30–14.30
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

### Yoga Mindfulness - SOL

Yoga en Mindfulness om weer 1 te worden met jezelf.
**WANNEER:** Wo: 09.00–10.00
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

### Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat u wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit. Persoonlijke begeleiding, passende alternatieven in kleine vertrouwde groep beweegt iedereen veilig en met plezier.
**WANNEER:** Ma: 10.00–11.00
**WIJK:** Hillesluis
**WAAR:** Slaghekbuurt, Slaghekstraat 140
**PRIJS:** €2,- per keer
**CONTACT:** Margot
margot2move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

### Wandelen (Vrouwen) - SOL

Wandelen voor een gezonde leefstijl of gezond leven.
**WANNEER:** Do: 13.00–14.00
**WIJK:** Feijenoord
**WAAR:** Huis van de Wijk de Vuurplaat, Vuurplaat 83
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

### Senioren in Beweging - Sportspeeltuin Hillesluis

Stop nooit met spelen en kom bewegen. Kracht, balans, conditie en vooral de gezelligheid niet vergeten
**WANNEER:** Do: 10.00–11.00
**WIJK:** Hillesluis
**WAAR:** Vlasakkerstraat 12
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 419 30 92 www.speeltuinvereniging-hillesluis.nl

### Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat u wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit. Persoonlijke begeleiding, passende alternatieven in kleine vertrouwde groep beweegt iedereen veilig en met plezier.
**WANNEER:** Di: 11.00–12.00
**WIJK:** Hillesluis
**WAAR:** Laantjesweg 17
**PRIJS:** €2,- per keer
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

### Wandelen - Sportspeeltuin Hillesluis

Loop verschillende routes in en rond Hillesluis. Tempo en afstand wordt aangepast indien nodig. Afsluiten met een kopje koffie of thee.
**WANNEER:** Di: 09.00-10.00
**WIJK:** Hillesluis
**WAAR:** Vlasakkerstraat 12
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 419 30 92 www.speeltuinvereniging-hillesluis.nl

### Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat u wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit. Persoonlijke begeleiding, passende alternatieven in kleine vertrouwde groep beweegt iedereen veilig en met plezier.
**WANNEER:** Ma: 11.30-12.30
**WIJK:** Katendrecht
**WAAR:** Huis van de Wijk 't Steiger, Fruitlaan 6
**PRIJS:** €2,- per keer
**CONTACT:** Margot
margot2move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

### Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat u wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit. Persoonlijke begeleiding, passende alternatieven in kleine vertrouwde groep beweegt iedereen veilig en met plezier.
**WANNEER:** Do: 14.00-15.00
**WIJK:** Katendrecht
**WAAR:** Huis van de Wijk 't Steiger, Fruitlaan 6
**PRIJS:** €2,- per keer
**CONTACT:** Margot
margot2move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

### Soepel en Fit 55+ - SPC Rijnmond

Bewegen voor senioren onder begeleiding van een professionele beweegcoach van Sport Performance Centre Rijnmond
**WANNEER:** Vr: 10.30-11.30
**WIJK:** Kop van Zuid/Noordereiland
**WAAR:** Huis van de Wijk Aan de Kade, Prins Hendrikkade 89
**PRIJS:** €1,- per keer
**CONTACT:** Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

### Biljarten - SOL

Gezellig een potje biljarten met elkaar.
**WANNEER:** Dagelijks(werkdagen), 10.00-16.30
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

### Bootcamp - Handbalvereniging sv Atomium '61

Je traint in de buitenlucht en doet afwisselende spier- en conditieoefeningen, zoals push-ups, squats en coretraining. Je gebruikt materialen zoals matjes, dumbbells en kettlebells. Je traint op je eigen niveau en wordt begeleid in een gezellige en motiverende groep.
**WANNEER:** Do: 19.30-20.30
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Sparrendaal 91
**PRIJS:** €3,95 per keer. €12,65 per maand. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
**CONTACT:** Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl





### Kombifit - Korfbalvereniging O.Z.C. (Tijdelijk vol)

Conditietraining, wandelen, jeu de boules, korfbal, badminton en bewegen op muziek. Verschillende vormen van sport- en spel komen aan bod.
**WANNEER:** Ma: 19.30-20.30
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Enk 190
**PRIJS:** €102,64 per jaar, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
**CONTACT:** Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

### Nordic Walking - Handbalvereniging sv Atomium '61

Met de juiste techniek ervaart u een prettige wandelervaring. Dit gebeurt in groepsverband. Het gehele lichaam krijgt beweging met deze vorm
**WANNEER:** Zo: 09.45-10.45
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Sparrendaal 91
**PRIJS:** €6,25 per maand, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
**CONTACT:** Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

### Senioren Sportuurtje - Handbalvereniging sv Atomium '61

Gevarieerd sportuurtje met spierversterkende oefeningen, conditie-oefeningen en balspelen.
**WANNEER:** Ma: 11.00-12.00
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Sparrendaal 91
**PRIJS:** €3,95 per keer. €12,65 per maand. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
**CONTACT:** Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

### Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat u wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit. Persoonlijke begeleiding, passende alternatieven in kleine vertrouwde groep beweegt iedereen veilig en met plezier.
**WANNEER:** Do: 11.30-12.30
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Margot
margot2move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

### Soepel en Fit - SPC Rijnmond

Bewegen in een veilige omgeving met Robin van SPC Rijnmond
**WANNEER:** Ma: 14.30-15.30
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Huis van de Wijk De Groene Vink, Groene Hilledijk 585
**PRIJS:** €1,-
**CONTACT:** Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

### SwingFit - Tennisvereniging Deuce Again

Laagdrempelig bewegen onder begeleiding. Vormen van balans, conditie en kracht komen aan bod. Gezelligheid mag niet ontbreken.
**WANNEER:** Wo: 18.00-19.00, Do: 18.00-19.00
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Enk 140
**PRIJS:** €6,- per keer. €60,- 10 lessen. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
**CONTACT:** Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

### Tafeltennis - SOL

Gezellig samen tafeltenissen: spel, balans en gezelligheid!
**WANNEER:** Wo: 10.00-12.00, Vr: 10.00-12.00
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

### Vrouwenwandelgroep Vreewijk

Samen met vrouwen wandelen en kletsen door Vreewijk.
**WANNEER:** Wo: 13.00-14.00
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 419 51 00 www.solnetwerk.nl

### Wandelen - SOL en Gezond Natuur Wandelen

Lekker wandelen i.s.m. Gezond Natuur Wandelen
**WANNEER:** Wo: 10.00-11.00
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Educatieve tuin De Enk, Enk 182
**PRIJS:** Gratis
**CONTACT:** Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
www.solnetwerk.nl

### Yoga - SOL

Yoga brengt eenheid of verbinding tussen lichaam en geest. Dat betekent eigenlijk dat u in de yoga les oefeningen doet om lichaam in balans te brengen
**WANNEER:** Do: 09.30-10.30
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
**PRIJS:** €36,- per maand
**CONTACT:** Yvonne Hoogendoorn
06 26 84 63 30 www.solnetwerk.nl

### Zuid in Beweging - Handbalvereniging sv Atomium '61

Dit beweegaanbod is laagdrempelig in groepsverband onder professionele begeleidng. Conditie, kracht en balans staan centraal
**WANNEER:** Ma: 17.30-18.30, Do: 09.30-10.30
**WIJK:** Vreewijk
**WAAR:** Sparrendaal 91
**PRIJS:** €3,80 per keer. €12,15 per maand. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
**CONTACT:** Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

### Banenzwemmen - Zwemcentrum Rotterdam

Bij bewegen door het water gebruikt u bijna al uw spieren, maar gewrichten worden minimaal belast. Een gezonde manier van bewegen!
**WANNEER:** Ma: 07.00-08.00(50m), 21.30-22.30(25m), Di: 07.00-08.00(50m), 13.30-15.30(50m), 20.45-22.30(25m), Wo: 07.00-09.30(50m), 12.30-13:45(25m), 21.30-22.30(25m), Do: 07.30-09.00(50m), 20.30-22.30(25m), Vr: 07.00-09.30(50m), 14.00-17.00(50m), Zat: 09.00-12.00(50m), Zon:11.00-14.00(50m)
**WIJK:** Zuidplein
**WAAR:** Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
**PRIJS:** €5,65 per keer, €5,05 (65+)
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl





### Banenzwemmen 55+ - Zwemcentrum Rotterdam

Banenzwemmen 55+ 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:** Ma: 12.15-13.15, Di: 14.15-15.15
**WIJK:** Zuidplein
**WAAR:** Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
**PRIJS:** €5,65 per keer, €5,05 (65+)
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

### Fifty Fit - Zwemcentrum Rotterdam

Fifty Fit richt zich op de 50-plusser, die wil werken aan conditie, spierversterking, uithoudingsvermogen en algehele fitheid, maar vooral ook veel waarde hecht aan sociale contacten en gezelligheid.
**WANNEER:** Ma: 12.30-13.30
**WIJK:** Zuidplein
**WAAR:** Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
**PRIJS:** €8,50, €7,65 (65+)
**CONTACT:** Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl



Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met SOL netwerk 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