

ROTTERDAM HILLEGERSBERG-SCHIEBROEK

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!

Aerobics Gold - Sportingclub De Uitweg

Groepsles op muziek waarbij de focus is op coördinatie, balans en kracht.
WANNEER: Di: 10.30-11.30
WIJK: Hillegersberg Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €59,95 per 4 weken
CONTACT: Kevin Curiel
info@sportingclubdeuitweg.nl
010 41 80 947 www.sportingclubdeuitweg.nl

Gentle yoga & Soundhealing - My Fitway

Rustige les van 60 minuten: 30 minuten gentle yoga, gevolgd door 30 minuten live sound healing met klankschalen uit Nepal. Voor alle niveaus, ervaring niet nodig. Yogamatten, blokken en dekens aanwezig; neem warme kleding mee. Op de mat, niet geschikt voor stoelbewegen.
WANNEER: Elke eerste donderdag van de maand 8.45-10.00
WIJK: Hillegersberg Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: Een losse les bedraagt €22,50 en 4 lessen voor €80.
CONTACT: Sandra van Brenkelen
s.vanbrenkelen@live.nl
06 40 18 72 97 https://hipsy.nl/event/194674-gentle-yoga-soundhealing-my-fitway-sportingclub-de-uitweg

Krachtig Welzijn

Krachtig welzijn onder begeleiding van sportinstructeur Kevin is speciaal voor bewoners met financiële, fysieke, mentale of sociale uitdagingen. Samen werken aan algeheel welzijn. Om deel te nemen is aanmelding via de welzijnsorganisatie, maatschappelijk werker of huisarts vereist.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Hillegersberg Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Romano Ibrahim
ribrahim@dock.nl
06 59 92 45 05

Senioren Fitness - Sportingclub De Uitweg

We starten met een gezamenlijke warming-up en vervolgens gaan we naar de fitnessruimte om daar spieren te trainen in een circuitvorm. Na afloop wordt er met elkaar koffie en thee gedronken.
WANNEER: Di: 12.30-13.30, Do: 12.00-13.00
WIJK: Hillegersberg Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €64,95 per 4 weken
CONTACT: Kevin Curiel
info@sportingclubdeuitweg.nl
010 41 80 947 www.sportingclubdeuitweg.nl

Zumba Gold - Sportingclub De Uitweg

Dansles waarbij wordt gewerkt aan coördinatie, evenwicht en souplesse.
WANNEER: Do: 10.30-11.30
WIJK: Hillegersberg Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €59,95 per 4 weken
CONTACT: Kevin Curiel
info@sportingclubdeuitweg.nl
010 41 80 947 www.sportingclubdeuitweg.nl

Fitness en Sport & Spel - Sport Fitness Groep

De Sport Fitness Groep verzorgt sportactiviteiten op maat in een veilige omgeving onder professionele begeleiding van een fysiotherapeut en in aanwezigheid van een verpleegkundige. U kunt terecht voor fitness en sport & spelactiviteiten.
WANNEER: Ma: 17.30-18.30,18.30-19.30,19.30-20.30, Do: 17.30-18.30, 18.30-19.30, 19.30-20.30
WIJK: Hillegersberg Zuid
WAAR: Sint Franciscus Gasthuis (Begane grond, blok 23 afd. fysiotherapie), Kleiweg 500
PRIJS: Lidmaatschap per maand: €28,00 (1x per week sporten). €46,00 (2x per week sporten)
CONTACT: Arnold Vredenbregt
info@sportfitnessgroep.nl
06 55 35 51 46 www.sportfitnessgroep.nl

Fit blijven vanuit de stoel - Humanitas Akropolis

Prettig bewegen op muziek doen we iedere dinsdagochtend in het atrium van ThuisPlusFlat Gerrit Spronkers. Een gezellige club mensen die naast het plezierige bewegen elkaar ook leren kennen onder het genot van een kopje koffie na afloop. U bent van harte welkom.
WANNEER: Di: 10.15-11.30
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Humanitas Akropolis (ThuisPlusFlat Gerrit Spronkers), Achillesstraat 290
PRIJS: € 5,00 per maand voor de koffie
CONTACT: Sandra van den Brink
svandenbrink@stichtinghumanitas.nl
06 49 38 03 69/06 23 05 53 10

Ontmoeten & Ontspannen - gro-up buurtwerk

Ontmoeten en ontspannen in Akropolis bestaat uit gezellig contact onder het genot van een kop koffie/thee, (stoel) bewegen en 'houd je brein fit!' met lessen van Fitnais. Een fijne middag die bijdraagt aan uw welzijn. Alle bewoners op leeftijd in Hillegersberg-Schiebroek zijn welkom! Meld u van tevoren aan en doe lekker met ons mee.
WANNEER: Wo: 14.00-16.00
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Akropolis, Achillesstraat 290
PRIJS: €2,- per keer, graag aanmelden van tevoren
CONTACT: Jeanette de Visser
jeanette.devisser@gro-up.nl
06 12 58 73 85 www.010his.nl

Stoelyoga - Fitture

Rustige, ontspannen bewegingen die helpen bij het verbeteren van de soepelheid en het verminderen van spanning. Goed voor zowel lichaam als geest. Onze lessen worden op een veilige, plezierige manier gegeven, zittend op een stoel. Zo kunnen alle deelnemers meedoen, ook wanneer er sprake is van beperkte mobiliteit.
WANNEER: Vr: 10.15-11.30
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Humanitas Akropolis (ThuisPlusFlat Gerrit Spronkers), Achillesstraat 290
PRIJS: €40,- per kwartaal
CONTACT: Sandra van den Brink
svandenbrink@stichtinghumanitas.nl
06 49 38 03 69/06 23 05 53 10

Fysiofitness - Actief Fysiotherapie

Fysiofitness is vooral geschikt voor mensen met lichamelijke klachten die hun lichamelijke belastbaarheid willen verhogen. De trainingen vinden plaats onder begeleiding van een fysiotherapeut of andere opgeleide deskundige.
WANNEER: De trainingen zijn op afspraak
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Medisch Centrum Hillegersberg, Minervalaan 2F - Medisch Centrum Schiebroek, Kastanjeplein 4c - Schiebroekse Parkflat, Berberisweg 4
PRIJS: Knipkaart 10x €77,50 - 20x €143,50
CONTACT: Moniek Nieuwenhuis
info@actieffysiotherapie.nl
010 41 87 644 www.actieffysiotherapie.nl

Medische fitness - Groh Fysiotherapie

Medische fitness voor iedereen die fitter wil worden en of fysieke klachten onder controle wil krijgen of voorkomen.
WANNEER: Ma: 12.00-13.00, 18.00-19.00, Di: 12.00-13.00, 18.00-19.00, Do: 09.00-10.00, 12.00-13.00, 18.00-19.00, Vr: 12.00-13.00
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Groh Fysiotherapie, Minervaplein 2E-2
PRIJS: €57,50,- per maand, €160,- per kwartaal. Twee keer per week: €100,- per maand, €285 per kwartaal
CONTACT: Yorick Groh
info@grohfysiotherapie.nl
010 46 10 480 www.grohfysiotherapie.nl

Parkinson Beweegprogramma - Actief Fysiotherapie

Beweeggroepen (max 5 personen) voor mensen met de ziekte van Parkinson. Begeleiding van de fysiotherapeuten aangesloten bij ParkinsonNet. Met gebruik van fitnessapparatuur en individuele, specifieke oefeningen, zoals balansoefeningen of oefenen met dubbeltaken.
WANNEER: De trainingen zijn op afspraak
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Medisch Centrum Hillegersberg, Minervalaan 2F
PRIJS: Vergoeding vanuit de basisverzekering
CONTACT: Moniek Nieuwenhuis
info@actieffysiotherapie.nl
010 41 87 644 www.actieffysiotherapie.nl

Seniorengym - Groh Fysiotherapie

In een groep met gelijkgestemde leeftijdsgenoten wordt er bewogen om de conditie en kracht bij te houden, coördinatie te verbeteren, maar natuurlijk ook gewoon voor de gezelligheid.
WANNEER: Ma: 10.00–11.00
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Groh Fysiotherapie, Minervaplein 2E-2
PRIJS: €190,- per kwartaal
CONTACT: Anne Riemersma
info@grohfysiotherapie.nl
010 46 10 480 www.grohfysiotherapie.nl

Tai Chi Fundamenten - Beginnersgroep - Shui Tai Chi Rotterdam

Go with the Flow! In deze lessen wordt gewerkt aan vitaliteit. De training is licht. Er wordt gewerkt aan ontspanning door bewegen en voelen. Kernwoorden zijn: lichaambewustwording, houding, adem, flexibiliteit en body-mind balans.
WANNEER: Do: 18.30–19.45
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Oefenzaal Actief Fysiotherapie, Minervaplein 2f
PRIJS: Startabonnement voor 10 weken €155,-
CONTACT: Sarah Slaghuis
slaghuis@taichisarah.nl
06 11 52 06 28 www.taichisarah.nl

Tai Chi Vormgericht, gevorderdengroep - Shui Tai Chi Rotterdam

Go with the Flow! In deze lessen wordt gewerkt aan vitaliteit. De training is licht. Er wordt gewerkt aan ontspanning door bewegen en voelen. Kernwoorden zijn: lichaambewustwording, houding, adem, flexibiliteit en body-mind balans.
WANNEER: Do: 20.00–21.15
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Oefenzaal Actief Fysiotherapie, Minervaplein 2f
PRIJS: Najaarsabonnement met 14 lessen voor € 236,-
CONTACT: Sarah Slaghuis
slaghuis@taichisarah.nl
06 11 52 06 28 www.taichisarah.nl

Pilates - Pilates by Judith

Uw hele lichaam wordt getraind, vooral de buik- en rugspieren. Hierdoor wordt u sterker, flexibeler en mobieler in uw dagelijkse bewegingen. Pilates by Judith is voor iedereen en voor alle leeftijden en een goede ondersteuning naast andere beweegvormen. Graag bellen voor meer info en persoonlijk advies.
WANNEER: Di: 19.30–20.30
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Gymzaal Midaspad, Icarusstraat 3
PRIJS: €175,- voor 15 lessen
CONTACT: Judith Klein
info@pilatesbyjudith.nl
06 57 56 78 78 www.pilatesbyjudith.nl

Senior Fit - LTC Plaswijck

Laagdrempelige beweegactiviteiten onder begeleiding van een fysiotherapeut en trainer. U traint kracht, conditie, lenigheid en soepelheid. Daarnaast biedt de tennistrainer een tennis gerelateerd lesprogramma aan.
WANNEER: Wo: 12.00–13.00
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: LTC Plaswijck, Plaswijcklaan 56
PRIJS: €110,- voor een module van 8 bijeenkomsten (incl. gezonde lunch). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Senioren yoga, Yoga op de mat - Supernova Yoga

De lessen zijn gericht op bewust leren bewegen en ademen. Er wordt ook gewerkt aan balans en zelfvertrouwen. Geschikt voor fitte senioren die zelfstandig kunnen staan, zitten en liggen op de yogamat.
WANNEER: Vr: 09.00–11.30
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Plaza Arcadia, Apollostraat 211a
PRIJS: €4,- per keer
CONTACT: Romano Ibrahim
ribrahim@dock.nl
06 59 92 45 05 www.bo110morgen.nl/activiteiten-huis-van-de-wijk-arcadia

Senioren yoga, Yoga op de stoel - Supernova Yoga

De lessen zijn gericht op bewust leren bewegen en ademen. Er wordt ook gewerkt aan balans en zelfvertrouwen. Geschikt voor fitte senioren die zelfstandig kunnen staan, zitten en liggen op de yogamat.
WANNEER: Vr: 14.00–15.00
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Plaza Arcadia, Apollostraat 211a
PRIJS: €4,- per keer
CONTACT: Romano Ibrahim
ribrahim@dock.nl
06 59 92 45 05 www.bo110morgen.nl/activiteiten-huis-van-de-wijk-arcadia

Volksdansen - Dansgroep Dosido

Een toegankelijke en sociale activiteit, perfect voor senioren. Ervaring of een danspartner is niet nodig; iedereen kan meedoen! De dansen variëren van rustig tot energiek, u versterkt conditie, geheugen en coördinatie. De open sfeer zorgt ervoor dat iedereen zich snel thuis voelt.
WANNEER: Wo: 10.00–11.35
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Plaza Arcadia, Apollostraat 211a
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: Christine Peul
010 461 45 86 www.bo110morgen.nl/activiteiten-huis-van-de-wijk-arcadia

Sterker Samen, speciaal voor mannen - gro-up buurtwerk

Een gezellige mannengroep waar bewegen, ontmoeten en plezier centraal staan. Of u nu sportief bent of minder sportief, iedereen is welkom. Tijdens de bijeenkomsten doen we leuke en gevarieerde (beweeg)activiteiten in een ontspannen en gezellige sfeer. Gezelligheid staat altijd voorop.
WANNEER: Ma: 10.00–12.00
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Speeltuin 110 morgen, Minosstraat 6
PRIJS: € 1,00 per bijeenkomst, inclusief koffie, thee & soeplunch.
CONTACT: Patty Groen
pgroen@dock.nl
06 59 99 72 90 www.010his.nl

Vitaal & Fit - gro-up buurtwerk

Vitaal & Fit bestaat uit een gezellig contact onder het genot van een kop koffie/thee, (stoel)bewegen en 'houd je brein fit!' met lessen van Fitnais.
WANNEER: Di: 13.00–13.45
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Grindhorst, Visvreugdstraat 15
PRIJS: €2,- per keer inclusief koffie of thee.
CONTACT: Jeanette de Visser
jeanette.devisser@gro-up.nl
06 12 58 73 85 www.010his.nl

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: Wo: 10.00–11.00
WIJK: Hillegersberg Noord
WAAR: Grindhorst, Visvreugdstraat 15
PRIJS: €2,20 per keer
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/timetodance

70+ Fit - Fysical Hillegersberg

Senioren Fit is een groepsles voor ouderen die fit willen worden of blijven. De trainer houdt rekening met wat u wel en niet (meer) kunt. Zo haalt u het beste uit uw training en blijft u vitaal!
WANNEER: Ma: 10.00–11.00, 11.00–12.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 41 86 050 www.fysical.nl

Conditietraining Heren - GV Kralingen

Tijdens deze conditietraining werkt u aan uw uithoudingsvermogen en fitheid. In groepsverband doet u verschillende oefeningen en bouwt u stap voor stap uw conditie op. Zo wordt bewegen in het dagelijks leven gemakkelijker en voelt u zich fitter en energieker. De training is speciaal bedoeld voor mannen van 55 jaar en ouder, maar jongere mannen zijn ook van harte welkom.

WANNEER: Do: 20.30–22.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: GV Kralingen, Bizetlaan 8
PRIJS: € 195,00 per jaar, €10,00 inschrijfkosten. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

FitVoorVolley55+

Actieve volleybaltraining voor mannen van 55 jaar en ouder. Onder deskundige begeleiding wordt gewerkt aan conditie, kracht en spelplezier. Er wordt gespeeld met een aangepaste bal. Gezelligheid en samen bewegen staan centraal. Nieuwe deelnemers kunnen vrijblijvend enkele lessen meedoen.

WANNEER: Wo: 20.00–21.30
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Gymzaal Mavo, Tooroplaan 8
PRIJS: € 75 per kwartaal
CONTACT: Rein van der Wal
rein.vdwal+fitness@gmail.com
06 44 918 555

Looprecept - Huisartsenpraktijk Bergse Bos

Elke week een wandeling van 30 minuten vanaf de praktijk. Echt iedereen mag meedoen en we hebben de mogelijkheid om op alle niveaus te begeleiden. Snel of wat langzamer: ga alstublieft toch mee want er is niets beter voor uw gezondheid dan meer bewegen!

WANNEER: Elke donderdagochtend
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Huisartsenpraktijk Bergse Bos, Van Beethovenlaan 60
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huisartsenpraktijk Bergse Bos
010 30 31 800 www.bergsebos.nl

Oldstars Walking Football - VV Hillegersberg

Bij de OldStars maakt het fysieke karakter van traditioneel voetbal plaats voor een rustigere vorm van bewegen. Voetbalervaring is niet per se nodig. Niet alleen het voetballen staat centraal, maar ook het onderhouden van sociale contacten.

WANNEER: Wo: 10.00–11.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: VV Hillegersberg, Duivenpad 11
PRIJS: €180,- per seizoen. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Pilates - Pilates by Judith

Uw hele lichaam wordt getraind, vooral de buik- en rugspieren. Hierdoor wordt u sterker, flexibeler en mobieler in uw dagelijkse bewegingen. Pilates by Judith is voor iedereen en voor alle leeftijden en een goede ondersteuning naast andere beweegvormen. Graag bellen voor meer info en persoonlijk advies.

WANNEER: Do: 19.00–20.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Gymzaal Hillegersberg, Pergolesilaan 7
PRIJS: €175,- voor 15 lessen
CONTACT: Judith Klein
info@pilatesbyjudith.nl
06 57 56 78 78 www.pilatesbyjudith.nl

Senior Fitness - Fysical Hillegersberg

Senioren Fitness 70+ is een groepsles voor iedereen van 70 jaar en ouder die fit en actief wil blijven. Tijdens de lessen werkt u op uw eigen niveau aan conditie, kracht, lenigheid en balans. De trainingen vinden plaats in een gezellige groep met leeftijdsgenoten en worden begeleid door ervaren trainers. Naast bewegen staat ook het sociale aspect centraal, waardoor u op een plezierige manier werkt aan uw gezondheid en fitheid.

WANNEER: Di: 11.00–12.00, Do: 11.00–12.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: Vanaf €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 41 86 050 www.fysical.nl

Sportief Wandelen - Marjolijn Pons

Wandeling met veel oefeningen voor alle spiergroepen. Iedereen die in staat is om 1 uur achter elkaar te wandelen kan instromen. De oefeningen zijn voor alle verschillende niveaus te doen. De gemiddelde leeftijd is 65+ en dames en heren zijn welkom!

WANNEER: Wo: 09.00–10.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Parkeerterrein Familierestaurant Bergsche Plas, Rottebandreef 50
PRIJS: €55 per kwartaal
CONTACT: Marjolijn Pons
m.pons@kpnmail.nl

Vitaal & Fit - gro-up buurtwerk

Vitaal & Fit bestaat uit lekker (stoel)bewegen onder begeleiding van een sportdocent en gezellig contact met andere deelnemers

WANNEER: Di: 12.00–13.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Woongebouw Maria Moll, Van Beethovensingel
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: Patty Groen
pgroen@dock.nl
06 59 99 72 90 www.010his.nl

Vrolijk & Fit - Fitture

Of je nu staat of zit: samen bewegen op muziek van vroeger, een gezellige sportclub, gediplomeerde begeleiding en na afloop een kopje koffie/thee.

WANNEER: Di: 09.00–09.45, 9.50–10.35
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fonteinkerk, Terbregselaan 3
PRIJS: €27,50 per maand
CONTACT: Serena Heuser
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/vrolijk-en-fit

60+ voetbal - RVV Neptunes

Deze les is een laagdrempelige voetbalactiviteit met kleine doeltjes voor 60-plussers. Je speelt een rustige en ongedwongen voetbalpartij, waarbij plezier vooropstaat. De nadruk ligt op ontspannen bewegen, voetbalplezier en ontmoeting, zonder prestatiedruk. Het is geschikt voor volwassenen die willen voetballen of het voetbal weer willen oppakken. Iedereen is welkom, ongeacht niveau of ervaring. Na afloop kun je douchen en drinken we samen nog een kop koffie of thee.

WANNEER: Di: 10.30–11.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: RVV Neptunus-Schiebroek, Hazelaarweg 40
PRIJS: Gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Badminton - Sportcentrum de Wilgenring

Gezellig badmintonnen met elkaar in de zaal.

WANNEER: Di: 16.00–17.00, Do: 16.00–17.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €16,- per maand
CONTACT: Rein van der Wal
rein.vdwal@gmail.com
06 44 91 85 55

Fifty Fit - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo en met regelmatige onderbrekingen. Na de training mogelijkheid tot samen koffie drinken en bijkletsen.

WANNEER: Ma: 09.00–09.45, Di: 09.00–09.45, 13.15–14.00, Wo: 09.00–09.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT:
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Pilates - Pilates by Judith

Uw hele lichaam wordt getraind, vooral de buik- en rugspieren. Hierdoor wordt u sterker, flexibeler en mobieler in uw dagelijkse bewegingen. Pilates by Judith is voor iedereen en voor alle leeftijden en een goede ondersteuning naast andere beweegvormen. Graag bellen voor meer info en persoonlijk advies.

WANNEER: Di: 11.00-12.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €175,- voor 15 lessen
CONTACT: Judith Klein
info@pilatesbyjudith.nl
06 57 56 78 80 www.pilatesbyjudith.nl

PiYoChi - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Een body & Mind les in het zwembad. Combineer oefeningen uit de aquasport met houdingen uit Pilates, Yoga en TaiChi. U staat tot ongeveer uw middel in het water. Op de achtergrond staat muziek aan.

WANNEER: Ma: 19.00-19.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

VFIT 50+ - 0-XQSAS (zero excuses)

Beweegprogramma dat zich richt op het verbeteren van de algehele gezondheid en vitaliteit door middel van krachttraining, cardio-oefeningen en flexibiliteitsoefeningen. Goed voor lichaam en geest en sociale interactie.

WANNEER: Ma: 09.00-09.45, 9.45-10.30, 10.35 - 11.20
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €28,50 per maand (1x per week sporten)
CONTACT: Jonathan Benoit
Teamoxqsas@gmail.com
06 23 19 18 34 www.oxqsas.nl

Vrijzwemmen 55+ - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Waterpret is voor iedereen, ook als je al iets ouder bent. Speciaal voor de groep 55+ bieden wij vrijzwemmen aan. Even rustig een baantje trekken of lekker werken aan de conditie. Alles is mogelijk.

WANNEER: Di: 09.00-12.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €5,90 per keer, €65,- voor 12 keer vrij-/gezinszwemmen (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT:
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemles 60+ - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Het is nooit te laat om te leren zwemmen. Deze zwemlessen zijn voor 60-plussers die willen leren zwemmen of hun vaardigheden willen verbeteren. Er wordt gewerkt aan veiligheid, zelfredzaamheid en conditie. Bewegen in het water gebeurt in een prettige en ontspannen sfeer met leeftijdgenoten.

WANNEER: Di: 13.00-14.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,- euro voor 4 weken (geen inschrijfkosten). Een keer missen, is helaas geen geld terug.
CONTACT:
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Conditietraining Dames - Kracht en Vlugheid

De conditiegym is bedoeld voor volwassenen die graag een uurtje in groepsverband willen bewegen. Er worden oefeningen op verschillende niveaus gedaan op de vloer en matten, met gewichtjes, ballen en elastieken.

WANNEER: 19.45-20.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Fresiastraat 18
PRIJS: € 42,50 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

CrossFit Silver 55+ - Crossfit Hofplein

Bent u 55+ en wilt u op een verantwoorde manier fit en sterk worden? Tijdens onze CrossFit Silver lessen traint u in groepsverband met persoonlijke aandacht van onze coaches. De workouts worden aangepast aan uw niveau en behoeften, zodat iedereen veilig en effectief kan meedoen.

WANNEER: Ma: 10.30-11.30, Vr: 10.30-11.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: The Compound, Adrianalaan 382
PRIJS: 10 strippenkaart voor €150,- , 5 strippenkaart voor €75,-
CONTACT: Mark Kamps
mark@crossfithofplein.com
06 13 22 62 73 www.crossfithofplein.com/silver

Dansjefit 50+ - SIMOVE

Dansjefit voor 50-plussers is een leuk alternatief op sport, fitness of oefentherapie. U blijft vitaal via dansbewegingen op verschillende soorten muziek. Geschikt voor ieder niveau (danservaring is niet nodig) en voor iedereen die op een leuke manier wat meer beweging kan gebruiken.

WANNEER: Di: 09.00-10.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: De Buurvrouw, 2e etage, Larikslaan 200
PRIJS: €130,- voor 10 lessen
CONTACT: Simone Siemons
simonedans@gmail.com
www.buurvrouwrotterdam.org/events/dans-je-fit-50

Groepsles Medical Kinetics - Praktijk voor Oefentherapie Cesar

Vorm van bewegen voor verbetering van houding, spierkracht en wervelkolom. Deze groepsles wordt altijd begeleid door een ervaren paramedicus, meestal een Oefentherapeut Cesar of mensendieck.

WANNEER: Ma: 09.30-10.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: Praktijk Oefentherapie Cesar, Peppelweg 146D
PRIJS: Op locatie op te vragen
CONTACT: Inge Verhoeven
cesarrotterdam@hotmail.com
010 41 81 344 www.stap-oefentherapie.nl

Jeu de Boules - JBC Maassstad

De kern van de sport is om een de boule zo dicht mogelijk bij een but te plaatsen. Het maakt niet uit of u het spel nog niet kunt spelen, dat leert u vanzelf van de andere leden! Het draait vooral om sociaal contact, gezelligheid en samen bezig zijn.

WANNEER: Ma: 13.00-15.00, Wo: 19.00-22.30, Vr: 13.00-15.00, Zo: 12.30-17.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: JBC Maasstad, Hazelaarweg 38
PRIJS: €135,- per jaar. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Judo les senioren - JCR Judo

De nadruk ligt op veilig leren vallen, een essentieel onderdeel van judo. Met diverse grond- en werptechnieken krijgt u een brede ontwikkeling van vaardigheden. Toegankelijk voor zowel jong als oud. Educatief en versterkend, maar ook plezierig!

WANNEER: Vr: 20.00-21.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Mr. Schats Noord, Van Enckevoirtlaan 129
PRIJS: €30,- per maand
CONTACT: JCR Judo
info@jcrjudo.nl
06 28 64 03 77 www.jcrjudo.nl

KombiFit - CKV NIO

Voor iedereen die graag sportief, maar niet meer competitief bezig wil zijn. Plezier en samen bewegen zijn het belangrijkst. De invulling van het uurtje samen sporten wordt in overleg bepaald op behoefte van de groep. Voorbeelden zijn: basketbal, speedminton, knotshockey, frisbee, hakobal en nog veel meer.

WANNEER: Do: 20.00-21.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Ckv NIO (zomerseizoen), Abeelweg 233. Sportcentrum de Wilgenring (winterseizoen), Melanchtonweg 70
PRIJS: €34,50 per kwartaal. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Pilates - Pilates by Judith

Uw hele lichaam wordt getraind, vooral de buik- en rugspieren. Hierdoor wordt u sterker, flexibeler en mobieler in uw dagelijkse bewegingen. Pilates by Judith is voor iedereen en voor alle leeftijden en een goede ondersteuning naast andere beweegvormen. Graag bellen voor meer info en persoonlijk advies.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00, Wo: 20.00-21.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Schiebroek, Olijflaan 14
PRIJS: €175,- voor 15 lessen
CONTACT: Judith Klein
info@pilatesbyjudith.nl
06 57 56 78 78 www.pilatesbyjudith.nl

Samen Yoga & Ontmoeten - gro-up buurtwerk

Kom gezellig bewegen, ontspannen en samen lunchen! Deze wekelijkse bijeenkomst is voor alle 55-plussers, ook als u geen ervaring hebt of minder sportief bent. Iedereen is van harte welkom. We starten met ontmoeten en een spelletje, gevolgd door een ontspannen uurtje stoelyoga. Daarna genieten we samen van een heerlijke kop soep en een gezellig moment met elkaar.
WANNEER: Do: 11.00-12.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Woonlocatie Meyburg, Wilgenlei
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jeanette de Visser
jeanette.devisser@gro-up.nl
06 12 58 73 85 www.010his.nl

Sport & spel - Harttrimgroep

In een veilige omgeving bewegen voor vitaliteit. Onder begeleiding van een fysiotherapeut aan de slag met sport en spel. Gezelligheid is belangrijk en de vrijheid om zo intensief mee te doen als u zelf wilt. Veiligheid voorop: er is vrijwel altijd een arts aanwezig en we hebben een AED.
WANNEER: Ma: 19.30-21.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Melanchthon Wilgenplaslaan, bereikbaar via het parkeerterrein tegenover Teldershof 10
PRIJS: €210,- per jaar
CONTACT: Els Lucassen
k.lucassen@kpnmail.nl
06 38 28 64 54

Tai Chi - Stichting Fung Loy Kok

De introductiesessies focussen zich op het vinden van balans en rust door beoefening van Taoist Tai Chi kunsten. U bent altijd welkom voor een gratis proefsessie.
WANNEER: Za: 10.00-11.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Wilgenplaslaan, Wilgenplaslaan 196
PRIJS: Op locatie op te vragen
CONTACT: Stichting Fung Loy Kok Nederland
netherlands@taoisttaichi.org
049 27 69 032 www.taoisttaichi.org/nl

Tai Chi Slow Flow Beginnersgroep - Shui Tai Chi Rotterdam

Go with the Flow! In deze lessen wordt gewerkt aan vitaliteit. De training is licht. Er wordt gewerkt aan ontspanning door bewegen en voelen. Kernwoorden zijn: lichaambewustwording, houding, adem, flexibiliteit en body-mind balans.
WANNEER: Wo: 15.30-16.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Schiebroek, Olijflaan 14
PRIJS: Startabonnement voor 10 weken €125,-
CONTACT: Sarah Slaghuis
slaghuis@taichisarah.nl
06 11 52 06 28 www.taichisarah.nl

Vitaal & Fit - gro-up buurtwerk

Vitaal & Fit bestaat uit lekker (stoel)bewegen onder begeleiding van sportdocent van Fitnais en gezellig contact met andere deelnemers, uiteraard onder het genot van een kop koffie/thee. Na afloop kunt u genieten van een lekkere lunch.
WANNEER: Wo: 11.30-12.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: De Kleyburg, Wessel Gansfortweg 161-305
PRIJS: Gratis, koffie/thee op eigen kosten, lunch €3,50
CONTACT: Jeanette de Visser
jeanette.devisser@gro-up.nl
06 12 58 73 85 www.010his.nl

Volksdans - Volksdans Rotterdam

Dansen op muziek uit verschillende culturen waarbij traditionele danspassen worden gecombineerd tot afwisselende groepsdansen. Deze activiteit is op een wat hoger niveau. Neem een eigen fles water mee.
WANNEER: Do: 19.45 20.15-21:45, zaal open om 20.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Fresiastraat 18
PRIJS: €200,- per seizoen
CONTACT:
info@volksdansrotterdam.nl
www.volksdansrotterdam.nl

Walking Hockey - Hockey Club Rotterdam

Walking Hockey is bedoeld voor iedereen die lekker wil blijven bewegen, maar niet meer zo goed kan of wil rennen. Tijdens de training wordt er gestart met een warming-up, gevolgd door eenvoudige oefeningen om de techniek te oefenen. Er wordt afgesloten met een partijtje, waarbij plezier en bewegen voorop staan.
WANNEER: Do: 10.30-11.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: Hockey Club Rotterdam, Hazelaarweg 2
PRIJS: €208,- per seizoen (3 termijnen mogelijk). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Wandelen - Stichting Gezond Natuur Wandelen

Wandelen in een rustig tempo onder begeleiding van een vrijwilliger (Frank) met aandacht voor de natuur.
WANNEER: Iedere twee weken op dinsdag in de oneven weken om 10.00 uur.
WIJK: Schiebroek
WAAR: Woonlocatie Wilgenstaete, Hamakerstraat 70
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
06 14 79 74 04 www.gezondnatuurwandelen.nl

We Dansen Door - Marc Vlemmix

Dansgezelschap gespecialiseerd in het dansen met mensen met Parkinson, Reuma en MS en ouderen. Zoals in een heus dansgezelschap traint u op kracht, balans, flexibiliteit, coördinatie en techniek. Het dansen staat voorop. Het is nadrukkelijk geen therapie, alhoewel het in veel gevallen een betere kwaliteit van leven oplevert.
WANNEER: Di: 10.15-11.15
WIJK: Schiebroek
WAAR: De Buurvrouw, begane grond in de grote zaal, Larikslaan 200
PRIJS: €45,- per maand
CONTACT: Simone Siemons
info@marcvlemmixdance.nl
www.marcvlemmixdance.nl/danstraining

Zeker Bewegen 65+ - Kimaita

In de les is aandacht voor coördinatie, spierversterking, balans en conditie. Bij valpreventie is het belangrijk om de balans te verbeteren. Iedereen voert de oefeningen uit op eigen niveau. De gedachte is: probeer het en gaat het niet, dan zoeken we samen een alternatief.
WANNEER: Wo: 14.45-15.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportschool Kimaita, Larikslaan 188
PRIJS: €4,50 per les. €40,- strippenkaart 10 lessen
CONTACT: Naomi Bouwens
info@kimaita.nl
010 42 21 313 www.kimaita.nl

MyVitality - MyLife

MyVitalty is een les vol gezelligheid, waarbij verschillende oefeningen worden afgewisseld. De focus ligt op het verstevigen van spieren, het soepel houden van gewrichten, verbeteren van de balans, lenigheid en fitheid. De les is geschikt voor deelnemers van ieder niveau!
WANNEER: Ma: 12.30-13.30, Wo: 12.30-13.30, Vr: 12.00-13.00
WIJK: Terbregge
WAAR: MyLife Terbregge, Ommoordsehof 11
PRIJS: Diverse opties mogelijk vanaf €59,- per maand
CONTACT: Robbin Brouwer
terbregge@mylife.nl
010 28 92 089 www.mylife.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 gro-up buurtwerk 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