

ROTTERDAM HOOGVLIET

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!

Bootcamp op eigen niveau - Speeltuin Bonairepark

Houdt u van actief bewegen in de buitenlucht? Dan is deze Bootcamp les iets voor u. Fit en soepel blijven plus het verbeteren van conditie en spierkracht staan centraal tijdens deze groepsles. Deze les is voor jong en oud, u kunt op uw eigen niveau meedoen aan de les.

WANNEER: Di: 19.30–20.30, Do: 19.30–20.30
WIJK: Hoogvliet Noord
WAAR: Speeltuin Bonairepark, Haifaweg 143
PRIJS: Gratis
CONTACT: Bennie West
benniewest1962@gmail.com
06 30 44 16 08

Fit en Vitaal 55+ - Movement bij JDS

Allerlei gevarieerde oefeningen gericht op kracht, balans en mindset. Deze oefeningen worden zowel staand als met behulp van een stoel gedaan. Na afloop is er tijd om lekker met elkaar te socializen met een bakkie!

WANNEER: Di: 10.00–11.00
WIJK: Hoogvliet Noord
WAAR: Next generation gym, Laning 102
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Janka de Smits
06 30 97 92 91

Fit en Vitaal 55+ - Movement bij JDS

Iedereen kan meedoen en bewegen op zijn of haar eigen niveau. De oefeningen worden gedaan met behulp van een stoel en zijn gericht op kracht, balans en cognitie. Na afloop wordt er altijd een bakkie gedronken met elkaar. Socializen is ook enorm belangrijk.

WANNEER: Do: 10.00–11.00
WIJK: Hoogvliet Noord
WAAR: Next generation gym, Laning 102
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Janka de Smits
06 30 97 92 91

GameSeniors 55+ - House of Esports

Digitale spelletjes waarmee u in beweging blijft. Wees sociaal, blijf actief en blijf mentaal scherp! Speel op uw eigen niveau, ontmoet nieuwe mensen en ontdek de kracht van esports!

WANNEER: Vr: 13.00–14.30
WIJK: Hoogvliet Noord
WAAR: Huis van de Wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20
PRIJS: Gratis, koffie of thee is voor eigen rekening
CONTACT: Thimo Ponsen
info@houseofesports.nl
06 57 08 30 42

Hart in Beweging - Vereniging voor (ex) hart- en vaatpatienten

Beweegprogramma voor (ex) hart- en vaatpatiënten. Onder deskundige begeleiding van instructeurs en EHBO'ers. Met plezier bewegen op eigen niveau staat voorop.

WANNEER: Wo: 18.30–20.00
WIJK: Hoogvliet Noord
WAAR: Gymzaal Villa Vonk, Othelloweg 8
PRIJS: €100,- voor 40 keer per kalenderjaar
CONTACT: Kees Maat
06 12 84 44 07

Medische Fitness - Paramedisch Centrum Hoogvliet

Medisch fitness is vergelijkbaar met personal-training in een groep. De groepen bestaan uit maximaal 8 deelnemers, zodat de instructeur voldoende aandacht heeft voor iedereen tijdens de training.

WANNEER: Op afspraak
WIJK: Hoogvliet Noord
WAAR: Paramedisch Centrum Hoogvliet, Griede 22a
PRIJS: €30,50 per maand (goedkoopste jaarabonnement)
CONTACT: Arthur Hoeve
info@pmch.nl
010 26 32 320 www.pmch.nl

Wandelen - DOCK Hoogvliet

Lekker wandelen en contacten maken met bewoners uit de buurt. Deze groep wandelt wekelijks ongeveer een uur. Na afloop wordt er een kop koffie of thee gedronken met elkaar. De wandeling start vanaf het Huis van de Wijk 'De Zevensprong'.

WANNEER: Ma: 13.00–14.30
WIJK: Hoogvliet Noord
WAAR: Huis van de Wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20
PRIJS: Gratis, koffie of thee is voor eigen rekening
CONTACT: Jacqueline Bluekens
seniorenhoogvliet@dock.nl
06 59 90 21 42, 088 95 55 019 www.dock.nl/locaties/rotterdam/hoogvliet

Zitzumba 55+ - DOCK Hoogvliet

Laagdrempelig bewegen op muziek. Het dansen wordt gedaan met behulp van de stoel. Deze les wordt gegeven door een enthousiaste vrijwilliger. Na afloop is er mogelijkheid om mee te lunchen. Belangrijk dat u zich wel vooraf aanmeldt als u mee wilt lunchen.

WANNEER: Di: 10.45–11.45, Vr: 10.45–11.45
WIJK: Hoogvliet Noord
WAAR: Huis van de Wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20
PRIJS: €5,- voor de lunch, zitzumba is gratis
CONTACT: Huis van de Wijk 'De Zevensprong'
seniorenhoogvliet@dock.nl
088 95 55 019 www.dock.nl/locaties/rotterdam/hoogvliet

(Stoel)gym - Bewegen is leuk!

Oefeningen gericht op spierversterking en balans. Laagdrempelig beweegaanbod, oefeningen worden op de stoel gedaan onder professionele begeleiding.

WANNEER: Do: 10.30–11.30
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Westerstein, Puitstraat 101
PRIJS: €3,- per keer, €25,- voor 10 lessen (strippenkaart)
CONTACT: Natalja Kersten
06 19 64 73 48

Banenzwemmen 55+ - Zwembad Hoogvliet

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: Het zwembad is gesloten wegens renovatie, heropening in 2027: zie website voor meer info
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €5,05 per keer (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fifty Fit - Zwembad Hoogvliet

Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup- tot borstdiep). Maar vooral ook met veel aandacht voor sociale contacten en gezelligheid. Het is wel belangrijk dat u kunt zwemmen als u deel gaat nemen.

WANNEER: Het zwembad is gesloten wegens renovatie, heropening in 2027: zie website voor meer info
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fit voor dames - grond oefeningen

Kracht-, balans-, en conditietraining voor dames op muziek. Na afloop wordt er koffie of thee gedronken met elkaar.

WANNEER: Vr: 9.00–10.00
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €10,- per maand (11 maanden per jaar), €0,50 per kop koffie/thee
CONTACT: Lenie van de Merwe
06 40 25 30 80

Fit voor dames - oefeningen op de stoel

Kracht-, balans-, en conditietraining voor dames op muziek. Bij deze les wordt gebruik gemaakt van een stoel tijdens de oefeningen. Na afloop wordt er koffie of thee gedronken met elkaar.
WANNEER: Vr: 9.00-10.00
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €10,- per maand (11 maanden per jaar), €0,50 per kop koffie/thee
CONTACT: Lenie van de Merwe
06 40 25 30 80

Fysiofit - Paramedisch centrum Hoogvliet

Bewegen onder professionele begeleiding in een kleine groep en inspirerende omgeving.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Paramedisch Centrum Doggersbank, Doggersbank 53E
PRIJS: €30,50 per maand (goedkoopste jaarabonnement)
CONTACT: Arthur Hoeve
info@pmch.nl
010 26 32 320 www.pmch.nl

Heel Hoogvliet in Beweging - Handbalvereniging ETC Hoogvliet

Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen. De les begint met een warming-up die gericht is op balans en lenigheid. Daarna zijn er diverse spelvormen die conditie en kracht verbeteren, zoals balspelen en coördinatieopdrachten.
WANNEER: Wo: 17.00-18.00
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10
PRIJS: €3,50 per les, €30,- voor 10 lessen (strippenkaart), VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Jeu de boules - Vereniging Nikantes

Jeu de boules draait om samen bezig zijn, sociaal contact en gezelligheid. De kern berust op de kunst om een stalen bal zo dicht mogelijk bij een but (klein balletje) te plaatsen.
WANNEER: Wo: 13.30-16.30, Do: 19.00-21.30 (april t/m oktober), Zo: 13.30-16.30
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10
PRIJS: €1,- per les, €25,- 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

Line Dance - DOCK en line-dance by Manuela

Werk aan uw balans met linedance. Bij linedance wordt er in lijnen en rijen gedanst. Het is daarnaast ook leuk om dit in een groep te doen. Gezelligheid staat dan ook centraal.
WANNEER: Vr: 10.00-12.00
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Blaauwe Zalm, Kruisnetlaan 410
PRIJS: €40,- voor 10 (aaneengesloten) lessen
CONTACT: Manuela Wareman
mitlaw3@gmail.com
06 44 08 88 55

Line Dance - Senioren Vereniging Zalmplaat

Werk aan uw balans met linedance. Bij linedance wordt er in lijnen en rijen gedanst. Het is daarnaast ook leuk om dit in een groep te doen. Deze les is niet te fanatiek, het gaat om het bewegen en om plezier hebben met elkaar.
WANNEER: Ma: 13.30-14.30
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Senioren Vereniging Zalmplaat, Gebbeweg 14
PRIJS: €110,- per jaar
CONTACT: Senioren Vereniging Zalmplaat
s.zalmplaat@kpnmail.nl
010 47 23 506 www.seniorenzalmplaat.nl

Medisch Fitness Hoogvliet - Fysiotherapie Rijnmond

Tijdens deze medisch fitness kunt u sporten en bewegen in een gezellige en veilige omgeving, met professionele begeleiding. U traint in een vaste groep van 4 tot 5 personen, zo krijgt u echt persoonlijke aandacht en antwoord op al uw vragen. Daarnaast leert u op een ontspannen manier andere mensen kennen. Kijk op de website voor het volgen van een gratis proefles.
WANNEER: Op afspraak, zie website voor het rooster
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Middenbaan Zuid 404
PRIJS: €38,75 per maand (1 keer week), €64,15 per maand (2 keer per week)
CONTACT: Fysiotherapie Rijnmond
info@fysiotherapierijnmond.nl
0181 74 50 40 www.fysiotherapierijnmond.nl/medisch-fitness

PiYoChi - Zwembad Hoogvliet

Een body & Mind les in het zwembad. Combineer oefeningen uit de aquasport met houdingen uit Pilates, Yoga en Tai Chi. U staat tot ongeveer uw middel in het water. Op de achtergrond staat muziek aan.
WANNEER: Het zwembad is gesloten wegens renovatie, heropening in 2027: zie website voor meer info
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

StoelFit - Seniorenvereniging Zalmplaat en Claudia's haar en yoga

StoelFit is er speciaal voor mensen die geen oefeningen meer op de grond kunnen doen. Alle oefeningen worden op de stoel en op muziek gedaan. Diverse oefeningen gericht op kracht, balans en ontspanning. Na afloop is er de mogelijkheid om samen koffie of thee te drinken (voor eigen rekening).
WANNEER: Di: 11.00-12.00
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Senioren Vereniging Zalmplaat, Gebbeweg 14
PRIJS: €3,- per les voor leden van de vereniging, €5,- per les voor niet-leden
CONTACT: Claudia Verberne
info@claudiashaarenyoga.nl
06 13 03 65 76

Pickleball - Joy Pickleball, vereniging ETC Hoogvliet

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Dankzij de lagere balsnelheid en het compacte speelveld is pickleball toegankelijk voor jong en oud. Een gecertificeerde trainer geeft deze les. Ideaal om lekker te bewegen, nieuwe mensen te ontmoeten en vooral veel plezier te hebben.
WANNEER: Di: 19.00-21.00, Do: 19.00-21.00, Zo: 11.00-13.00
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10
PRIJS: €7,50 per les of €25,- 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

StoelFit - Claudia's haar en yoga

StoelFit is er speciaal voor mensen die geen oefeningen meer op de grond kunnen doen. Alle oefeningen worden op de stoel en op muziek gedaan. Diverse oefeningen gericht op kracht, balans en ontspanning. Na afloop is er de mogelijkheid om samen koffie of thee te drinken (voor eigen rekening).
WANNEER: Wo: 11.30-12.30
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €5,- per les
CONTACT: Claudia Verberne
info@claudiashaarenyoga.nl
06 13 03 65 76 www.claudiashaarenyoga.nl

Vitaliteitsyoga - Claudia's haar en yoga

Iedereen kan meedoen aan deze vitaliteitsyoga. De oefeningen worden gedaan op een matje (grondoefeningen). Na de les is er koffie of thee en een gezellig gesprek.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00, Vr: 9.30 - 10.30
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €45,- per maand, voor 1 les per week, €68,- voor 2 lessen per week
CONTACT: Claudia Verberne
info@claudiashaarenyoga.nl
06 13 03 65 76 www.claudiashaarenyoga.nl

WandelFit - Jeffrie Janssen

Voor iedereen die wil beginnen met bewegen, ook als je een tijd niets gedaan hebt. Samen wandelen, versterken, lachen en nieuwe mensen ontmoeten. Tijdens de lessen wordt gewerkt aan sterkere spieren en betere balans.
WANNEER: Ma: 17.00–18.00
WIJK: Hoogvliet Zuid
WAAR: Verzamelen bij Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €20,- strippenkaart voor 6 lessen
CONTACT: Jeffrie Janssen
info@jeffriejanssen.nl
06 27 56 96 18

Banenzwemmen - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Zwemmen is één van de meest toegankelijke sporten die er is. Als u door het water beweegt, gebruikt u bijna al uw spieren. Voordat u een duik neemt, moet u natuurlijk al wel kunnen zwemmen.
WANNEER: Ma: 10.45–11.45, Di: 9.00–10.00, Di: 10.00–13.00, Wo: 11.15–13.30, Do: 9.45–11.45, Za: 9.00–10.00, Zo: 8.30–10.00
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €5,05 per keer (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 298 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fifty Fit - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Kom dobberen met een bakkie toe! Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo.
WANNEER: Di: 13.15–14.00, Do: 9.45–10.30
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 298 www.sportbedrijfrotterdam.nl

PiYoChi - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Een body & Mind les in het zwembad. Combineer oefeningen uit de aquasport met houdingen uit Pilates, Yoga en Tai Chi. U staat tot ongeveer uw middel in het water. Op de achtergrond staat muziek aan.
WANNEER: Di: 10.00–10.45
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 298 www.sportbedrijfrotterdam.nl

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



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

Deelneemster beweegactiviteiten



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 DOCK 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