

ROTTERDAM HOEK VAN HOLLAND

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!

Vitaal Fit 55+ Sta-StoelFit - Welzijn op de Hoek

Bewegen op een manier die bij u past! Het niveau wordt aangepast aan uw mogelijkheden. De nadruk ligt op samen actief zijn, ieder naar eigen mogelijkheden. Zowel voor dames als heren.
WANNEER: Ma: 10.00–10.45
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Brinktoren – De Mollige Meeuw, Hoekse Brink 201
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Welzijn op de Hoek – Martina Spapé
contact@welzijnopdehoek.nl
0174 38 45 88 of 06 16 14 45 14 www.welzijnopdehoek.nl

Stay Fit - Boutique Fitnes Studio

Fitness waarbij persoonlijke benadering centraal staat. Dit kan alleen of in een klein groepje. De fitness studio is kleinschalig en sfeervol. Persoonlijke coaching, voedingsprogramma's, workshops en online ondersteuning behoren tot de mogelijkheden. Get fit, stay fit!
WANNEER: Ma t/m Vr: tussen 12.00–16.00, Ma t/m Vr: 13.00–13.30 (Senior Fit)
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Boutique Fitness Studio, Prins Hendrikstraat 262
PRIJS: € 34,50 per maand, dit is een daluren abonnement, onbeperkt toegang tussen 12.00 en 17.00 uur
CONTACT: Patrick Hetem
info@boutiquefitnessstudio.nl
0174 84 69 96 www.boutiquefitnessstudio.nl

Jeu de Boules - Vereniging P.V. Markeer

Jeu de Boules leent zich uitstekend voor recreatieve beoefening, maar ook voor serieuze wedstrijdsport. Er zijn voldoende mogelijkheden om deel te nemen aan wedstrijden en toernooien.
WANNEER: Ma: 13.30–16.30, Wo: 13.30–16.30, Do: 19.30–22.30, Zo: 13.30–16.30
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Complex Markeer, Harwichweg 25
PRIJS: €75,- 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

Yin Yoga - Balance HVH

Ontspanning, mindfulness, balansoefeningen, mobiliteit en soepelheid staan centraal. Oefeningen worden aangepast aan wat u wilt en kunt.
WANNEER: Ma: 18.45–19.45, Di: 9.30–10.30, Do: 20.00–21.00
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Praktijkruimte Vitea Fit, Rietdijkstraat 72a
PRIJS: €39,50 per maand (1 les per week), €61,75 per maand (2 lessen per week), €115,- (Knipkaart 10 keer)
CONTACT: Linda Moerkerk
linda.moerkerk@caiway.net
06 16 61 02 90 www.balance-acupunctuur-yinyoga-pilates.nl

Banenzwemmen 55+ - Zwembad Hoek van Holland (Hoekse Badje)

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. Na afloop is er de mogelijkheid om samen koffie of thee te drinken als u dit wilt.
WANNEER: Van mei tot en met half september geopend. Tijden worden vanaf mei bekend gemaakt via de website.
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Zwembad Hoek van Holland, De Cordesstraat 160
PRIJS: €5,05 per keer of €106,65 voor een seizoensabonnement (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
0174 38 34 44 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fit en Soepel - Zwembad Hoek van Holland (Hoekse Badje)

Op een toegankelijke manier werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid. De oefeningen worden gedaan in ondiep water (heup-diepte) op muziek in een rustig tempo.
WANNEER: Van mei tot en met half september geopend. Tijden worden vanaf mei bekend gemaakt via de website.
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Zwembad Hoek van Holland, De Cordesstraat 160
PRIJS: €5,10 losse les (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
0174 38 34 44 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Hoek van Holland

Vitaal Fit 55+ - Welzijn op de Hoek

Bewegen op een manier die bij u past! Het niveau wordt aangepast aan uw mogelijkheden. De nadruk ligt op samen actief zijn, ieder naar eigen mogelijkheden. Zowel voor dames als heren.
WANNEER: Di: 9.00–9.45, Di: 11.00–11.45
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Huis van de Wijk 'De Hoekstee,' Mercatorweg 50
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Welzijn op de Hoek – Martina Spapé
contact@welzijnopdehoek.nl
0174 38 45 88 of 06 16 14 45 14 www.welzijnopdehoek.nl

Vitaal Fit 55+ op de stoel - Welzijn op de Hoek

Bewegen op een manier die bij u past! Het niveau wordt aangepast aan uw mogelijkheden. De nadruk ligt op samen actief zijn, ieder naar eigen mogelijkheden. Zowel voor dames als heren.
WANNEER: Di: 10.00–10.45
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Huis van de Wijk 'De Hoekstee,' Mercatorweg 50
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Welzijn op de Hoek – Martina Spapé
contact@welzijnopdehoek.nl
0174 38 45 88 of 06 16 14 45 14 www.welzijnopdehoek.nl

BBB voor dames 60+ - Vereniging HSV 1946

Afwisselende oefeningen zorgen ervoor dat het hele lijf aan bod komt. Deze lessen zijn speciaal voor dames.
WANNEER: Di: 9.00–10.00
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Huis van de Wijk 'De Hoekstee' (zaal 4), Mercatorweg 50
PRIJS: €23,- per maand (10 maanden per jaar)
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Herenconditietraining

Oefeningen gericht op balans en spierversterking. Deze lessen zijn speciaal voor vitale oudere heren.
WANNEER: Di: 10.30–11.30* (*vakantiestop in juni, juli, augustus en de kerstvakantie)
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Huis van de Wijk 'De Hoekstee' (Sporthal), Mercatorweg 50
PRIJS: €70,- per half jaar (€70,- jan. t/m mei en €70,- sept. t/m dec.)
CONTACT: Dick-Jan Stammes
d.stammes@upcmail.nl
06 21 35 23 16

Country Line Dance - Welzijn op de Hoek

Heerlijk (leren) dansen op country- en westernmuziek! Voor beginners en gevorderden, met of zonder partner.
WANNEER: Di: 13.00–15.30
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Huis van de Wijk 'De Hoekstee,' Mercatorweg 50
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Welzijn op de Hoek
contact@welzijnopdehoek.nl
0174 38 45 88 www.welzijnopdehoek.nl

Senioren workout - RC Workout

Bewegen in een kleine gezellige groep onder professionele begeleiding! Tijdens deze les worden oefeningen gedaan die belangrijk zijn voor het dagelijks leven. Ook wordt er gewerkt aan het verbeteren van (spier)conditie.
WANNEER: Di: 12.00–12.30, Do: 12.00–12.30
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: RC Workout, Zekkenstraat 1
PRIJS: €41,50 per maand, onbeperkt lessen volgen
CONTACT: Robert van der Ent
info@rcworkout.nl
0174 27 10 23 www.rcworkout.nl

Conditie voor dames - Vereniging HSV 1946

Deze conditiegym wordt op muziek gedaan. Afwisselende oefeningen zorgen dat het hele lijf aan bod komt. Plezier en gezelligheid in bewegen staat voorop tijdens deze les.
WANNEER: Wo: 8.30–9.30
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Gymzaal De Driemaster, Hoekse Hillweg 117
PRIJS: €23,- 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

Aerobics - Vereniging HSV 1946

Bewegen op energieke muziek. Er wordt gewerkt aan kracht, coördinatie, conditie én flexibiliteit. Of u nu beginner bent of al ervaring hebt, u kunt deze les op eigen niveau doen in een fijne groep dames.
WANNEER: Wo: 19.30–20.30
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Gymzaal Inova, Mercatorweg 155
PRIJS: €23,- 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

Hatha yoga - Esther van Bergenhenegouwen

Tijdens deze yogales is er volop aandacht voor ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen. Na de les is het mogelijk om gezellig een kopje koffie of thee te drinken. Wilt u meedoen? Dan kunt u zich aanmelden via WhatsApp
WANNEER: Wo: 9.00–10.00, Wo: 10.15–11.15
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Huis van de Wijk 'De Hoekstee,' Mercatorweg 50
PRIJS: €40,- voor 10 lessen
CONTACT: Esther van Bergenhenegouwen
esther.mfn@outlook.com
06 12 74 55 08

Vitaal Fit 55+ Sta-StoelFit - Welzijn op de Hoek

Bewegen op een manier die bij u past! Het niveau wordt aangepast aan uw mogelijkheden. De nadruk ligt op samen actief zijn, ieder naar eigen mogelijkheden. Zowel voor dames als heren.
WANNEER: Do: 10.00–10.45
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Ontmoetingsuimte De Atlas, Johan Mauritsstraat 34
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Welzijn op de Hoek - Martina Spapé
contact@welzijnopdehoek.nl
0174 38 45 88 of 06 16 14 45 14 www.welzijnopdehoek.nl

Pilates - Balance HvH

Pilates is een workout die de mobiliteit en stabiliteit van het lichaam vergroot. Ook ademhaling en mindfulness zijn een belangrijk onderdeel van de les. Oefeningen worden aangepast naar wensen en kunnen.
WANNEER: Do: 18.45–19.45
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Praktijkruimte Vitea Fit, Rietdijkstraat 72a
PRIJS: €39,50 per maand (1 les per week), €61,75 per maand (2 lessen per week), €115,- (Knipkaart 10 keer)
CONTACT: Linda Moerkerk
linda.moerkerk@caiway.net
06 16 61 02 90 www.balance-acupunctuur-yinyoga-pilates.nl

Vitaal Fit 55+ StoelFit - Welzijn op de Hoek

Bewegen op een manier die bij u past! Het niveau wordt aangepast aan uw mogelijkheden. De nadruk ligt op samen actief zijn, ieder naar eigen mogelijkheden. Zowel voor dames als heren.
WANNEER: Vr: 13.30–14.15
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Ontmoetingsruimte De Atlas, Johan Mauritsstraat 34
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Welzijn op de Hoek - Martina Spapé
contact@welzijnopdehoek.nl
0174 38 45 88 of 06 16 14 45 14 www.welzijnopdehoek.nl

Hoek van Holland

Functioneel wandelen - Welzijn op de Hoek

Wilt u op een laagdrempelige manier in beweging komen? Tijdens het wandelen combineren we wandelen met eenvoudige oefeningen voor kracht, balans en coördinatie.
WANNEER: Vr: 10.00–11.00
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Verzamelen bij: Huis van de Wijk 'De Hoekstee,' Mercatorweg 50
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Welzijn op de Hoek - Martina Spapé
contact@welzijnopdehoek.nl
0174 38 45 88 of 06 16 14 45 14 www.welzijnopdehoek.nl

Beweegplus - VT De Hoek

Deze les start met een warming-up onder leiding van een fysiotherapeut van Paraplus. Daarna worden er een spelvormen gedaan. Soms is dat tennis of padel, maar ook andere spelvormen komen aan bod. Na afloop wordt er koffie of thee gedronken.
WANNEER: Vr: 13.30–14.30
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Tennisvereniging VT De Hoek, Harwichweg 201, In de winterperiode: Huis van de Wijk 'De Hoekstee,' Mercatorweg 50
PRIJS: €3,50 per les (incl. koffie of thee), VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Pilates/Yin Yoga combi - Balance HvH

Een combinatie van Yin Yoga en Pilates.
WANNEER: Vr: 9.00–10.15
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Praktijkruimte Vitea Fit, Rietdijkstraat 72a
PRIJS: €49,- per maand (1 les per week), €137,- (Knipkaart 10 keer)
CONTACT: Linda Moerkerk
linda.moerkerk@caiway.net
06 16 61 02 90 www.balance-acupunctuur-yinyoga-pilates.nl

Biljart - BC Europoort

Bij BC Europoort draait het om de sociale contacten en gezelligheid, maar ook om het verbeteren van de biljartvaardigheden. Het is mogelijk om deel te nemen aan wedstrijden, maar vrij spelen is ook mogelijk. Vanaf april tot en met september zijn er biljartlessen die verzorgd worden door een ervaren speler.
WANNEER: Ma t/m vr: 8.30–17.00, Di: 18.30–22.00, Zo: 13.30–16.30 (op afspraak)
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Huis van de Wijk 'De Hoekstee,' Mercatorweg 50
PRIJS: €110,- per jaar voor A-leden, €55,- per jaar voor B-leden, zowel A- als B-leden mogen vrij spelen als er geen competitie is en deelnemen aan de clubavond. A-leden mogen ook meedoen aan interne en externe competities.**CONTACT:** Jos Kleijn
info@bc-europoort.nl, 06 30 06 10 15

Medische Fitness - Fysiotherapie Hoek van Holland

Eén of twee keer per week is er de mogelijkheid om met cardio- en fitness apparatuur te oefenen. Dat doet u onder deskundige begeleiding.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Fysiotherapie Hoek van Holland, Prins Hendrikstraat 168
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: Julien Dumoulin
info@fysiotherapiehoekvanholland.nl
0174 38 38 51 www.fysiotherapiehoekvanholland.nl

Medische training - Paramedisch Centrum

Deze medische training is geschikt voor iedereen die de zijn algehele conditie wil verbeteren. Er wordt getraind in kleine groepen en u krijgt persoonlijke en intensieve begeleiding van een vaste gespecialiseerde fysiotherapeut.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Paramedisch Centrum, Prins Hendrikstraat 224A
PRIJS: €45,- per maand of €115,- per kwartaal, voor 1 keer per week
CONTACT: Paramedisch Centrum Hoek van Holland
info@pmchoekvanholland.nl
0174 38 74 10 www.pmchoekvanholland.nl/medische-training

Medische Fitness bewoners Herman Visser / Brinktoren - Paraplus

Bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Er wordt een persoonlijk trainingsschema voor u opgesteld, aanpast op uw wensen en mogelijkheden.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Hoek van Holland
WAAR: Hoekse Brink 201
PRIJS: €34,95 per maand, voor 1 keer per week
CONTACT: Paraplus
info@para-plus.nl
085 06 04 720 www.para-plus.nl

Aquafit voor senioren - De Boetzelaer (zwembad)

Op muziek doet u spierversterkende oefeningen en ontspanningsoefeningen in het ondiepe deel van het zwembad. Het is een prettige manier om aan uw conditie te werken.
WANNEER: Ma: 10.15-11.00, Di: 10.15-11.00
WIJK: Westland
WAAR: Zwembad De Boetzelaer, Madeweg 36, Monster
PRIJS: €9,50 per les, €102,- voor een 12-badenkaart aquasport
CONTACT: Zwembad De Boetzelaer
info@deboetzelaer.nl
0174 28 66 10 www.deboetzelaer.nl

Aqua'Vitaal - Maesemunde (zwembad)

Samen bewegen in het water. Tijdens deze groepsles beweegt u op een effectieve en veilige manier in het ondiepe water om fit en mobiel te blijven. Ook is er veel ruimte voor sociaal contact. Na de les wordt er samen koffie gedronken en bijgekletst.
WANNEER: Di: 9.00-10.45, Di: 13.00-14.30
WIJK: Westland
WAAR: Zwembad Maesemunde, Kon. Julianaweg 158, 's-Gravenzande
PRIJS: €7,75 per keer, €77,50 voor een 12-bezoekenkaart
CONTACT: Zwembad Maesemunde
Maesemunde-receptie@optisport.nl
0174 42 00 99 www.optisport.nl/maesemunde

Aqua-Varia - De Boetzelaer (zwembad)

Vindt u het lastig om te kiezen tussen de verschillende aquasporten? Doe dan een combinatie ervan bij Aqua-Varia. Deze les start met aqua-joggen en/of trimzwemmen, daarna is er een pauze met aansluitend aquafit voor senioren en spierversterkende oefeningen.
WANNEER: Ma: 9.30-11.00, Di: 9.30-11.00
WIJK: Westland
WAAR: Zwembad De Boetzelaer, Madeweg 36, Monster
PRIJS: €9,50 per les, €102,- voor een 12-badenkaart aquasport
CONTACT: Zwembad De Boetzelaer
info@deboetzelaer.nl
0174 28 66 10 www.deboetzelaer.nl

Banenzwemmen - De Boetzelaer (zwembad)

Banenzwemmen is en prettige manier om aan uw conditie te werken. Het is onspannend en gezond voor het lichaam. Banenzwemmen is ideaal als u wilt bewegen maar niet de behoefte heeft om onder begeleiding te bewegen. Lekker zwemmen op uw eigen tempo!
WANNEER: Diverse dagen en tijden, zie de website voor het actuele rooster.
WIJK: Westland
WAAR: Zwembad De Boetzelaer, Madeweg 36, Monster
PRIJS: €7,50 per keer, €78,- voor een 12-badenkaart banenzwemmen
CONTACT: Zwembad De Boetzelaer
info@deboetzelaer.nl
0174 28 66 10 www.deboetzelaer.nl

Banenzwemmen - Maesemunde (zwembad)

Zwemmen voor inspanning of ontspanning. Banenzwemmen is één van de meest complete lichaamstrainingen. Werk in uw eigen tempo aan conditie en fitheid wanneer het u uitkomt.
WANNEER: Diverse dagen en tijden, zie de website voor het actuele rooster.
WIJK: Westland
WAAR: Zwembad Maesemunde, Kon. Julianaweg 158, 's-Gravenzande
PRIJS: €7,65 per keer, €76,50 voor een 12 bezoekenkaart, €35,15 per maand abonnement banenzwemmen
CONTACT: Zwembad Maesemunde
Maesemunde-receptie@optisport.nl
0174 42 00 99 www.optisport.nl/maesemunde

Tai Chi-Chi Kung - Tao for you

Dit is een Chinese bewegingsleer die goed is voor lichamelijke en geestelijke ontspanning. Door de zachte bewegingen stroomt de energie beter door je lichaam, wat een positieve invloed heeft op je gezondheid. Bij de Tai Chi worden langzame, vloeiende bewegingen gedaan in een reeks van vormen.
WANNEER: Di: 10.30-11.30, Di: 19.30-20.30, Wo: 9.30-10.30
WIJK: Westland
WAAR: Sportcentrum De Pijl (Spiegelzaal), Bachlaan 1, Naaldwijk
PRIJS: €42,- per maand
CONTACT: Hanneke jansen
hannekejansen1@hotmail.com
06 30 06 77 89 www.taoforyou.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 Welzijn op de Hoek 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.

Welzijn op de Hoek
Onderdeel Stichting Humanitas

Sportbedrijf Rotterdam