

ROTTERDAM IJSSELMONDE

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!

(kom in) Beweging voor Senioren - SOL

Bewegen op muziek. Zowel staand als zittend van de stoel mee te doen op u eigen niveau. Muziek is bekend van de zumba lessen.
WANNEER: Di: 16.00-17.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus,' Oudewatering 324
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Celenia Flete
celenia-@live.nl
06 33 78 07 28 www.solnetwerk.nl

Bewegingslessen 50+ - Move2Exceed, BSW, SOL

Bewegen 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: Beverwaard
WAAR: Speeltuin Stormpolder, Valkenburgsingel 81
PRIJS: Gratis
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
06 87 05 64 93 https://speeltuin-stormpolder.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: 11.00-12.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus,' Oudewatering 324
PRIJS: €12,- per maand
CONTACT: Valance
valence@move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Stil zitten tijdens deze les is onmogelijk. De les kan zowel staand als zittend vanuit de stoel/rolstoel worden uitgevoerd. Training voor het gehele lichaam. Door de variatie is geen les is hetzelfde. 45minuten bewegen en daarna koffie/thee.
WANNEER: Wo: 19.00-20.00(mannen), 20.00-21.00 (vrouwen)
WIJK: Beverwaard
WAAR: Gymzaal Waleweinpad 2, IJsselmonde
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena van Ooijen
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/aanbod/lesaanbod/

Feyenoord 4ever - 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: Ma: 10.30-11.30 (Vrouwengroep), Vr: 14.15-15.15
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus,' Oudewatering 324
PRIJS: Gratis
CONTACT: fitter@feyenoord.nl
010 760 12 85 www.feyenoord.com/nl/maatschappelijk/onze-projecten

Jeu de Boules - USV Rotterdam

Jeu de Boules leent zich uitstekend voor recreatieve beoefening van een laagdrempelig balspel.
WANNEER: Ma: 13.00-17.30, Do: 19.30-22.00, Vr: 13.00-17.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Vosbergenpad 30
PRIJS: €89,- per jaar
CONTACT: Arnold Duvalois
arnoldduvalois@gmail.com
010 479 17 26 www.usvrotterdam.nl/jeudeboules

Wij gaan wandelen - SOL

Vindt u het leuk om regelmatig met een groep een uurtje langs een groene route te wandelen? Doe dan mee met Gezond Natuur Wandelen!
WANNEER: Wo: 14.00-15.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus,' Oudewatering 324
PRIJS: Gratis
CONTACT: Anja Kromwijk
jekromwijk@gmail.com
www.solnetwerk.nl

Zilvertalent Golden Club - SOL

Plusclub met Creoolse dames, dagbesteding met beweging, creativiteit en gezellig gezamenlijk lunchen.
WANNEER: Vr: 12.00-15.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus,' Oudewatering 324
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
010 760 12 85 www.solnetwerk.nl

Krachthuis - SOL

Diverse programmering waarbij sport, spel en gezelligheid aan bod komt. Leuke sociale contactenopdoen en een lunch.
WANNEER: Wo: 10.30-14.30
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus,' Oudewatering 324
PRIJS: €2,50,- voor het eten, betalen niet voor het bewegen
CONTACT: Algemeen
010 760 12 85 www.solnetwerk.nl

Krachthuis dames de Focus - SOL

Preventieve dagbesteding met beweging, gezelligheid en een lunch speciaal voor alleen dames.
WANNEER: Ma: 11.00-15.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus,' Oudewatering 324
PRIJS: €2,50,- voor het eten, betalen niet voor het bewegen
CONTACT: Algemeen
010 760 12 85 www.solnetwerk.nl

Zumba Fitness - SOL

Zumba is een intensieve training voor het hele lichaam met alleen maar voordelen voor u! Deze Fitness-workout is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansvormen
WANNEER: Di: 16.00-17.00(mogelijk vanaf de stoel), 18.00-19.00(intensiever)
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus,' Oudewatering 324
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Celenia Flete
celenia-@live.nl
06 33 78 07 28 www.solnetwerk.nl

(Stoel) Yoga - Namostute Yoga

(Stoel) Yoga verbetert de lichaamshouding, de bloeddruk en is gezondheid bevorderend. Yoga helpt je om met plezier te blijven bewegen, ook op latere leeftijd. Graag een eigen yogamat, deken en eventueel een kussen meenemen.
WANNEER: Do: 09.30-10.30, 11.00-12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Groene Tuinkerk, Groene tuin 353
PRIJS: €35,- per maand
CONTACT: Angela Ramjan
angela@namostuteyoga.com
06 37 02 61 74 www.namostuteyoga.com

Aangepaste 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: 15.30-16.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jochem Meijer
jochem.meijer1@gmail.com
06 40 77 99 36 www.move2exceed.nl

Banenzwemmen 55+ - Zwembad IJsselmonde

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: Di: 09.00-11.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €5,65 (65+ €5,05)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.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: Ma: 10.00-11.00, Do: 11.00-15.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Feyenoord Forever
fitter@feyenoord.nl
010 760 12 80 www.feyenoord.com/nl/maatschappelijk/onze-projecten

Hydrozwemmen - Zwembad IJsselmonde

Bewegen in het water! Heeft u fysieke ongemakken of chronische beperkingen (zoals artrose, astma, hartproblemen, dwarslaesie, etc.) dan is Hydrozwemmen een veilige en prettige manier om actief te blijven. Loopachtige oefeningen in borstdiep water voor spierkracht en balans. Zwembadrolstoel is beschikbaar in het zwembad.
WANNEER: Di: 11.00-12.00 (11.00 inloop)
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €85,- (65+ €76,95,-) 12banenkaart, €8,50 per keer, (65+ €7,65 per keer)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Krachthuis - SOL

Bewegen, lunchen en creativiteit komen aan bod in deze wekelijkse gezellige groep. Onder het genot van een kopje koffie of thee hebben wij het leuk met elkaar en maken we leuke creatieve dingen.
WANNEER: Do: 11.00-15.00 (11.00-12.00 is het bewegen, daarna crea)
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
010 760 02 46 www.solnetwerk.nl

Krachthuis Bewegen en Gezelligheid - SOL

Bewegen, lunchen en creativiteit komen aan bod in deze wekelijkse gezellige groep. Onder het genot van een kopje koffie of thee hebben wij het leuk met elkaar en maken we leuke creatieve dingen.
WANNEER: Ma: 10.00-14.00 (10.00-11.00 is het bewegen, daarna crea)
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen
010 760 02 46 www.solnetwerk.nl

Linedance - SOL

Dansvorm met aansluitend een lunch.
WANNEER: Di: 10.30-12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Andrea Guittart
06 42 29 35 35 www.solnetwerk.nl

Medisch Fitness - 365Fit De Reigers

Bij Medisch Fitness traint u op moderne fitnessapparatuur, afgestemd op uw persoonlijke situatie. Onder begeleiding van deskundige instructeurs werkt u aan kracht en conditie. De fitnessruimte is speciaal ingericht voor een veilige en comfortabele training.
WANNEER: Dagelijks 07.00-22.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Backershagen 8, 3078 SB Rotterdam
PRIJS: €28,95 per maand
CONTACT: 365Fit
info@365fit.nl
085 041 04 32 www.365fit.nl/fitness/IJsselmonde-De-Reigers/

Medisch Fitness - 365Fit Keizerswaard

Bij Medisch Fitness traint u op moderne fitnessapparatuur, afgestemd op uw persoonlijke situatie. Onder begeleiding van deskundige instructeurs werkt u aan kracht en conditie. De fitnessruimte is speciaal ingericht voor een veilige en comfortabele training.
WANNEER: Neem contact op voor meer informatie
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Herenwaard 38, 3078 AK Rotterdam
PRIJS: €28,95 per maand
CONTACT: 365Fit
info@365fit.nl
085 041 04 32 www.365fit.nl/sportschool/rotterdam-zuid/

Thai Chi - SOL

Tai Chi is voor iedereen die op een actieve manier de relatie met zijn/haar lichaam wil verbeteren. Deze beginnerscursus is gericht op intentie, beweging en ademhaling.
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Andrea Guittart
06 42 29 35 35 www.solnetwerk.nl

Virtueel fietsen - SOL

Fietsen terwijl u naar een beeldscherm kijkt, waardoor het lijkt of u door de stad fietst.
WANNEER: Ma: 10.00-12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen, Huis van de wijk
010 760 02 46 www.solnetwerk.nl

Vitaal met dans - SKVR

Door bekende muziek wordt bewegen plezierig en swingend! Ook op de stoel kunt meedoen.
WANNEER: Ma: 09.30-10.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Grienderwaard 202 (Thuisplusflat)
PRIJS: €2,20 per keer
CONTACT: Helen Scheepbouwer
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance

Wandelen 65+ - SOL

Sluit je aan bij onze gezellige wandelgroep! Elke donderdag gaan wij op pad met een leuke groep ouderen. Zo blijft u fit, ontmoet u nieuwe mensen en leuke wandelroutes. Bewegen is beter wanneer je dit samen doet!
WANNEER: Do: 10.30–11.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Andrea Guittart
06 42 29 35 35 www.solnetwerk.nl

Wandelen in IJsselmonde - QR-Fit

Leuke manier om met elkaar in beweging te blijven. Voor ieders niveau toegankelijk. Lengte: 1.4km, 4 oefeningen, 30minuten /QR-FIT app downloaden, aanmelden bij team Park De Twee Heuvels
WANNEER: Do: 14.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Park de Twee Heuvels:
PRIJS: Gratis
CONTACT:
qr-fit.nl/gemeente/rotterdam/

Yoga 55+ - SOL

Vorm van ontspanning voor geest en lichaam.
WANNEER: Vr: 11.30–12.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde,' Herenwaard 17
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Angela
06 37 02 61 74 www.solnetwerk.nl

Zwemles 60+ - Zwembad IJsselmonde

Wilt u (opnieuw) leren zwemmen? Wij bieden 60-plussers een unieke kans om fit te blijven, zelfvertrouwen in het water te vergroten en zelfs een zwemdiploma te halen. Ook als u al een diploma heeft maar (weer) zwemveiliger wilt worden kunt u meedoen.
WANNEER: Ma: 14.45–15.45, Wo: 10.00–11.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €8,- per 4 weken
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemmen Fit en Soepel - Zwembad IJsselmonde

Een manier om te werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid. De oefeningen worden in ondiep water (heup-diepte), op muziek in een zeer rustig tempo uitgevoerd en zijn gebaseerd op handelingen uit het dagelijks leven.
WANNEER: Di: 10.00–10.45
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €7,65 (65+ 76,45 12x banenkaart)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Bewegen voor Ouderen - SOL

Bewegen op eigen niveau. Iedereen is welkom.
WANNEER: Ma: 10.00–11.00, 19.00–20.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk,' Susannadijk 153
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Cedric
dancer0002@gmail.com
06 83 17 52 98 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: Ma: 10.00–11.00, Di: 10.30–11.30(Mannensoos!)
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk,' Susannadijk 153
PRIJS: Gratis
CONTACT: Feyenoord Forever
fitter@feyenoord.nl
010 760 12 80 www.feyenoord.com/nl/maatschappelijk/onze-projecten

Fitness - Lifetime Wellness

Lagdrempelige fitness training die zich onderscheidt door het familiaire karkter en huiselijke en gezellige sfeer.
WANNEER: Ma-Do: 09.00 – 22.00, Vr: 09.00–21.00, Za: 09.00 – 13.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Herenoord8
PRIJS: €35,50 per maand, 2x in de week
CONTACT: Lifetime Wellness
info@lifetime-wellness.nl
010 479 34 00 www.lifetime-wellness.nl

Full Body Workout - SV Thor

Train uw hele lichaam. Door deze intensieve training traint u zowel de spieren en verbrandt u de nodige calorieën.
WANNEER: Ma: 19.00–20.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Oldenoord 77, SV Thor
PRIJS: €17,06 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 in Beweging - Jasper Dierx

Beweeg op een manier die bij u persoonlijk past. Verbeter uw vitaliteit en blijf actief. Ontmoet nieuwe mensen en geniet van het samen bewegen. Met deskundige begeleiding en persoonlijke aandacht.
WANNEER: Di: 10.00–10.45, 11.00–11.45
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk,' Susannadijk 153
PRIJS: €3,- per keer
CONTACT: Jasper Dierx
06 44 35 83 41 www.solnetwerk.nl

Thai Chi en Chi Kung - SOL

Tai-chi chuan is een opeenvolging van bewegingen die rustig, traag en continu worden uitgevoerd.
WANNEER: Wo: 09.00–13.00, Do: 18.00–21.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk,' Susannadijk 153
PRIJS: Gratis
CONTACT: Wim Westendorp
westendorp.willem@gmail.com
06 57 59 74 35 www.solnetwerk.nl

Wandelen - SOL en Gezond Natuur Wandelen

In de buitenlucht wandelen met elkaar onder begeleiding.
WANNEER: Vr: 10.00–11.30
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Singel – Susannadijk 151
PRIJS: Gratis
CONTACT: Joke Blom
joke.m.c.blom@gmail.com
www.solnetwerk.nl

Country Line Dance - Red Bandana

Dansvorm met ingestudeerde passen. Groep staat in lijn. Heerlijk (leren) dansen op country- en westernmuziek!
WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89
PRIJS: €3,- per keer
CONTACT: Jan Eikenbroek
eikmail@casema.nl
06 38 44 95 90 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: Ma: 10.00-11.00 (Om de week), Do: 11.00-15.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89
PRIJS: Gratis
CONTACT: Feyenoord Forever
fitter@feyenoord.nl
010 760 02 87 www.feyenoord.com/nl/maatschappelijk/onze-projecten

Krachthuis de WOCL

Gezellig samen zijn. Bewegen, lunchen, kletsen.
WANNEER: Wo: 09.30-13.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89
PRIJS: €2,50 per keer
CONTACT: Suwena
06 43 46 15 87 www.solnetwerk.nl

Senioren Fitness - Health Center

U blijft fit en vitaal de training verstevigt de botten op oudere leeftijd. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk zal het positief effect hebben. Daarna koffie en thee in de lounge.
WANNEER: Ma: 14.00-15.00, Wo: 14.00-15.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Ridderkerkstraat 70, Health Center
PRIJS: €46,- onbeperkt deelname aan alle activiteiten
CONTACT: Algemeen
info@healthcenterzuid.nl
010 41 37 767 www.healthcenterzuid.nl

Seniorengym - SOL

Beweeg mee op de muziek om kracht, balans, conditie, coordinatie te verbeteren en te onderhouden. Vergeet de gezelligheid niet tijdens en na de les.
WANNEER: Ma: 11.30-12.30, Di: 10.00-11.00, Vr: 10.00-11.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Cedric
dancer0002@gmail.com
06 83 17 52 98 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: Di: 09.30-10.30
WIJK: Lombardijen
WAAR: Ben Stromanpad 102
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
06 87 05 64 93

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: Lombardijen
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

Thai Chi - SOL

Tai Chi is voor iedereen die op een actieve manier de relatie met zijn/haar lichaam wil verbeteren. Deze beginnerscursus is gericht op intentie, beweging en ademhaling.
WANNEER: Ma:13.00-14.00, 14.15-15.15
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89
PRIJS: Gratis
CONTACT: Willem Westendorp
westendorp.willem@gmail.com
06 57 59 74 35 www.solnetwerk.nl

Walking Football - Feijenoord Oldstars

Voetbal in wandeltempo voor dames en heren 55+. Klein veld, 6 tegen 6.
WANNEER: Ma: 20.00-22.00(veld7), Wo: 10.30-12.00(veld2)
WIJK: Lombardijen
WAAR: Buitendijk 100, 3078 XC Rotterdam
PRIJS: €200 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

Walking Football - SV DRL

Voetbal in wandeltempo voor dames en heren 55+. Klein veld, 6 tegen 6.
WANNEER: Di: 20.00-21.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Spinozaweg 498
PRIJS: €55,- 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

Wandelen - SOL

Gezellig samen wandelen.
WANNEER: Do: 14.00-15.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89
PRIJS: Gratis
CONTACT: Aanmelden in het Huis van de Wijk
www.solnetwerk.nl

Yoga 55+ - SOL

(Stoel) Yoga verbetert de lichaamshouding, de bloeddruk en is gezondheid bevorderend. Yoga helpt je om met plezier te blijven bewegen, ook op latere leeftijd. Graag een eigen yogamat, deken en eventueel een kussen meenemen.
WANNEER: Vr: 11.30-12.30
WIJK: Lombardijen
WAAR: Huis van de Wijk 'WOCL' meanderstraat 89
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Angela Ramjan
angela@namostuteyoga.com
06 37 02 61 74 www.solnetwerk.nl

Bewegen voor Senioren - SPC Rijnmond

Tijdens onze trainingen richten we ons op het verbeteren van coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. Ieder op zijn eigen niveau. Kom in beweging en doe dit samen.
WANNEER: Ma: 15.00-16.00, Do: 10.00-11.00, 11.30-12.30
WIJK: Oud IJsselmonde
WAAR: Reitdiep 1
PRIJS: €27,- per maand, onbeperkt trainen
CONTACT: Karlijn van es
karlijnvanes@live.nl
010 210 87 75 www.spcrijnmond.nl/senioren/

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

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

Tennis - Handbalvereniging sv Atomium '61

Ook beginnende tennissers zijn tijdens dit uur werlkom. Voor instructie en materiaal wordt gezorgd.
WANNEER: Vr: 20.00-21.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: Vanuit het preventiebudget van VGZ kan men hier 8 maanden zonder kosten aan deelnemen
CONTACT: Andre Brugman
voorzitter@atomium61.nl
www.beweegcoach.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



"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 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