

ROTTERDAM KRALINGEN-CROOSWIJK

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!

65+ Fitgym - Darryl

Samen bewegen in een groep gelijkgestemden.
WANNEER: Do: 11.00-12.00
WIJK: De Esch
WAAR: Huis van de Wijk Pompgebouw De Esch, Rijnwaterstraat 23
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Anne Hannon
06 48 728 716

Sociaal Vitaal - Super Actief

Bewegen op uw eigen niveau. Na het bewegen drinken we koffie en thee met elkaar. Samen werken we aan een gezond lichaam in een fijne sfeer.
WANNEER: Di: 11.15-12.00
WIJK: De Esch
WAAR: Recreatiecentrum Mazesteyn, Watertorenweg 3
PRIJS: €1,- per les of strippenkaart van €10,- voor 10 lessen. VGZ verzekerd? Minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Trimhockey - RHV Leonidas

Vroeger hockey gespeeld of altijd al willen doen? Dan is trimhockey wellicht iets voor u! Het Trimhockey gemengd team bestaat uit dames en heren en is meer vrijblijvend dan gewoon hockey. Aan de conditie werken en gezellig met anderen bewegen en borrelen.
WANNEER: Ma: 21.00-22.30
WIJK: De Esch
WAAR: RHV Leonidas Sportcomplex Toepad, Toepad 95
PRIJS: €240,- per jaar
CONTACT: Thijs Campagne
trimhockey@leonidas.nl
010 411 11 94 www.leonidas.nl

Walking football - NOC Kralingen

Met wandelvoetbal krijgen mensen die niet meer kunnen of willen deelnemen aan het traditionele voetbal weer de kans om een balletje te trappen. Voetbalervaring is niet perse nodig. Het spel wordt zonder keeper gespeeld de spelers mogen niet rennen. Na afloop koffie/thee.
WANNEER: Zo: 09.00-10.00
WIJK: De Esch
WAAR: Sportcomplex Toepad, Kralingse Zoom 100
PRIJS: €70,- per seizoen. VGZ verzekerd? minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Yoga de Esch - Mind your mind

De lessen bevatten Hatha Yoga (lichaamshoudingen), Pranayama (ademhalingsoefeningen), ontspanning (bewustwording) en meditatie (mentale stilte). Alles mogelijk zonder voorkennis of lenigheid en uitgevoerd zonder druk en met respect voor eigen mogelijkheden.
WANNEER: Ma: 13.45-14.45, 15.00-16.00
WIJK: De Esch
WAAR: Huis van de Wijk Pompgebouw De Esch, Rijnwaterstraat 23
PRIJS: €100,- voor 10 lessen
CONTACT: Pascale van der Gaag
Pascale@bewustzen.nl
06 18 42 54 73 www.bewustzen.nl

Beweegplus Golden Vic - Sportvereniging Victoria

Met deze activiteit beweegt u lekker in de zomermaanden in buitenlucht met een gezellige groep, in de wintermaanden in de sporthal. Samen werken we aan conditie, balans en coördinatie. Ook komen verschillende spelvormen aan bod. Het beweeguur wordt afgesloten met een kopje koffie/thee.
WANNEER: Wo 11:00-12:00 en Vr: 10.30-11.30
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Sportvereniging Victoria (Hockeyveld 1, naast de picknickbanken, Kralingseweg 226
PRIJS: €4,50 per les. VGZ verzekerd? minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Conditietraingen Heren - GV Kralingen

De conditietraining is speciaal voor heren in de leeftijd van 55+, maar jongere heren zijn natuurlijk ook welkom! Deze laagdrempelige beweegactiviteit richt zich op het verbeteren van kracht, balans en algehele conditie, maar bovenal staat plezier centraal!
WANNEER: Do: 20.30-22.00
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: GV Kralingen, Bizetlaan 8
PRIJS: €195,- per jaar (€10,00 inschijfgeld). VGZ verzekerd? minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Conditietraining Dames - Kracht en Vlugheid

Wilt u graag samen in beweging komen in een gezellige groep? Onze conditiegym is speciaal voor dames vanaf 50 jaar die samen een uurtje willen bewegen. Iedereen kan op eigen niveau meedoen. Naast het trainen is er ook tijd voor gezelligheid.
WANNEER: Wo: 20.30-21.30
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Kracht en Vlugheid, Gymnastiekzaal, Vredehofweg 13
PRIJS: €42,50 per kwartaal (€7,50 inschrijfgeld). VGZ verzekerd? minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Fit en Plezier - PAC

Onder de noemer fit en plezier zijn er groepen waar het fit worden of blijven voorop staat en het gewoon plezierig trainen is! Iedereen die kan trainen is welkom, u hoeft niet te kunnen hardlopen. De groep wordt namelijk opgesplitst in een hardloop-en wandelgroep.
WANNEER: Di: 09.30-10.30, Za: 08.45-10.15, Zo: 10.00-11.15
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: PAC Rotterdam, Langepad 16
PRIJS: Eenmalig €53,- voor 3 maanden. Daarna €45,- per kwartaal. VGZ verzekerd? Minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Forever Fit - Fysionetty

Groepsles voor vrouwen onder begeleiding van fysiotherapeut Netty. In een gezellige groepsles op muziek wordt gewerkt aan conditie, kracht en soepelheid. Er wordt rekening gehouden met ieders mogelijkheden, zodat iedereen op een veilige en prettige manier kan bewegen. Plezier in bewegen staat centraal.
WANNEER: Do: 8.45-9.45
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Termaathuis, 's-Gravenwetering 98
PRIJS: €10 per les
CONTACT: Fysionetty, Netty Correa
netty@fysionetty.nl
06 51 32 77 74 www.fysionetty.nl

Forever Fit met stoel - Fysionetty

In deze beweeggroep werkt u op een veilige en plezierige manier aan balans, spierkracht en vertrouwen in uw lichaam. Onder begeleiding van fysiotherapeut Netty worden oefeningen gedaan op muziek. De les is laagdrempelig en geschikt voor deelnemers die steviger op hun benen willen staan.
WANNEER: Do: 10.00-10.30
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Termaathuis, 's-Gravenwetering 98
PRIJS: €5 per les
CONTACT: Fysionetty, Netty Correa
netty@fysionetty.nl
06 51 32 77 74 www.fysionetty.nl

Golfen - Golfclub Kralingen

Wilt u leren golfen? Beginners of gevorderden kunnen de golflessen volgen. De lessen zijn ook beschikbaar voor mensen met een lichamelijke beperking en/of (niet)-aangeboren hersenletsel. Iedereen kan deelnemen aan de lessen op eigen niveau. De lessen worden gegeven door een golfprofessional.
WANNEER: Diverse mogelijkheden
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Golfclub Kralingen, Kralingseweg 200
PRIJS: Diverse opties. VGZ verzekerd? minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Lichte conditietraining voor volwassenen - PAC

Wilt u op een laagdrempelige manier weer in beweging komen? Dan is deze lichte conditietraining misschien wat voor u! De gevarieerde training heeft elementen van een hardlooptraining, maar ook lichte bootcamp-oefeningen voor kracht en core stability.
WANNEER: Zo: 10.00-11.15
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: PAC Rotterdam, Langepad 16
PRIJS: €201,- per jaar, €178,- per jaar voor 65+. VGZ verzekerd? minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Padel training - Padelclub Rotterdam Victoria

Met deze lessen leert u padel spelen of beter worden. Wekelijks gaat u met een trainer aan de slag met een onderwerp afhankelijk van uw niveau.
WANNEER: Diverse mogelijkheden, kijk op www.padel-only.nl
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Padelclub Rotterdam - Victoria, Kralingseweg 226
PRIJS: Diverse opties
CONTACT: Arwin Romeijn
info@padel-only.nl
www.padel-only.nl

Pilates Senioren - Dansstudio La Barre

Beweeg soepel, krachtig en vrij. In elke les komen klassieke pilates onderdelen aan bod, afgewisseld met meer eigentijdse oefeningen. Ladies only op vrijdag.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00, Vr: 10.00-11.00
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Dansstudio La Barre, Korte Kade 63
PRIJS: €40,- per maand
CONTACT: Barbara Farih-Brouwers
info@dansstudiolabarre.nl
06 42 23 40 95 www.dansstudiolabarre.nl

Tennis training - TV Victoria

Beginnen met tennis of het weer oppakken? Sla gezellig een balletje met andere leeftijdsgenoten en kom in beweging.
WANNEER: Diverse mogelijkheden
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: TV Victoria, Kralingseweg 226
PRIJS: Diverse opties
CONTACT: TV Victoria
secretaris@tv-victoria.nl
010 242 44 25 www.tv-victoria.nl

Walking Football - Excelsior Rotterdam

Excelsior Walking Football is een aangepaste vorm van voetbal die speciaal is ontwikkeld voor 60+ en ouder, maar ook voor mensen met fysieke problemen die niet meer goed mee kunnen in het regulieren aanbod. Naast het voetbal is er uiteraard ook ruimte voor een gezellige 3e helft met een kopje koffie/thee.
WANNEER: Wo: 10.00
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Excelsior Rotterdam, Honingerdijk 110
PRIJS: €135,- per jaar. VGZ verzekerd? minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Walking Football - V.V.O.R.

Iedere donderdagochtend traint een team van enthousiaste 60-plussers bij V.V.O.R. Met wandelvoetbal krijgen mensen die niet meer kunnen of willen deelnemen aan het traditionele voetbal weer de kans om een balletje te trappen. Na afloop wordt er met elkaar koffie gedronken.
WANNEER: Do: 10.00-12.00
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Sportpark De Venhoeve, Prinsenlaan 991
PRIJS: €120,- per seizoen. VGZ verzekerd? minimaal 10 weken vergoed bewegen met het VGZ-Rotterdampakket
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Aikido - Aikido Rotterdam

Aikido richt zich op verdediging en het controleren van de tegenstander, in plaats van op aanvallen. U leert, veilig vallen, stabiel bewegen, worpen, klemmen en gewrichtscontrole, met een sterke focus op spirituele en filosofische ontwikkeling.
WANNEER: Za: 11.00-12.30
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Sportcentrum Kralingen, Slaak 15
PRIJS: €34,42 per maand
CONTACT: Aikido Rotterdam
info@aikidorotterdam.com
www.aikidorotterdam.com

Aikido - Kaishinkan

Aikido richt zich op verdediging en het controleren van de tegenstander, in plaats van op aanvallen. U leert veilig vallen, stabiel bewegen, worpen, klemmen en gewrichtscontrole, met een sterke focus op spirituele en filosofische ontwikkeling.
WANNEER: Di: 19.30-21.00 (geschikt voor beginners), Do: 19.30-21.00, Zo: 10.30-12.00
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Sportcentrum Kralingen, Slaak 15
PRIJS: €35 per maand
CONTACT: Kaishinkan
info@kaishinkan.nl
www.kaishinkan.nl

Chi Neng Qigong (Tai Chi) - Marije

Chi Neng Qigong is meditatie in beweging, versterkt én versoepelt lichaam en geest. Vanaf 25 augustus zijn er weer Chi Neng Qigong lessen in de kas van de Botanische tuin
WANNEER: Di: 09.00-10.00
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Botanische Tuin Kralingen, Cederstraat 5
PRIJS: €10 per les, proefles gratis
CONTACT: Marije Smits
marije@lettertaxi.nl
06 14 60 62 81

EGYM - Fysiotherapie Oort

Dit trainingsconcept maakt gebruik van volautomatische krachttoestellen die met jouw vooruitgang mee-evolueren en je trainingen automatisch opbouwen. Ieder apparaat richt zich op een andere spiergroep. De toestellen worden door de Fitcoach/Trainer ingesteld op uw eigen doelen en kracht. U voert hiermee binnen 30 minuten een complete workout uit!
WANNEER: Ma: 08.00-21.00, Di: 08.00-21.00, Wo: 08.00-21.00, Do: 08.00-21.00, Vr: 08.00-18.00, Za: 08.00-15.00
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Fysiotherapie Oort, Vlietlaan 26
PRIJS: Neem contact op voor de actuele prijzen.
CONTACT: Patrick Oort
info@fysio-oort.nl
010 4151931 www.fysio-oort.nl

Forever Fit - Fysionetty

Groepsles voor vrouwen onder begeleiding van fysiotherapeut Netty. In een gezellige groepsles op muziek wordt gewerkt aan conditie, kracht en soepelheid. Er wordt rekening gehouden met ieders mogelijkheden, zodat iedereen op een veilige en prettige manier kan bewegen. Plezier in bewegen staat centraal.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Sporthal Kralingen in de Dojozaal, Slaak 15
PRIJS: €10 per les
CONTACT: Fysionetty, Netty Correa
netty@fysionetty.nl
06 51 32 77 74 www.fysionetty.nl

Judo - Jayra Sport

Vroeger aan judo gedaan of eens voor het eerst proberen? Judo voor volwassenen is toegankelijk voor iedereen, ongeacht ervaring. U bent nooit te oud om te beginnen met deze levenslange sport die zowel uw fysieke als mentale kracht vergroot.
WANNEER: Za: 12.30-13.30, Di: 20.15-21.15
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Gymzaal De Adamshof, Adamshofstraat 33
PRIJS: €30,00 per maand en éénmalige inschrijfkosten van €35,-
CONTACT: Ajay Gangadin
06 15 16 42 85 www.jayra.nl

Senior Fit - Lady's Gym Kralingen

Een gezellige les voor onze 65+ leden. Een goede balans tussen gezelligheid en fit blijven.
WANNEER: Di: 10.15-11.15 en Do 09:30-10:30
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Lady's Gym Kralingen, Robert Baeldestraat 62A
PRIJS: Vanaf €30,- per maand of 10-ritten kaart voor €100,-
CONTACT: Bep van Loenen
010 45 28 794 www.ladysgymkralingen.nl

Senior Fit: Balans en Stabiliteit - FRWRD Academy

Verbeteren van balans, coördinatie en stabiliteit door middel van gevarieerde oefeningen. Spierversterkend en met een focus op core stabiliteit en houding, helpt deze les om het risico op vallen te verminderen. U krijgt betere stabiliteit: essentieel voor een actief en onafhankelijk leven.
WANNEER: Di: 10.00-11.00, Do: 10.00-11.00
WIJK: Kralingen-West
WAAR: SPARQ Training Centre, Vredenoordlaan 40
PRIJS: €45,- per maand voor 1x per week, €75,- per maand voor 2x per week, €135,- voor een tienrittenkaart
CONTACT: Dawinder van der Reijken
info@sparqpt.nl
06 22 52 32 17 www.sparq.pt

Senioren zwemmen - Oostelijk Zwembad

Tijdens seniorenzwemmen kunt u banenzwemmen in uw eigen tempo, op uw eigen manier en met uw eigen doel. Samen of alleen. Vijf of vijftig baantjes. Borstcrawl of schoolslag: u mag het zeggen.
WANNEER: Diverse mogelijkheden
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Sportfondsen Oostelijk Zwembad, Gerdesiaweg 480
PRIJS: Los ticket €7,40. 12-bezoekenkaart €74,-
CONTACT: Oostelijk Zwembad
info.oostelijk@sportfondsen.nl
010 41 36 444 www.oostelijkzwembad.nl

Seniorenfit - Oostelijk Zwembad

Onder deskundige begeleiding van een gekwalificeerde zweminstructeur doet u oefeningen in het water. De diepte is maximaal 1m10 diep zodat u kunt staan. Iedereen kan hierbij zijn of haar eigen tempo bepalen. Het gaat om bewegen, maar plezier is net zo belangrijk!
WANNEER: Vr: 14.15-15.15
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Sportfondsen Oostelijk Zwembad, Gerdesiaweg 480
PRIJS: Los ticket €7,40. 12-bezoekenkaart €74,-
CONTACT: Oostelijk Zwembad
info.oostelijk@sportfondsen.nl
010 41 36 444 www.oostelijkzwembad.nl

Yoga - Studio 181

In essentie is yoga de kunst om volledig aanwezig te zijn in het moment. Er ontstaat innerlijke rust. U wordt letterlijk en figuurlijk flexibeler en sterker. De lessen zijn geschikt voor mensen met en zonder ervaring van alle leeftijden.
WANNEER: Ma: 09:30-10:30
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Studio 181, Lambertusstraat 181
PRIJS: Strippenkaart kost €105,- voor 8 lessen.
CONTACT: Jenny van Weezendonk
info@studio181.nl
06 28 46 32 65

50+ boksen - Van 't Hof Boksvereniging

Op zaterdag 09.00 uur kunt u aansluiten bij de 50+ groep. Er wordt lekker pittig getraind en het is bedoeld voor de 50+ man en vrouw. Oud boksers en iedereen die veilig wil bewegen is welkom.
WANNEER: Za: 09.00-10.00
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: Van 't Hof Boksvereniging, Slachthuiskade 39
PRIJS: Neem contact op voor de actuele prijzen.
CONTACT: Ton Dunk
t.dunk@planet.nl
010 21 36 190 www.vanthof-rotterdam.nl

Conditie en Kracht, Fudamentals - Body Experts

Circuittraining van een uur met doortastende oefeningen en bewegingen. Deze oefeningen helpen heel uw lichaam belastbaar te maken voor het dagelijks leven en het ouder worden. Samen met u werken we aan een pijnvrij, gezond en functionerend beweegapparaat.
WANNEER:
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: BodyExperts, Boezemstraat 364 - 366
PRIJS: 1 Training = €17,50. 1-op-1 Fundamentals Training = €70,-. *10 Trainingen Strippenkaart = €150,-
CONTACT: Daan Sparreboom
info@bodyexperts.nl
06 40 55 11 81 www.bodyexperts.nl

Dutch Windmills Boksen - RBV Crooswijk

Tijdens de training let Henk Noordzij goed op dat de koppen met rust gelaten worden. Hoeken en stoten belanden dus niet op het gezicht. Een gezellige training: veel leden komen een half uur eerder voor warming-up en na afloop drinken we, als u wilt, thee of koffie in de met oude boksfoto's behangen kantine.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Do: 10.00-11.00
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: RBV Crooswijk, Pootstraat 41 a
PRIJS: €21,00 per maand of €231,00 per jaar
CONTACT: RBV Crooswijk
info@rbvcrooswijk.nl
010 41 31 696 www.rbvcrooswijk.nl

GameSeniors - House of esports

Voor iedereen van 55+ die sociaal, actief en mentaal scherp wil blijven. GameSeniors betaat uit gezellige game gerelateerde activiteiten met begeleiding, beweging en uitdaging voor iedereen. Speel op je eigen niveau, onmoet nieuwe mensen en ontdek de kracht van esports!
WANNEER: Vr: 11.30-13.30
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: Huis van de Wijk De Nieuwe Branding, Isaäc Hubertstraat 153
PRIJS: Gratis, koffie of thee is voor eigen rekening
CONTACT: Thimo Ponsen
info@houseofesports.nl
www.houseofesports.nl

Pilates voor vrouwen - Smiley Life

Laagdrempelige pilates lessen voor vrouwen, geschikt voor volwassenen en senioren.
WANNEER: Di: 15.00-16.00, Do: 15.00-16.00
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: Huis van de Wijk De Nieuwe Branding, Isaäc Hubertstraat 153
PRIJS: €3,- per les
CONTACT: Fahimeh Esmaeili
smileylife.nl@gmail.com
06 28 84 43 52

Social Moves - JAS Training

Laagdrempelig beweegaanbod voor mensen die (weer) in beweging willen komen. Er wordt gewerkt aan conditie, kracht en soepelheid met rek- en strekoefeningen en sport- en spelvormen. De training is gericht op plezier en sociale contacten, in een veilige en toegankelijke omgeving. Van maart-oktober wordt er buiten getraind, van oktober-maart binnen.
WANNEER: Ma: 9.00-10.00, Vr: 9.00-10.00
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: Schuttersveld, Crooswijksestraat 93
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jasper Dierx
jasperdierx@hotmail.com
06 44 35 83 41

Stoelfit en Cognitief Bewegen 50+ - Norfit

Cognitief bewegen is een trainingsmethode die fysieke inspanning direct combineert met hersengymnastiek en bewuste ontspanning. In plaats van alleen uw spieren te trainen, daagt u tijdens het bewegen ook actief uw brein uit om informatie te verwerken, te onthouden en logisch na te denken. Dit concept wordt onder andere ingezet als preventieve aanpak tegen dementie. Na de les staat vanaf 11:00 uur de koffie klaar voor €1,- en kunt u gezellig lunchen voor €2,-.
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: Huis van de Wijk De Nieuwe Branding, Isaäc Hubertstraat 153
PRIJS: €4,- per les, strippenkaart 5 lessen: €20,-
CONTACT: Ingeborg Rulander
info@norfit.nl
06 59 94 30 94 www.norfit.nl

Medische fitness - Fysio Rubroek

Voor alle mensen die graag onder deskundige begeleiding willen bewegen met een minimaal risico op blessures. Ook voor mensen met lichamelijke klachten of beperkingen zoals Parkinson, multiple sclerose, reuma, rug-/ nekklachten, hart- en vaatpatiënten en overgewicht. Kan aanvullend werken op revalidatie na een operatie of blessure.

WANNEER: Voor tijden en beschikbaarheid kunt u bellen met de praktijk
WIJK: Rubroek
WAAR: Rubroek Fysiotherapie, Goudseplein 16
PRIJS: €32,- per maand
CONTACT:
info@rubroek.nl
010 41 10 755 www.rubroek.nl

Stoelfit en Cognitief Bewegen 50+ - Norfit

Wist u dat bewegen goed is voor lichaam en geest? Onder begeleiding van Norby Walden doen we aan stoelfit en cognitief bewegen! De oefeningen worden voor het grootste gedelte op de stoel gedaan. Na afloop drinken we wat met elkaar.

WANNEER: Do: 14.00–15.00
WIJK: Rubroek
WAAR: Laurens Rubroek, Odensehuis, Goudseplein 245
PRIJS: €4,- per les
CONTACT: Mia Bronder
info@norfit.nl
06 11 28 22 15 www.norfit.nl

StoelYoga - Yogapraktijk Pachamama

Yoga op en rondom de stoel voor mensen die wat minder mobiel zijn en/of wat extra steun kunnen gebruiken.

WANNEER: Do: 10.00
WIJK: Rubroek
WAAR: Nivon-huis, Dirk Smitsstraat 76
PRIJS: €12,- per les
CONTACT: Annet Alingh-van der Schalk
06 48 38 25 06

Tafeltennis - tt Twenty-One Up

Tafeltennis is een sport waarbij twee of vier spelers een balletje met een batje heen en weer slaan over een tafel, met een net in het midden. Ervaar tafeltennisen en verbeter uw vaardigheden. Speel samen met een leuke en gezellige groep!

WANNEER: Wo: 16.30–18.00
WIJK: Rubroek
WAAR: TTV Twenty - One Up, Van Alkemadehof 52
PRIJS: €251,- - senioren, competitiespelend. €187,- - senioren, geen competitie spelend. 67+ verlaagd tarief €174 geen competitiespelend. VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

CAY Critical Alignment Yoga - Loes aan de Maas

Rustige, pittige vorm van yoga om diepe spierspanning los te laten. Hulpmiddelen worden gebruikt zoals rugboogjes, rolletjes, e.d. De ruggengraat staat centraal en er wordt uitgegaan van ontspanning naar beweging, kracht en dan coördinatie. In kleine groepjes (5 à 6 cursisten)

WANNEER: Ma & Di; ochtend & avond
WIJK: Struisenburg
WAAR: Buizenwerf 109
PRIJS: €38,- voor drie proeflessen / €85 voor twee maanden
CONTACT: Loes Arends- van Uffelen
loes.arends@hetnet.nl
010 22 64 665 www.yogaloesaandemaas.nl

Sociaal Vitaal - JAS Training

Sociaal Vitaal is een veelzijdig en laagdrempelig beweegprogramma waarbij beweging en gezelligheid voorop staan en waarbij u beweegt met leeftijdsgenoten op uw eigen tempo en naar eigen kunnen. We werken aan de fitheid en weerbaarheid en het belangrijkste is het plezier met elkaar en het plezier in het bewegen.

WANNEER: Ma: 12.30–14.00
WIJK: Struisenburg
WAAR: Serviceflat Oostmolensteyn, Oostplein 250
PRIJS: € 1,50 per keer, koffie of thee € 1,-
CONTACT: Jasper Dierx
jasperdierx@hotmail.com
06 44 35 83 41



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

Deelneemster beweegactiviteiten



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