

ROTTERDAM NOORD

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!

Coaching Eudokia

Bij ons sport u in een kleine groep van maximaal 6 deelnemers, onder intensieve begeleiding van gecertificeerde en ervaren beweeg-en leefstijlspecialisten. Als NL Actief Preventiecentrum en specialist in healthy ageing bieden wij maatwerk en begeleiden we u stap voor stap om nog sterker en fitter te worden. De trainingen zijn toegankelijk voor iedereen ongeacht leeftijd, fitheid of beperking.

WANNEER: In overleg
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Coaching Eudokia, Vijverhofstraat 86
PRIJS: €11,50 per training bij een lidmaatschap
CONTACT:
info@coachingeudokia.com
www.coachingeudokia.com

Tai Chi beginnercursus - School voor Tai Chi Chuan Rotterdam

In tien lessen leert u stap voor stap de bewegingen van de Tai Chi-vorm. U leert diverse gezondheidsoefeningen die voorbereiden op de Tai Chi-vorm en voor een wakker, maar ontspannen gevoel zorgen. Daarna kunt u doorstromen naar de vervolgcursus.

WANNEER: Di: 09.30-10.45, Wo: 19.30-20.45, Vr: 11.00-12.15
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: School voor Tai Chi Chuan, Vijverhofstraat 112
PRIJS: Beginnercursus €130,- vervolgcursus €55,-
CONTACT: Stefan Diderich
rotterdam@itcca.nl
06 10 59 77 65 www.itcca.nl/rotterdam

CrossFit Silver 55+ - Crossfit Hofplein

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

WANNEER: Wo: 09.30-10.30
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: CrossFit Hofplein, Katshoek 17
PRIJS: 10 strippenkaart voor €150,- , 5 strippenkaart voor €75,-
CONTACT: Dominique Kouah
info@crossfithofplein.com
06 41 42 99 83 www.crossfithofplein.com/silver

Durf te dansen - SOL

Samen dansen & een gezellig koffie/thee momentje achteraf

WANNEER: Ma: 14.00-16.00
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Huis van de Wijk De Banier, Banierstraat 1
PRIJS: Gratis
CONTACT: Renata Hofstee
rhofstee@solnetwerk.nl
06 28 78 66 06 www.solnetwerk.nl

Krachthuis De Banier - SOL

Iedere maandag vanaf 10 uur. Inloop met gratis koffie, thee en fijne gesprekken, bewegingsleer met een coach van Feyenoord, een gezonde lunch voor €2,50, gastsprekers en creatieve workshops. Meedoen? Meld dan vooraf aan bij Renata Hofstee.

WANNEER: Ma: 10.00-14.00
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Huis van de Wijk De Banier, Banierstraat 1
PRIJS: Gratis, €2,50 voor de lunch
CONTACT: Renata Hofstee
rhofstee@solnetwerk.nl
06 28 78 66 06 www.solnetwerk.nl

ZitFit Gym - Fitnais Fitness

Laagdrempelig, zittend en staand bewegen op muziek.

WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Huis van de Wijk De Banier, Banierstraat 1
PRIJS: €5,- per keer
CONTACT: Afanaisa Hasselbaink
fittnaiss@gmail.com
06 44 36 46 42

Tafeltennis - SOL

Iedere maandag, woensdag en vrijdag kunt u binnenlopen om samen met anderen te tafeltennissen.

WANNEER: Ma: 12.00-15.00, Wo: 12.00-15.00, Vr: 12.00-15.00
WIJK: Provenierswijk
WAAR: Huis van de Wijk de Propeller, Jacob Loisstraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT:
propeller@solnetwerk.nl
www.solnetwerk.nl

Zilvertalent Fit Gym - SOL

Stoelgym voor iedereen die fit wil blijven.

WANNEER: Ma: 11.00-12.00
WIJK: Provenierswijk
WAAR: Huis van de Wijk de Propeller, Jacob Loisstraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Thomas Groenendijk
tgroenendijk@solnetwerk.nl
06 21 47 98 51 www.solnetwerk.nl

Aquavitaal - Van Maanenbad

Dit programma is gebaseerd op de algemene dagelijkse verrichtingen uit het dagelijks leven. Denk aan reiken, draaien, zitten en staan. Met oefeningen in het water, op passende muziek, versterken we spieren en gewrichten, zodat alledaagse bewegingen makkelijk uitgevoerd kunnen worden. Passend voor iedereen en gezellig met elkaar!

WANNEER: Di: 14.00-15.00, Wo: 12.00-13.00, Vr: 12.00-13.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Van Maanenbad, Van Maanenstraat 8
PRIJS: Los ticket €6,90. 12-badenkaart: € 69,00 (6 maanden geldig). Exclusief sportfondsenpas (€ 6,50)
CONTACT: Van Maanenbad
vanmaanenbad@sportfondsen.nl
010 46 62 580 www.vanmaanenbad.nl

Banenzwemmen - Van Maanenbad

Banenzwemmen is een effectieve en gewrichtsvriendelijke manier om fit te blijven. U traint vrijwel alle spiergroepen en werkt aan conditie, kracht en souplesse. Zwemmen kan in uw eigen tempo en op uw eigen niveau. Geschikt voor zowel ervaren zwemmers als deelnemers die rustig willen opbouwen.

WANNEER: Zie website voor actuele tijden.
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Van Maanenbad, Van Maanenstraat 8
PRIJS: Los ticket: € 7,40. 12-badenkaart: € 74,00
CONTACT: Van Maanenbad
vanmaanenbad@sportfondsen.nl
010 46 62 580 www.vanmaanenbad.nl

Badminton - Badmintonclub Somers

Is een informele club waar gezelligheid belangrijker is dan winnen.

WANNEER: Van september t/m mei: Wo: 18.30 tot 20.00 (behalve in de schoolvakanties)
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Noorderhavenkade 8, zij-ingang
PRIJS: De kosten hangen af van het aantal spelers en de huur van de zaal en worden ieder jaar opnieuw bepaald. Voor een seizoen meespelen betaal je ongeveer €130,-
CONTACT: Harry Pupping
hpupping@gmail.com
06 17 90 26 38 www.badmintonclubsomers.nl

Beweeg je fit - Rotterdam Atletiek

Tijdens de Beweeg je fit lessen maakt u kennis met alle onderdelen van de atletieksport. Denk aan oefeningen ter verbetering van conditie, zoals wandelen en hardlopen, maar ook activiteiten zoals speerwerpen en kogelstoten en oefeningen in het krachthonk op een laagdrempelige manier.

WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Do: 10.00-11.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Sportcomplex Nenijto, Bentincklaan 40
PRIJS: €5,- per les incl. koffie/thee. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Beweeguurtje - Laurens

Samen bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor het sociaal welzijn. Tijdens het beweeguurtje worden gevarieerde oefeningen gedaan die bijdragen aan kracht, balans en conditie, met ruimte voor gezelligheid en contact met anderen.
WANNEER: Ma 16.00 - 17.00, Do: 16.00 - 17.00, Vr: 16.00 - 17.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Emmahuis, Statenweg 209, in de ontmoetingsruimte
PRIJS: Gratis
CONTACT: Joël Meindertsma
j.meindertsma@laurens.nl
06 11 71 22 79

Krachthuis Statenhove - SOL

Iedere donderdag vanaf 10 uur. Inloop met gratis koffie, thee en fijne gesprekken, bewegingsleer door Norby van Norfit, een gezonde lunch voor €2,50, gastsprekers en creatieve workshops. Meedoen? Meld dan vooraf aan bij Renata Hofstee.
WANNEER: Do: 10.00-14.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Woongebouw Statenhove, Statensingel
PRIJS: Gratis, €2,50 voor de lunch
CONTACT: Renata Hofstee
rhofstee@solnetwerk.nl
06 28 78 66 06 www.solnetwerk.nl

Gezond Oud - Team City Bootcamp

Bewegen onder professionele begeleiding van fysiotherapeut Mitchell. De trainingen zijn afwisselend, gezellig en voor ieder niveau goed te doen. Tijdens de zestig minuten durende training doen we diverse spierversterkende oefeningen en werken we aan de conditie, stabiliteit en mobiliteit.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Buitengym bij Hockey Club Delfshaven, Energieweg 15
PRIJS: Gratis proefles. €41,50 per maand voor 1 x per week buiten sporten.
CONTACT: Mitchell van der Tak
mitchell@citybootcamp.nl
06 15 49 28 97 www.teamcitybootcamp.nl

Senioren Tennis - Solid Health Club

Solid Health Club telt ongeveer 800 senior leden. Recreatief vrij spelen, onderlinge toernooitjes of zelfs competitie spelen? Het kan allemaal, afhankelijk van individuele wensen en mogelijkheden.
WANNEER: Afhankelijk van competitie, recreatief of tennis training.
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Solid Health Club, Stadhoudersweg 181
PRIJS: Diverse mogelijkheden
CONTACT: Solid Health Club
info@solidhealthclub.nl
010 465 49 77 www.solidhealthclub.nl

Wandelclub Vroesenpark - Leefstijlclub Rotterdam

Blijf actief en werk op een gezellige manier aan uw gezondheid tijdens de Wandelclub Vroesenpark. Samen met andere deelnemers wandelt u in een ontspannen tempo door de groene omgeving van het park. Tijdens de wandelingen staan bewegen, ontmoeting en een gezonde leefstijl centraal. Regelmatig wandelen helpt om de conditie, balans en vitaliteit te verbeteren, terwijl u geniet van de buitenlucht en het gezelschap van anderen. Een laagdrempelige activiteit voor iedereen die graag actief en sociaal bezig blijft.
WANNEER: Wo: 17.30-18.30
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Vroesenpark, verzamelen bij de ingang aan de Stadhoudersweg
PRIJS: Gratis, vooraf aanmelden is niet nodig
CONTACT: Winnie van Stien, info@leefstijlclubrotterdam.nl
www.leefstijlclubrotterdam.nl

Wandelen - Stichting Gezond Natuur Wandelen

Wandelen in een rustig tempo onder begeleiding van een vrijwilliger met aandacht voor de natuur.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Stadskwekerij de Kas, Van Beuningenstraat 22
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
06 14 79 74 04 www.gezondnatuurwandelen.nl

ZitFit Gym - Fitnais Fitness

Laagdrempelig, zittend en staand bewegen op muziek.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00, Do: 19.00-20.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Gymzaal Van Vlooswijkstraat 2
PRIJS: €2,75 per les, strippenkaart 6 ritten €16,50, strippenkaart 8 ritten €22,00
CONTACT: Afanaisa Hasselbaink
fittnaiss@gmail.com
06 44 36 46 42

Gymles - Humanitas Bergweg

Kom gezellig meedoen met de wekelijkse gymles bij Humanitas Bergweg in het Atrium. Tijdens deze laagdrempelige beweegactiviteit werken deelnemers op een leuke en ontspannen manier aan hun conditie, mobiliteit, kracht en balans. De nadruk ligt op samen bewegen, plezier maken en elkaar ontmoeten.
WANNEER: Wo: 11.00-11.50, Do: 11.00-11.50, Vr: 11.00-11.50
WIJK: Liskwartier
WAAR: Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen 10
PRIJS: Gratis
CONTACT: Sarah de Neef
sdeneef@stichtinghumanitas.nl
06 19 12 62 50

Parkinson Boksen - Parkinson Vereniging Rotterdam

Voor mensen met Parkinson of een chronische ziekte. De training is een vorm van non-contact boksen. Er wordt alleen op bokshandschoenen, pads of bokszakken geslagen. De deelnemers voelen zich na een training energieker, fitter, minder stijf en lopen en bewegen makkelijker.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, 19.15-20.15, Wo: 10.00-11.00, Do: 19.30-20.30
WIJK: Liskwartier
WAAR: Boksschool Gerard Bok, Delfgauwstraat 38
PRIJS: €35,- per maand voor een training per week, €45 per maand bij onbeperkt sporten.
CONTACT: Henri van Deursen
bestuur@parkinsonsportverenigingrotterdam.nl
06 51 51 53 62 www.parkinsonsportverenigingrotterdam.nl

Parkinson Dansen - Parkinson Vereniging Rotterdam

Dans draagt bij aan een betere coördinatie van bewegingen, verbetert de balans en flexibiliteit. We bieden een veilige omgeving waarin u meer zelfvertrouwen opbouwt en uzelf durft te uiten. Voor mensen met Parkinson of een chronische ziekte.
WANNEER: Vr: 10.00-11.00
WIJK: Liskwartier
WAAR: Boksschool Gerard Bok, Delfgauwstraat 38
PRIJS: €35,- per maand voor een training per week, €45 per maand bij onbeperkt sporten.
CONTACT: Henri van Deursen
bestuur@parkinsonsportverenigingrotterdam.nl
06 51 51 53 62 www.parkinsonsportverenigingrotterdam.nl

Chinees dansen - SOL

Dansen op Chinese muziek.
WANNEER: Di: 12.00-13.30, Do: 12.00-13.30
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Cultureel dansen en bewegen (vrouwen) - SOL

Sportend dansen en bewegen op muziek uit verschillende culturen.
WANNEER: Do: 12.00-13.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Fit Gym - SOL

Laagdrempelig sporten en bewegen. Gemengd vrouwen en mannen
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Di: 10.00-11.00, Vr: 10.00-11.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Sporten voor vrouwen - SOL

Laagdrempelig sporten en bewegen voor vrouwen uit de buurt.
WANNEER: Di: 13.00-14.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Stoelfit - SOL

Stoelfit voor iedereen die fit wil blijven.
WANNEER: Do: 10.30-11.30
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Stoelgym - SOL

Stoelgym voor iedereen die fit wil blijven.
WANNEER: Do: 10.30-11.30
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Tafeltennis - SOL

Iedere donderdag kunt u binnenlopen om samen met anderen te tafeltennissen. Zo kunt u gezond en fit blijven. Naast het sportieve gedeelte ontmoet u anderen en drinkt u samen een kopje koffie en/of thee.
WANNEER: Di: 13.00-14.30, Do: 13.00-14.30
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Tai Chi - Fred Remeeus

Tai Chi is een Chinese bewegingsleer met vrij eenvoudige, vloeiende bewegingspatronen waarin alle gewrichten en spieren worden ontspannen, losgemaakt en bewogen.
WANNEER: Do: 19.30-21.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Gymzaal Meidoornstraat, Meidoornstraat 55
PRIJS: 10 strippenkaart voor €120, is 16 weken geldig voor één les per week.
CONTACT: Fred Remeeus
info@taichi-rotterdam.nl
06 15 24 79 82 www.taichi-rotterdam.nl

Training 55+ - The Old School

Ontdek de 55+ training voor balans, beweging en praktische zelfverdediging. Voel u veilig en zeker! Ook met praktische tips om veilig online te blijven en op te letten voor oplichters. Samen werken we aan uw fysieke en digitale veiligheid.
WANNEER: Vr: 12.00-13.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: €3,50 per training
CONTACT: Stephen Ghazi
info@theoldschool.nl
06 14 24 64 15 www.theoldschool.nl/55plus

Wandelen voor mannen - SOL

Een uurtje wandelen voor mannen uit de buurt. Iedereen kan meedoen.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00, Do: 13.00-14.30
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Wandelen voor vrouwen - SOL

Een uurtje wandelen voor vrouwen uit de buurt. Iedereen kan meedoen. Er wordt gewandeld op verschillende niveaus.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Yoga / Dans / Empowerment 55+ - SOL

Laagdrempelige dans voor vrouwen, met yoga invloeden.
WANNEER: Wo: 10.30-12.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraesen@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Volksdans - Volksdans Rotterdam

Dansen op muziek uit verschillende culturen waarbij traditionele danspassen worden gecombineerd tot afwisselende groepsdansen. Deze activiteit is toegankelijk voor alle niveaus en richt zich op samen bewegen, plezier en ontmoeten. Bewegingen worden stap voor stap aangeleerd in een gezellige, laagdrempelige setting.
WANNEER: Do: 20.00-21.15, zaal open om 19.30
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Klooster Oude Noorden, Ruivenstraat 81
PRIJS: €200,- per seizoen
CONTACT:
info@volksdansrotterdam.nl
www.volksdansrotterdam.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 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