

ROTTERDAM OVERSCHIE

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!

Gezond bewewegen voor dames - Dina Brezet

Op vrolijke muziek worden onder andere balans-, rek- en strekoefeningen gedaan. Bij lekker weer is de les in de buitenlucht, bij minder goed weer is dit binnen. Na afloop is er tijd voor een praatje en een drankje.
WANNEER: Di: 9.30-10.30, Vr: 9.30-10.30
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1
PRIJS: € 2,- per les, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Loop- of wandeltraining - Aad van Dijk

Laagdrempelige loop- of wandeltraining voor alle leeftijden en voor ieder niveau. De les start met oefeningen in de zaal, gevolgd door een loop- of wandeltraining. Gezelligheid staat voorop maar u gaat met een voldaan gevoel naar huis.
WANNEER: Di: 19.00-20.00, Do: 19.00-20.00
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1
PRIJS: €1,- per les, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
085 11 20 299 www.beweegcoach.nl

Nordic Walking - Bernadette Windzak

Nordic Walking is een prachtige vorm van wandelen met stokken. Het is een wandelvorm om uw lichaam te trainen. Iedereen kan meelopen, alleen heeft u wel uw eigen stokken nodig. De wandeling duurt ongeveer 1 uur.
WANNEER: Do: 9.50-11.00
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Verzamelen bij Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115
PRIJS: Gratis, neem zelf water mee
CONTACT: Bernadette Windzak
06 30 86 00 82

Vitaal met dans 'zittend' - SKVR

Wilt u fit blijven op een gezellige manier? Doe dan mee met Vitaal met dans! Deze groep is speciaal bedoeld voor mensen die minder lang staande oefeningen kunnen uitvoeren.
De nadruk van deze les ligt op zittende oefeningen, zodat iedereen op een veilige en comfortabele manier kan deelnemen! De muziek maakt het extra leuk.
WANNEER: Do: 13.30-14.30
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115
PRIJS: €11,- strippenkaart voor 5 lessen
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 https://skvr.nl/timetodance

Vitaal met dans - SKVR

Fit worden en blijven? Door te bewegen wordt de conditie verbetert en werkt u aan kracht en souplesse. Bij deze lessen speelt muziek een belangrijke rol.
WANNEER: Wo: 9.30-10.30
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Speeltuin Levenslust, Kedichemstraat 1
PRIJS: €11,- strippenkaart voor 5 lessen
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 https://skvr.nl/timetodance

Vitaal met dans - SKVR

Wilt u fit blijven op een gezellige manier? Doe dan mee met Vitaal met dans! Met eenvoudige oefeningen, zowel staand als zittend, werkt u aan uw conditie, uw souplesse en kracht. De mziek maakt het extra leuk en zorgt voor een fijne sfeer.
WANNEER: Wo: 11.00-12.00
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115
PRIJS: €11,- strippenkaart voor 5 lessen
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 https://skvr.nl/timetodance

Bewegen voor ouderen met Giselle Winkel - Incluzio Rotterdam

Gerichte oefeningen voor het sterk houden van de spieren met behulp van de stoel. De les wordt gegeven door een ervaren beweegdeskundige. Met een kop thee of koffie na afloop.
WANNEER: Di: 10.00-11.00, Di: 11.00-11.45
WIJK: Kleinpolder West
WAAR: Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 29
PRIJS: €2,- per les
CONTACT: jacqueline Neuteboom
06 11 20 54 94 www.incluziorotterdam.nl/locaties/overschie/

EGYM Circuit - Fysiotherapie Overschie

Individueel bewegen onder begeleiding van een fitcoach. Het beweegprogramma wordt op uw niveau afgestemd. Uw resultaten worden gemeten waardoor u uw vooruitgang kunt volgen.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Kleinpolder West
WAAR: Fysiotherapie Overschie, Burgemeester Josselin de Jonglaan 97
PRIJS: €60,- of €65,- per maand (abonnement voor onbeperkt gebruik maken van EGYM, inclusief professionele begeleiding)
CONTACT: Fysiotherapie Overschie
contact@overschiefysio.nl
010 41 54 740 www.fysiotherapie-overschie.nl

Jeu de Boules - Vereniging FCB-HWD

Jeu de Boules leent zich uitstekend voor recreatieve beoefening maar ook voor het serieuze wedstrijdelement. Deze les draait vooral om sociaal contact, gezelligheid en samen bezig zijn.
WANNEER: Di: 14.00-15.00
WIJK: Kleinpolder West
WAAR: Vereniging FCB-HWD, Taludweg 5
PRIJS: Gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Stoelfit - Incluzio Rotterdam

Lekker gezond bewegen! Deze beweegactiviteit kunt u op uw eigen tempo en niveau doen. Na afloop is er ruimte voor een gezellig praatje onder het genot van een kopje thee of koffie.
WANNEER: Vr: 12.00-13.00
WIJK: Kleinpolder West
WAAR: Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 29
PRIJS: €1,- per les, inclusief kopje koffie of thee
CONTACT: Jacqueline Neuteboom
06 11 20 54 94 www.incluziorotterdam.nl/locaties/overschie/

Walking Football - Vereniging FCB-HWD

Door wandelvoetbal krijgen mensen die niet kunnen of willen deelnemen aan het traditionele voetbal weer de kans om een balletje te trappen. Dit gebeurt onder begeleiding van een gediplomeerde sportcoach. Iedereen kan meedoen op eigen niveau.
WANNEER: Di: 14.00-15.00, Do: 19.30-20.30
WIJK: Kleinpolder West
WAAR: Vereniging FCB-HWD, Taludweg 5
PRIJS: Gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Wandelgroep - Incluzio Rotterdam

Kom mee wandelen en sluit af met een gezellig kopje koffie of thee na de wandeling.
WANNEER: Vr: 10.00-11.00
WIJK: Kleinpolder West
WAAR: Start vanaf Huis van de Wijk De Halte, Hoge Schiehof 39
PRIJS: Gratis
CONTACT: jacqueline Neuteboom
06 11 20 54 94 www.incluziorotterdam.nl/locaties/overschie/

Beweeguurtje 65+ - Museum Overschie

Oefeningen gericht op balans en kracht in een leuke en gezellige groep. De les wordt gegeven door een professionele trainer. Meedoen met een stoel is mogelijk als dit nodig is.
WANNEER: Di: 9.45-10.45, Di: 11.00-12.00
WIJK: Overschie
WAAR: Buitenmuseum Overschie, aan het einde van de Overschiese Kerksingel de tuin van het museum inlopen. Volg de bordjes buitenmuseum Overschie.
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Jeffrie janssen
info@jeffriejanssen.nl
06 27 56 96 18

Sterk fit en gezond - Fit 20

Persoonlijke 1-op-1 training, speciaal aangepast op uw niveau. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van kracht.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Overschie
WAAR: Fit 20, Overschieseweg 10 b1
PRIJS: €97,- voor een flex abonnement
CONTACT: Fit 20
overschie@fit20.nl
010 30 72 250 www.fit20.com/nl/studios/rotterdam-overschie

Bewegen met plezier - Sport Fitness Groep

Beweegactiviteiten op maat in een veilige omgeving onder professionele begeleiding. U kunt hier terecht voor fitness en sport & spelactiviteiten. Het doel is het verbeteren en op peil houden van de algehele conditie van mensen die een medisch probleem hebben.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Zestienhoven
WAAR: Sint Franciscus Gasthuis, Begane grond, blok 23 (afd. fysiotherapie), Kleiweg 500
PRIJS: €28,- per maand (1 keer per week), €46,- (2 keer per week)
CONTACT: Sport Fitness Groep
info@sportfitnessgroep.nl
06 33 37 16 66 www.sportfitnessgroep.nl

Dansconditietraining 65+ - Coolibri Dance Studio

Het lichaam wordt tijdens deze dansconditietraining lekker los gemaakt en de spieren worden sterker en soepeler, maar wel op een rustige en bij de leeftijd passende manier. Van warming up en oefeningen voor balans en versterking tot de cooling down: alles op fijne muziek!
WANNEER: Do: 10.30-11.30
WIJK: Zestienhoven
WAAR: Coolibri Dance Studio, Zestienhovensekade 176
PRIJS: €110,- strippenkaart van 12 lessen
CONTACT: Corien Guibal
info@coolibri.nl
06 47 30 74 42 www.coolibri.nl

OldStars Cycling - RWC Ahoy

Dit is een aangepaste vorm voor wielrennen op latere leeftijd. Deze les is uitermate geschikt als u op een gezonde manier en zonder blessuregevaar wilt blijven bewegen. Ook geschikt als u met een handbike rijdt.
WANNEER: Do: 16.00-18.00
WIJK: Zestienhoven
WAAR: RWC Ahoy, Landscheiding 101
PRIJS: €55,- 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

Fifty Fit - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo en met regelmatige onderbrekingen. Na de training kan er gezamenlijk koffie worden gedronken en worden bijgekletst.
WANNEER: Ma: 9.00-09.45, Di: 9.00-9.45, 13.15-14.00, Wo: 9.00-9.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

PiYoChi - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Een body & Mind les in het zwembad. Combineer oefeningen uit de aquasport met houdingen uit Pilates, Yoga en Tai Chi. U staat tot ongeveer uw middel in het water. Op de achtergrond staat muziek aan.
WANNEER: Ma: 19.00-19.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Vrijzwemmen 55+ - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Waterpret is voor iedereen, ook als je al iets ouder bent. Speciaal voor de groep 55+ bieden wij vrijzwemmen 55+ aan. Even rustig een baantje trekken, ontspannen of lekker werken aan de conditie. Alles is mogelijk.
WANNEER: Di: 09.00-12.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €5,90 per keer, €65,- voor 12 keer Vrijzwemmen (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 325 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Online bewegen - InMovement

Bewegen vanuit huis? Doe dan online mee met sportcoach Elly. Iedereen kan meedoen, ook als u lichamelijke klachten hebt of alleen zittend kunt bewegen. Om mee te doen krijgt u een link via whatsapp of via de mail. Aanmelden kan via de website of bij Eke Poortinga.
WANNEER: Ma: 15.00-15.30, Wo: 13.30-14.00
WIJK: Vanuit huis
WAAR: Vanuit huis
PRIJS: Gratis
CONTACT: Eke Poortinga
planning@inmovement.nu
06 11 84 98 27 www.inmovement.nl



Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met Incluzio Rotterdam 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