

ROTTERDAM PERNIS

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!

Badminton - Vereniging Turnlust

Badminton is een leuk voor jong en oud! Het is een snelle racketsport met als doel een shuttlecock (of shuttle) over een net in de baan van de tegenstander te slaan.
WANNEER: Ma: 20.30-21.30
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Turnvereniging Turnlust
010 72 00 029 www.turnlust-pernis.nl

Do-In Yoga - praktijk Ellen Waltmans

Deze beweegactiviteit is voor iedereen, van jong tot oud, met of zonder klachten. Er worden basisoefeningen gedaan die u elke dag kunt doen.
WANNEER: Di: 19.30-20.30
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €34,-per maand (1 keer per week)
CONTACT: Ellen Waltmans
ellenwaltmans@live.nl
06 43 17 44 47 www.ellenwaltmans.nl

Fitgym - DOCK

Werk aan uw conditie voor een gezonder en fitter leven! De oefeningen worden staand of op een matje uitgevoerd.
WANNEER: Di: 13.30-14.20, Vr: 11.00-12.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224
PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen
CONTACT: Michelle van der Leeden
huisvandewijk-hoogvliet-pernis@dock.nl
010 41 61 633 www.dock.nl/locaties/rotterdam/pernis

Fitgym op de stoel - DOCK

Werk aan uw conditie voor een gezonder en fitter leven! Tijdens deze Fitgym worden de oefeningen wat rustiger uitgevoerd. De oefeningen kunnen zelfs op een stoel gedaan worden.
WANNEER: Di: 14.45-15.30
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224
PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen
CONTACT: Michelle van der Leeden
huisvandewijk-hoogvliet-pernis@dock.nl
010 41 61 633 www.dock.nl/locaties/rotterdam/pernis

Fitness - Living-Fit

Werken aan het verbeteren van conditie en spierkracht bij Fysiopraktijk Living-Fit. Kortom, doe allerlei activiteiten die u lichamelijk fitter maken: kracht- en cardiotraining.
WANNEER: Ma t/m Vr: 8.00-20.00, Za: 8.30-13.00
WIJK: Pernis
WAAR: Living-Fit Pernis, Boonstraat 5
PRIJS: €25,- per maand (goedkoopste abonnement voor periode van 1 jaar)
CONTACT: Living-Fit
info@living-fit.nl
010 41 63 847 www.living-fit.nl

GameSeniors 55+ - House of Esports

Digitale spelletjes waarmee u in beweging blijft. Wees sociaal, blijf actief en blijf mentaal scherp! Speel op uw eigen niveau, ontmoet nieuwe mensen en ontdek de kracht van esports!
WANNEER: Do: 12.30-14.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: Gratis, koffie of thee is voor eigen rekening
CONTACT: Thimo Ponsen
06 57 08 30 42

Line Dance - Rijnmond Country Dancers

Werk aan uw balans met linedance. Bij linedance wordt er in lijnen en rijen gedanst. Het is daarnaast ook leuk om dit in een groep te doen. Gezelligheid staat dan ook centraal.
WANNEER: Ma: 20.00-22.00
WIJK: Pernis
WAAR: Speeltuin Vereniging Pernis, Pastoriestraat 20
PRIJS: €4,- per keer
CONTACT: Marian Bussem
06 20 08 76 02

Medische Fitness - Living-Fit Fysiotherapie

Bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. U wordt 1-op-1 geholpen met oefeningen in de fitnesszaal.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Pernis
WAAR: Living-Fit Pernis, Boonstraat 5
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: Living-Fit
info@living-fit.nl
010 41 63 847 www.living-fit.nl

Mee(r) bewegen - praktijk Ellen Waltmans

Deze les is voor iedereen toegankelijk. De lessen zijn zeer laagdrempelig en u kunt meedoen op uw eigen tempo. Na afloop is er de mogelijkheid om gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken.
WANNEER: Di: 14.00-15.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen
CONTACT: Ellen Waltmans
ellenwaltmans@live.nl
06 43 17 44 47 www.ellenwaltmans.nl

Partnerdansen - Rijnmond Country Dancers

Werk aan uw balans tijdens deze partner dansavond.
WANNEER: Ma: 19.15-20.00
WIJK: Pernis
WAAR: Speeltuin Vereniging Pernis, Pastoriestraat 20
PRIJS: €4,- per keer
CONTACT: Marian Bussem
06 20 08 76 02

Pickleball - Vereniging Turnlust

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Dankzij de lagere balsnelheid en het compacte speelveld is pickleball toegankelijk voor jong en oud.
WANNEER: Di: 19.00-21.00
WIJK: Pernis
WAAR: Gymzaal De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €25,- per maand
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Pilates - Elievé Praktijk

Pilates is toegankelijk voor iedereen die bewust met het lichaam om wil gaan of spieren in balans wil brengen. Tijdens Pilates staan houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op het lichaam centraal. Meedoen? Graag vooraf contact opnemen met Liesbeth Schriel.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €65,- per kwartaal
CONTACT: Liesbeth Schriel
l.schriel@upcmail.nl
06 42 16 45 60

Banenzwemmen 55+ - Zwembad Hoogvliet

Zwemmen is een sport waarbij bijna alle spieren gebruikt worden, maar waarbij gewrichten minimaal belast worden. 55+ banenzwemmen 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: Het zwembad is gesloten wegens renovatie, heropening in 2027: zie website voor meer info
WIJK: Hoogvliet
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €5,05 per keer (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fifty Fit - Zwembad Hoogvliet

Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup- tot borstdiep). Maar vooral ook met veel aandacht voor sociale contacten en gezelligheid. Het is wel belangrijk dat u kunt zwemmen als u deel gaat nemen.

WANNEER: Het zwembad is gesloten wegens renovatie, heropening in 2027: zie website voor meer info
WIJK: Hoogvliet
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

PiYoChi - Zwembad Hoogvliet

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: Het zwembad is gesloten wegens renovatie, heropening in 2027: zie website voor meer info
WIJK: Hoogvliet
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 29 61 177 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Banenzwemmen 55+ - Zwembad Pernis

Tijdens het banenzwemmen gebruikt u bijna alle spieren. Na afloop is er de mogelijkheid om gezellig samen koffie of thee te drinken.

WANNEER: Van mei tot en met half september geopend, tijden worden vanaf mei bekend gemaakt via de website.
WIJK: Pernis
WAAR: Zwembad Pernis, Ring 220
PRIJS: €5,05 per keer of €106,65 seizoensabonnement (speciaal 65+ tarief 2026),
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 41 68 082 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Banenzwemmen - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

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.

WANNEER: Ma: 10.45-11.45, Di: 9.00-10.00, Di: 10.00-13.00, Wo: 11.15-13.30, Do: 9.45-11.45, Za: 9.00-10.00, Zo: 8.30-10.00
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €5,05 per keer (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 298 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fifty Fit - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Kom dobberen met een bakkie toe! Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo.

WANNEER: Di: 13.15-14.00, Do: 9.45-10.30
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 298 www.sportbedrijfrotterdam.nl

PiYoChi - Sportcentrum De Rozenburcht (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: Di: 10.00-10.45
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 26 88 298 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 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