

ROTTERDAM PRINS ALEXANDER

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!

Aqua'Vitaal - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Tijdens onze AquaVitaal les beweegt u op een effectieve en veilige manier in het ondiepe water om fit en mobiel te blijven. Daarnaast is het vooral een gezellige groepsles waar veel ruimte is voor sociaal contact. Na de les wordt er samen koffie gedronken en bijgekletst.
WANNEER: Ma: 10.45-11.30, Vr: 11.30-12.15
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Losse les 65+: €7,85, 12 bezoekenkaart 65+:€78,35
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof-fitness@optisport.nl
010 20 94 049 www.optisport.nl/alexanderhof

Banenzwemmen - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Zwemmen voor inspanning of ontspanning. Banenzwemmen is een van de meest complete lichaamstrainingen. Werk in uw eigen tempo aan conditie en fitheid en wanneer het u uitkomt.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Losse les 65+: €6,25, 12 bezoekenkaart 65+:€51,50
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof@optisport.nl
010 20 94 049 www.optisport.nl/alexanderhof

Fifty Fit - Health Club Rotterdam

Fifty Fit is een groepsles voor iedereen van 50 jaar en ouder die graag actief wil blijven. Deze vorm van fitness voor ouderen vindt plaats in een gezellige en veilige setting, waar u onder begeleiding van een gediplomeerd instructeur werkt aan conditie, kracht, balans en lenigheid. De activiteiten worden aangepast aan uw wensen en mogelijkheden.
WANNEER: Ma: 12.00-13.00 (Seniorenfitness), Do: 11.00-12.00
WIJK: Prinsenland
WAAR: Optisport Health Club Rotterdam, Bramanteplein 2
PRIJS: €46,75 per maand
CONTACT: Optisport Health Club Rotterdam
alexanderhof-fitness@optisport.nl
010 20 94 049 www.optisport.nl/alexanderhof

Zwemlessen 60+ - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

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.
WANNEER: Ma:, Do:
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: €69,15 per maand, eenmalige inschrijfkosten: €40,80
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof@optisport.nl
010 20 94 049 www.optisport.nl/alexanderhof

Beweeg je Fit - Lelie Zorggroep

Samen trainen, fit blijven en ontmoeten.
WANNEER: Wo: 14.00-15.00
WIJK: Prinsenland
WAAR: Amaliahof, Madernastraat 334, in de ontmoetingsruimte
PRIJS: Gratis
CONTACT: Annet Monster-Steenbergen
teamvandewijkprinsenland@leliezorggroep.nl
06-57792121 / 010 30 91 772 www.teamvandewijk.nl/locatie/prinsenland

Tafeltennis Plus - TTV Alexandria'66

Tafeltennis is geschikt voor iedereen, die met of zonder hulpmiddel (bijvoorbeeld rolstoel gebonden) de mogelijkheid heeft om aan de tafel de bal met een batje heen en weer te kunnen slaan.
WANNEER: Ma: 13.30-15.00 (gevorderden en competitie spelers), Ma: 15.00-16.30 (recreanten/beginners), Do: 10.00-12.00
WIJK: Prinsenland
WAAR: TTV Alexandria'66, Tattistraat 23-25
PRIJS: t/m 66 jaar € 95,00 +€ 12,25 (bondscontributie) per half jaar, 67 jaar en ouder € 72,50 + € 12,25 (bondscontributie) per half jaar, inschrijfgeld (nieuw lid) VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen **CONTACT:** Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl 010 72 00 029
www.beweegcoach.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: Wo: 18.00-19.00
WIJK: Prinsenland
WAAR: Buurthuis Sterrenhub, Huslystraat 314
PRIJS: € 5,- per les
CONTACT: Fred Remeeus
info@taichi-rotterdam.nl
06 15 24 79 82 www.taichi-rotterdam.nl

BBB (Buik Billen Benen) - Celi Hermans

Conditie, BBB, balans, Callanetics & Stretching. Leuke gezellige lessen waarin we met elkaar aan het lijf werken.
WANNEER: Do: 9.30-10.30
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €9,- per les
CONTACT: Celi Hermans
06 23 33 14 48

Bewegen en ontspannen voor ouderen - Mirella Kramer

Soepeler maken van gewrichten en spieren en verbetering van balans en houding. Bewegen voor ouderen is geschikt voor iedereen, ook voor mensen met een rollator of stok.
WANNEER: Vr: 12.00-13.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €5,- per les
CONTACT: Mirella Kramer
06 43 40 68 63

Bewegen voor ouderen - Marion Cohen

Half uur pittige oefeningen op of naast de stoel. Stretchen, gewichten, balans. Een APK voor het lijf. Gezelligheid komt zeker aan bod. Na afloop wordt er met elkaar koffie en thee gedronken.
WANNEER: Di: 12.30-13.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: Marion Cohen
06 42 34 78 98

Hatha Yoga - Miranda Brantjes

Yoga is heel breed, ademhalen, lichamelijke oefeningen, evenwicht en ontspanning. Na afloop koffie en drinken.
WANNEER: Wo: 09.00-10.00, 10.15-11.15
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €11,50 per les, 1e proefles gratis
CONTACT: Miranda Brantjes
mirandabrantjes@gmail.com
06 15 39 21 72

Op Stap met Sonja - gro-up buurtwerk

Gezellig samen wandelen in de omgeving.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huis van de Wijk Het Lage Land
balie.lageland@gro-up.nl
010 30 30 298

Pilates - Ellyn Petimesas

Pilates zorgt voor een sterke en soepele romp, een verhoogde stofwisseling en bovenal een verbeterde houding. Pilates is niet gebonden aan leeftijd en postuur.
WANNEER: Di: 9.00–10.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €12,- per les
CONTACT: Ellyn Petimesas
06 41 13 86 34

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: Ma: 13.00–14.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: € 5,- per les
CONTACT: Fred Remeeus
info@taichi-rotterdam.nl
06 15 24 79 82 www.taichi-rotterdam.nl

Zumba Gold! - Yvette Kalden

De basis van American latin dance salsa en bachata. Speciaal voor ouderen of mensen met een beperking.
WANNEER: Ma: 18.15–19.00
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15
PRIJS: €5,- per les
CONTACT: Yvette Kalden
ykoritelu@hotmail.com
06 24 60 72 96

Combifit - R.S.V. Trekvogels

Gezellig samen bewegen met leeftijdsgenoten en daarmee lekker fit en soepel worden en blijven. De activiteiten worden in overleg met de groep bepaald. Denk hierbij aan oefeningen gericht op conditie- en spiertraining en spellen zoals badminton en wandelkorfbal. Combifit vindt buiten plaats, maar bij slecht weer binnen.
WANNEER: Wo: 19.30–20.30
WIJK: Het Lage Land
WAAR: R.S.V. Trekvogels, Ingang Sportpark aan de Waghemakerestraat
PRIJS: €3,- per les. €27,- voor 10-strippenkaart. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Fit & Fun 55+ - DPFC

Met eenvoudige stap- en spierversterkende oefeningen houdt men de spieren en gewrichten in conditie. Deze sportles voor 55-plussers wordt op muziek gedaan, aangepast aan de leeftijd.
WANNEER: Ma: 10.15–11.00, Do: 10.00–10.45
WIJK: Het Lage Land
WAAR: DPFC Health Fit & Dance, Kromhoutstraat 13
PRIJS: Sport abonnement: €22,- per maand. Strippenkaart 10 keer: €50,-
CONTACT:
informatie@dpfc.nl
010 45 57 995 www.dpfc.nl

Beweegplus - VV Alexandria 66

Met deze activiteit beweegt u lekker in de buitenlucht met een gezellige groep. Samen doen jullie aan outdoor fitness en wordt er gewerkt aan de conditie, balans en coördinatie. Aansluitend komen verschillende spelvormen aan bod.
WANNEER: Do: 12.30–13.30
WIJK: Oosterflank
WAAR: VV Alexandria'66, Leningradweg 50
PRIJS: €4,- per les. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Line dance beginnersgroep - Anja Schuurman

Voor mensen die nog goed ter been zijn. Iedere week leren we een nieuwe dans.
WANNEER: Wo: 14.00–15.00
WIJK: Oosterflank
WAAR: Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 5
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Anja Schuurman
06 30 01 53 02

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werken we aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek.
WANNEER: Ma: 11.45–12.45
WIJK: Oosterflank
WAAR: Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 5
PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/timetodance

Yin Yoga - Christine van Rijswijk

Bij Yin Yoga hoeft u niets actiefs te doen om in de houding te komen. Juist door niets te doen, gebeurt er veel. Door u aan de houding over te geven en de zwaartekracht haar werk te laten doen, voelt u dat er letterlijk en figuurlijk ruimte ontstaat.
WANNEER: Vr: 13.30–14.30. 14.45–15.45
WIJK: Oosterflank
WAAR: Huis van de Wijk De Oriënt, Kobehof 5
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Christine van Rijswijk
06 22 90 40 96

Zittend bewegen toch sportief - SKVR

Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werken we aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek en grotendeels op de stoel.
WANNEER: Ma: 10.30–11.30
WIJK: Oosterflank
WAAR: Humanitas Oosterwiek, Varnasingel 600
PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/timetodance

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werken we aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek, met het accent op zitdans.
WANNEER: Do: 13.30 - 14.30 uur
WIJK: Oosterflank
WAAR: Humanitas Oosterwiek, Varnasingel 600
PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/timetodance

Seniorenactiviteit Soepel & Fit - Move2Exceed

Met afwisselende, functionele oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit en dagelijkse handelingen. Door persoonlijke begeleiding, passende alternatieven en een kleine, vertrouwde groep beweegt iedereen veilig, met plezier én meer vertrouwen in het dagelijks leven.
WANNEER: Wo 14.00–15.00
WIJK: Oosterflank
WAAR: Humanitas Oosterwiek, Varnasingel 600
PRIJS: € 3,- per les, €12,- per maand
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

Stoelfit Beweegles - Faridaflow

Wilt u op een veilige en ontspannen manier werken aan uw gezondheid en fitheid? Tijdens de Stoelfit Beweegles doet u oefeningen die helpen om kracht, balans en coördinatie te verbeteren. De lessen zijn laagdrempelig en geschikt voor iedereen die graag in beweging blijft en zo lang mogelijk zelfstandig wil blijven. Samen bewegen zorgt bovendien voor gezelligheid en een extra stimulans om actief te blijven.
WANNEER: Wo: 11.00-12.00
WIJK: Oosterflank
WAAR: De Hoeksteen, Mombassaplaats 2
PRIJS: Losse les: €5, Strippenkaart (10 lessen): €45, gratis proefles
CONTACT: Faridaflow
faridaflow@gmail.com
06 59 12 57 10

Beweegplaats - Fysio4You

Bewegen met plezier en focus op onder andere balans, onder leiding van de fysio.
WANNEER: Di: 15.30-16.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Thuisplusflat Nieuw Verlaat, F. Bordewijkstraat 19
PRIJS: Gratis
CONTACT: Robin Mets
robin@fysio4you.com
010 420 0408 www.fysio4you.com

Beweegplaats - Fysio4You

Bewegen met plezier en focus op onder andere balans, onder leiding van de fysio.
WANNEER: Di: 13.15-14.15
WIJK: Ommoord
WAAR: Anatole Franceplaats 6, begane grond
PRIJS: Gratis
CONTACT: Robin Mets
robin@fysio4you.com
010 420 0408 www.fysio4you.com

Jeu de Boules - Anatole Franceplaats

Gezellig samen jeu de boulen. Iedere woensdag, als het weer het toelaat.
WANNEER: Wo: 14.00-16.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Anatole Franceplaats 6, in de tuin
PRIJS: Gratis
CONTACT: Najah Nouri
najah.nouri@laurens.nl
06 11 71 21 33

ZitFit Gym - Happygym

Laagdrempelig, zittend en staand bewegen op muziek.
WANNEER: Ma: 10.00-10.50, Vr: 11.30-12.20
WIJK: Ommoord
WAAR: Laurens Anatole Franceplaats
PRIJS: Gratis
CONTACT: Afanaisa Hasselbaink
fittnaiss@gmail.com
06 44 36 46 42

Beweegplaats - Fysio4You

Bewegen met plezier en focus op onder andere balans, onder leiding van de fysio.
WANNEER: Di: 14.30-15.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Sinclair Lewisplaats 24, in het Trefpunt
PRIJS: Gratis
CONTACT: Robin Mets
robin@fysio4you.com
010 420 0408 www.fysio4you.com

ZitFit Gym - Happygym

Laagdrempelig, zittend en staand bewegen op muziek.
WANNEER: Vr: 12.30-13.20
WIJK: Ommoord
WAAR: Laurens Sinclair Lewisplaats
PRIJS: Gratis
CONTACT: Afanaisa Hasselbaink
fittnaiss@gmail.com
06 44 36 46 42

Bewegen op muziek, alleen voor dames - Marjolijn Pons

Veel oefeningen op leuke bekende muziek. Focus op alle spiergroepen, uithoudingsvermogen en ook aandacht voor balans.
WANNEER: Wo: 18.35-19.20
WIJK: Ommoord
WAAR: Gymzaal Curieplaats, Curieplaats 24
PRIJS: €72,- per kwartaal
CONTACT: Marjolijn Pons
m.pons@kpnmail.nl

Total Body Workout & Yoga - GV Ommoord

Een leuke damesgroep met een losse sfeer, waarbij er ook tijd is om even bij te kletsen. Van warming-up op muziek naar verschillende oefeningen voor de spiergroepen. De les wordt afgesloten met een coolingdown van ongeveeer 20 minuten yoga & pilates.
WANNEER: Wo: 19.30-20.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Gymzaal Curieplaats, Curieplaats 24
PRIJS: €184,- contributie op jaarbasis. Betaling in twee termijnen (september en februari). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Bewegen op Zuid-Amerikaanse muziek - De Romeynshof

Gezellig in beweging komen op Zuid-Amerikaanse muziek.
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Ommoord
WAAR: De Romeynshof, Stresemannplaats 8
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: De Romeynshof
romeynshofsenc@rotterdam.nl
010 42 04 099

StoelFIT - FIT Rotterdam

StoelFIT is speciaal ontwikkeld voor senioren die geen oefeningen meer op de grond kunnen doen. Bij StoelFIT zijn alle oefeningen op de stoel en op muziek.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00
WIJK: Ommoord
WAAR: De Romeynshof, Stresemannplaats 8
PRIJS: €25,- per maand
CONTACT: Joël Hernandez
contact@boostyourdrive.nl
06 19 49 16 28 www.fitrotterdam.nl

Bowls - Indoor Bowls Club

Bowls is een spel dat binnen wordt gespeeld op lange matten. Het is de bedoeling om met ballen zo dicht mogelijk bij een wit balletje te komen.
WANNEER: Di: 13.45-16.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Indoor Bowls Club Rotterdam (Wion Sporthal), Max Planckplaats 300
PRIJS: €7,50 per les, €22,50 per maand, incl. huur bowls. Strippenkaart 10 keer spelen (€ 67,50) of een strippenkaart 5 keer spelen (€ 35,00) VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

OchtendFIT - FIT Rotterdam

Deze les vindt plaats in sporthal WION en naast grondoefeningen werken we aan loopscholing, evenwicht, samenwerking, reactie, kracht en uithoudingsvermogen.
WANNEER: Ma: 09.00-10.00
WIJK: Ommoord
WAAR: RKC WION Sporthal, Max Planckplaats 300
PRIJS: €25,- per maand
CONTACT: Joël Hernandez
contact@boostyourdrive.nl
06 19 49 16 28 www.fitrotterdam.nl

Senioren Sportief - RKC WION

Het eerste deel worden verschillende spiergroepen geoefend, het tweede deel een spel, zoals volleybal, badminton, etc. Daarna doen we nog grondoefeningen op de mat. Na afloop gezellig napraten onder het genot van een kopje koffie/thee. Wachtrij voor aanmelding.
WANNEER: Wo: 09.00-10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00, Do: 09.00-10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00
WIJK: Ommoord
WAAR: RKC WION Sporthal, Max Planckplaats 300
PRIJS: €40,- per kwartaal. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Fit en Soepel Les - Move2Exceed

Oefeningen ter bevordering van kracht, balans, lenigheid, adl-handelingen en hersenactiviteit. Ook leuke spellen tussendoor met ballen, ballonnen, muziek, schuimstokken, etc. We sluiten af met een kopje koffie en een koekje. Alles om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en vol gezelligheid met elkaar!
WANNEER: Vr: 10.30-11.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Recreatieruimte Nieuw Oldenoord, Hammarskjöldplaats 105-269
PRIJS: €12,- per maand inclusief kopje koffie of thee
CONTACT: Jochem Meijer
jochem.meijer1@gmail.com
06 40 77 99 36 www.move2exceed.nl

Stoelyoga - Fysio4You

Bent u op zoek naar een rustige en toegankelijke manier om meer beweging in uw leven te brengen? Yoga kan helpen bij het verbeteren van kracht, flexibiliteit, coördinatie en balans.
WANNEER: Ma: 12.00-13.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Fysio4You, Zernikeplaats 722, 3068 JB Rotterdam
PRIJS: €7,50 per les. Strippenkaart 10x: €82,00
CONTACT: Robin Mets
info@fysio4you.com
010 42 00 408

Jeu de Boules - Les Francophiles

De kern van de sport is om een de boule zo dicht mogelijk bij een but te plaatsen. Het maakt niet uit of u het spel nog niet kan spelen, dat leert u vanzelf van de andere leden! Het draait vooral om sociaal contact, gezelligheid en samen bezig zijn.
WANNEER: Di: 13.00-17.00, Wo: 19.30-22.30 , Do: 13.00-17.00, Zo: 13.00-17.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Complex Zwansnesse, Heidekruid 5, ingang via Fluitekruidpad
PRIJS: €129,95 per jaar. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Koersbal - Gerard Goosenflat

Koersbal is een precisiesport vergelijkbaar met jeu de boules, gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. Spelers rollen afgeplatte ballen met een afwijkende baan richting een doelbal (jack). Het draait om gezelligheid en lichte fysieke inspanning.
WANNEER: Di: 10.00-11.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Gerard Goosenflat beneden in de hal, ingang aan de Thomas Mannplaats 150
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jeanne
Kom gewoon langs!

Senioren 60+ Boksen - TYR Boxing

Deze unieke training is speciaal ontworpen voor senioren die fit willen blijven, hun coördinatie en balans willen verbeteren, en samen met leeftijdsgenoten willen werken aan hun gezondheid. Inclusief koffie en thee.
WANNEER: Di: 11.00-12.00, Do: 11.00-12.00
WIJK: Ommoord
WAAR: TYR Boxing, Vlambloem 117
PRIJS: 5 rittenkaart €70,- (per training €17), 1e proefles gratis
CONTACT: Marichelle de Jong
info@tyrboxing.nl
06 22 12 05 09 www.tyrboxing.nl

Vitaal met Dans - Alexandra Verschuuren

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werkt u aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek en deels op de stoel.
WANNEER: Di: 10.30-11.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Nieuw Kellogg, Kelloggplaats 876
PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen
CONTACT: Alexandra Verschuuren
alexandraverschuuren@gmail.com
06 83 58 59 33

Wandel je fit - gro-up buurtwerk

Gezellig samen wandelen in de omgeving, afsluiting met koffie/thee.
WANNEER: Ma: 14.00-15.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Huis van de Wijk Ommoord, Sigrid Undsetweg 300
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huis van de Wijk Ommoord
balie.ommoord@gro-up.nl
010 421 27 22

Wandelgroep Ommoord - Ruud Goedkoop

We wandelen in een rustig tempo, genieten van de natuur, hebben plezier met elkaar en sluiten gezellig af met een kopje koffie/thee in Huis van de Wijk Ommoord. Iedereen is van harte welkom, met of zonder hulpmiddel.
WANNEER: Wo: 10.30-11.30
WIJK: Ommoord
WAAR: Huis van de Wijk Ommoord, Sigrid Undsetweg 300
PRIJS: €2,00 per keer
CONTACT: Ruud Goedkoop
ruud@vitamotionnow.nl
06 51 40 66 71 www.vitamotionnow.nl

Yin Yoga - Christine van Rijswijk

Bij Yin Yoga hoeft u niets actiefs te doen om in de houding te komen. Juist door niets te doen, gebeurt er veel. Door u aan de houding over te geven en de zwaartekracht haar werk te laten doen, voelt u dat er letterlijk en figuurlijk ruimte ontstaat.
WANNEER: Vr: 9.30-10.30, 10.45-11.45
WIJK: Ommoord
WAAR: Huis van de Wijk Ommoord, Sigrid Undsetweg 300
PRIJS: €2,00 per keer
CONTACT: Christine van Rijswijk
balie.ommoord@gro-up.nl
06 22 90 40 96

Wandelen - Stichting Gezond Natuur Wandelen

Wandelen in een rustig tempo onder begeleiding van een vrijwilliger met aandacht voor de natuur.
WANNEER: Do: 10.00
WIJK: Ommoord
WAAR: Kinderboerderij de Blijde Wei, Bergse Linker Rottekade 435
PRIJS: Gratis
CONTACT: Anita van Keulen
keulenav@gmail.com
www.stichtinggezondnatuurwandelen.nl

Badminton - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Bewegen is belangrijk om u gezond en fit te blijven voelen. Heeft u zin om gezellig te badmintonnen? Kom dan langs op donderdagochtend. Badmintonrackets hebben wij voor u beschikbaar.
WANNEER: Do: 11.00-12.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €4,15. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Fysiofit - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Bij Fysiofit gaat het om het mobiliseren van de spieren en het opbouwen van uw conditie. De oefeningen vinden plaats in het gedeelte van het zwembad waar u kunt staan en zijn onder begeleiding van een deskundige instructeur met aangepaste muziek.
WANNEER: Di: 08.30-09.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €7,40. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Pickleball - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Deze verrassend leuke racketsport combineert elementen van tennis, badminton en tafeltennis. Het spel is makkelijk te leren, geschikt voor alle leeftijden en vooral ontzettend leuk om samen te spelen. Onze instructeurs leggen graag de manier van spelen uit.
WANNEER: Vr: 10.30-12.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €4,15. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Samen Vitaal - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Met deze les werken we op een gezellige en laagdrempelige manier aan kracht, balans, flexibiliteit en mobiliteit. We doen verschillende oefeningen vanuit een staande houding, gericht op het soepel en sterk houden van het lichaam. Zo blijft u stevig op de benen en kunt u dagelijkse bewegingen makkelijker blijven uitvoeren. De instructeur stemt de lessen af aan het niveau van de groep, zodat u altijd op uw eigen niveau traint.
WANNEER: Wo: 10.45-11.45
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €4,15. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas **CONTACT:** Recreatiecentrum Zevenkampse Ring, zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Senioren Stoelgym - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Lekker sporten, maar iets meer ondersteuning nodig? Daar is deze stoelgymles voor. Deze toegankelijke sport beoefent u, rondom of zittend op een stoel. Zo blijft u toch in beweging, versterkt u de spieren en stimuleert u uw mentale gezondheid.
WANNEER: Do: 12.30-13.30, Spiegelzaal
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €4,15. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Seniorenzwemmen - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

De lessen worden door deskundig personeel gegeven en opgebouwd volgens een oefenprogramma waarbij iedereen in zijn eigen tempo kan bewegen. Daarbij werken we met materialen en muziek om het plezier te verhogen!
WANNEER: Di: 13.30-15.00, Wo: 09.00-10.00, Vr: 09.30-11.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €7,40. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Stoeldansen - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Niet te verwarren met de stoelendans waar je haastig in een rondje om stoelen rent en hoopt een plekje te bemachtigen wanneer de muziek stopt. Nee stoeldansen is een stuk relaxter. Tijdens deze activiteit beweegt u zittend of rondom een stoel op gezellige muziek. Met de dansbewegingen oefenen we op kracht, conditie en balans.
WANNEER: Do: 13.30-14.30, Spiegelzaal
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €4,15. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Walking Basketbal - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

(Old Stars) Walking Basketbal is een variant van basketbal, waarbij niet wordt hardgelopen. Maar er wordt wel gepasst, gedribbeld en geschoten met de originele basketbal. Het is daarom uitermate geschikt voor mensen op leeftijd die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen.
WANNEER: Ma: 12.30-13.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Los ticket €4,15. Fit en Vitaal abonnement € 27,80 (onbeperkt seniorenactiviteiten) Exclusief € 6,50 Sportfondsenpas
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Zwemles voor volwassenen 60+ - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Wilt u (opnieuw) leren zwemmen en uw zwemdiploma halen? Bij deze lessen heeft u de unieke kans om het zelfvertrouwen in het water te vergroten, uw vaardigheden te verbeteren en fit te blijven. Of u nu een beginner bent of techniek wilt verfijnen, deze lessen zijn ontworpen om u met vertrouwen en plezier in het water te laten bewegen. Inclusief een gratis kop koffie of thee per les én het diploma!
WANNEER: Di: 10.00-11.00, Wo: 11.00-12.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: €10,85 per maand in het eerste zwemjaar
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 45 52 800 www.zevenkampsering.nl

Fit voor vrouwen - Rachida

Dansen op muziek met vrouwen.
WANNEER: Ma: 09.15-11.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: €2,50 per les
CONTACT: Rachida Azzouzi
rachazze@live.nl
06 48 78 18 50

Fit en Vitaal - Fysiotherapie Zevenkamp

Werk aan uw vitaliteit onder begeleiding van een fysiotherapeut. In een kleine groep werkt u op uw eigen niveau aan conditie, kracht en een actieve leefstijl.
WANNEER: Di: 17.00-18.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Gymzaal Korne, Korne 180
PRIJS: €5,- per keer
CONTACT: Fysiotherapie Zevenkamp
fysiotherapie@gczevenkamp.nl
010 36 00 606 www.fysiotherapiezevenkamp.nl

Line dance beginnersgroep - Alice

Line dance voor beginners.
WANNEER: Ma: 19.30-20.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: €2,50 per les
CONTACT: Alice
06 16 00 48 66

Randyfit - Bewegen & Dansen

Gezelligheid staat voorop. Bewegen op ieders eigen niveau, dus laagdrempelig en voor iedereen geschikt.
WANNEER: Di: 18.00-20.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: 1e proefles gratis. Vervolgens €5,- per les of 6 lessen €25,-
CONTACT: Randy Maduro
mtsproducties@gmail.com
06 19 98 72 18

Salsadansen - Roberto

Ontdek het plezier van salsadansen en blijf actief terwijl u nieuwe mensen ontmoet. Er is les op verschillende niveaus.
WANNEER: 19.00-20.00 Beginners 1, 20.00-21.00 Beginners 2, 21.00-22.00 Half gevorderd
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: Gratis
CONTACT: Roberto
06 86 30 01 10

Wandelclub - Pameijer en gro-up buurtwerk

Samen wandelen in de wijk, je kunt kiezen voor een korte of lange wandeling en daarna gaan we samen lunchen.
WANNEER: Di: 10.00-13.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: Gratis
CONTACT: Diana Jangli
diana.jangli@pameijer.nl
06 40 83 53 36

Yin Yoga - Christine van Rijswijk

Bij Yin Yoga hoeft u niets actiefs te doen om in de houding te komen. Juist door niets te doen, gebeurt er veel. Door u aan de houding over te geven en de zwaartekracht haar werk te laten doen, voelt u dat er letterlijk en figuurlijk ruimte ontstaat.
WANNEER: Wo: 09.30-10.30, 10.45-11.45
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Christine van Rijswijk
06 22 90 40 96

Senioren Beweegles - Faridaflow

Wilt u fit, sterk en zelfstandig blijven? Tijdens de beweeglessen van Faridaflow werkt u op een veilige en plezierige manier aan uw kracht, balans en coördinatie. De oefeningen worden afgestemd op uw eigen niveau, waardoor de lessen voor iedereen toegankelijk zijn. Naast het bewegen staat ook gezelligheid centraal en ontmoet u andere actieve senioren uit de buurt. Een fijne manier om gezond en met vertrouwen in beweging te blijven.
WANNEER: Di: 09.30-10.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Unity 99/Crossfit Zevenkamp, Swalm 2
PRIJS: Losse les: €10, Strippenkaart (10 lessen): €90, gratis proefles
CONTACT: Faridaflow
faridaflow@gmail.com
06 59 12 57 10

Seniorenactiviteit Soepel & Fit - Move2Exceed

Met afwisselende, functionele oefeningen en spelvormen werkt u aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie, hersenactiviteit en dagelijkse handelingen. Door persoonlijke begeleiding, passende alternatieven en een kleine, vertrouwde groep beweegt iedereen veilig, met plezier én meer vertrouwen in het dagelijks leven.
WANNEER: Do: 9.30-10.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: De Sevencamp, Tochtenweg 37
PRIJS: € 3,- per les, €12,- per maand
CONTACT: Joanne Roodenburg
jroodenburg@aafje.nl
06 31 13 69 02 www.move2exceed.nl

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Door te bewegen wordt de conditie verbeterd en werken we aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek.
WANNEER: Di: 9.30-10.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: De Sevencamp, Tochtenweg 37
PRIJS: €11,00 voor 5 lessen, €20,- voor 9 lessen
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/timetodance

X-sportuur - DAJOFIT

Dit is een gezellige groepsles waarin je op je eigen niveau werkt aan je conditie en fitheid. Je beweegt samen met leeftijdsgenoten in een ontspannen sfeer. Onder begeleiding van twee enthousiaste instructeurs werk je aan je uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid, balans en coördinatie. Je beweegt op muziek en doet de oefeningen in je eigen tempo. Na de les is er tijd voor een praatje met een kop koffie of thee. Iedereen is welkom, ongeacht hoe fit je bent.
WANNEER: Ma: 11.00-12.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Voetbalvereniging XerxesDZB, Igor Stravinskisingel 1
PRIJS: Per les € 10,00 per les, 10 lessen strippenkaart voor € 60,00, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen **CONTACT:** Het Servicepunt Beweegcoach, info@beweegcoach.nl 010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Chi Neng Qigong - Marije Smits

Chi Neng Qigong is meditatie in beweging, versterkt én versoepelt lichaam en geest. Met het beoefenen van Chi Neng Qigong maak je je lichaam sterker en soepeler en je gedachten stiller. De energie die je tot je beschikking hebt wordt ruimer en je bent rustiger. Draag makkelijk zittende kleding.
WANNEER: Di: 11.00-12.00
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk Nesselande, Cypruslaan 404
PRIJS: € 5,- per les, proefles is gratis
CONTACT: Marije Smits
marije@lettertaxi.nl
06 14 60 62 81

Country dansen voor gevorderden

Je leert tijdens deze les de ingewikkelde passen van het countrydansen, geschikt voor gevorderde dansers.
WANNEER: Vr: 13.30-15.30
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk Nesselande, Cypruslaan 404
PRIJS: €2,50 per les
CONTACT: Huis van de Wijk Nesselande
balie.kristal@gro-up.nl
010 286 27 60

Fit 55up Inside - 40days.nl

Sportief bewegen op eigen niveau voor fitte 55plussers.
WANNEER: Vr: 11.00-12.00
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk Nesselande, Cypruslaan 404
PRIJS: €66,- per blok van 12 lessen
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 37 17 69 48 www.40days.nl

Hardlooptraining - Loopgroep Nesselande

Werk op een plezierige en verantwoorde manier aan uw conditie bij Loopgroep Nesselande. Onder begeleiding van gediplomeerde trainers neemt u deel aan trainingen met aandacht voor warming-up, looptechniek en conditieopbouw. Er zijn verschillende niveaugroepen, zodat iedereen op zijn eigen tempo kan deelnemen. Een gezellige en actieve manier om fit te blijven en samen te sporten in de buitenlucht. Verzamelen bij Huis van de wijk Nesselande.
WANNEER: Di: 19.00-20.00, Do: 19.00-20.00
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk Nesselande, Cypruslaan 404
PRIJS: €3,15 per les
CONTACT: Saskia Warmer
saswarmer@gmail.com
06 57 75 33 21 www.loopgroepnesselande.nl

Koersbal - gro-up

Koersbal is een precisiesport vergelijkbaar met jeu de boules, gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. Spelers rollen afgeplatte ballen met een afwijkende baan richting een doelbal (jack). Het draait om gezelligheid en lichte fysieke inspanning. Aanmelden bij de balie.
WANNEER: Ma: 13.00 - 15.00
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk Nesselande, Cypruslaan 404
PRIJS: €8,- per maand
CONTACT: Huis van de Wijk Nesselande
balie.kristal@gro-up.nl
010 286 27 60

Nordic Walking - gro-up buurtwerk

Een wekelijks rondje om de plas houdt je fit.
WANNEER: Di: 09.30-11.00
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk Nesselande, Cypruslaan 404
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Huis van de Wijk Nesselande
balie.kristal@gro-up.nl
010 28 62 760

Sportief wandelen - 40days.nl

Wandelen in een lekker tempo met extra oefeningen voor de extra uitdaging.
WANNEER: Do: 09.15-10.15
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk Nesselande, Cypruslaan 404, aan de kant van het winkelcentrum
PRIJS: €48,00 voor strippenkaart 10 lessen (6 maanden geldig). Losse les: €5,50. Gratis proefles.
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 57 75 33 21 www.40days.nl

Zumba - Samira Kabenda

Heerlijk bewegen op opzwepende muziek.
WANNEER: Vr: 9.30-10.30
WIJK: Nesselande
WAAR: Huis van de Wijk Nesselande, Cypruslaan 404
PRIJS: €7,50 per training
CONTACT: Samira Kabenda
samirakabenda@hotmail.com
06 22 97 36 79

Fit 55up - 40days.nl

Maak kennis met bewegen in de buitenlucht en werk aan je conditie.
WANNEER: 1e zaterdag van de maand om 10.15
WIJK: Nesselande
WAAR: Naast de skatebaan in Nesselande
PRIJS: Gratis
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 37 17 69 48 www.40days.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 gro-up 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