

ROTTERDAM ROZENBURG

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!

Ballonbadminton - Careyn ‘t Veerhuis

Lekker bewegen tijdens een potje ballonbadminton. Daarnaast staat gezelligheid voorop.
WANNEER: Do: 10.30–11.30
WAAR: Careyn ‘t Veerhuis, Blankenburg 5
PRIJS: €1,- per les (het tarief is voor iedereen met een kortingspas. Met de kortingspas ontvangt u korting op activiteiten van Careyn Welzijn Rozenburg. Zonder kortingspas betaalt u meer.)
CONTACT: Careyn Welzijn Rozenburg
het.veerhuis@careyn.nl
0181 25 10 89 www.careyn.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
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

Beweegplus 55+ fit - Vereniging Excelsior Rozenburg

Op een gezellige en toegankelijke manier wordt aan kracht, balans en conditie gewerkt. Deze les is speciaal voor 55-plussers die graag in een groep actief willen zijn, maar dit in een rustig tempo willen doen. Plezier, contact en samen bewegen staan centraal.
WANNEER: Ma: 10.00–11.00, Ma: 11.00–12.00, Ma: 19.00–20.00
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €17,09 per maand, €51,28 per kwaartaal, €75,- strippenkaart voor 12 lessen + 1 keer per jaar €37,60 (bondscontributie). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

DanceFit 60+ - Jamie’s Dance Corner

Tijdens deze les wordt op een leuke manier aan conditie, dans, kracht en ontspanning gewerkt. Lekker in beweging blijven staat centraal.
WANNEER: Vr: 10.00–11.00
WAAR: jamie’s Dance Corner, Juliana van Stolberglaan 1
PRIJS: €60,- strippenkaart voor 10 lessen
CONTACT: Jamie Debets
info@jamiesdancecorner.nl
0181 85 12 76 www.jamiesdancecorner.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
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

Linedance - Ouderenvereniging Rozenburg

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: Do: 10.00–12.00
WAAR: Huis van de wijk Lekstraat, Lekstraat 2 - 4
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Fanny Zuur
ouderenrozenburg@outlook.com
06 25 49 57 79 www.ouderenverenigingrozenburg.nl

Medisch Fitness Rozenburg - Fysiotherapie Rijnmond

Tijdens deze medisch fitness kunt u sporten en bewegen in een gezellige en veilige omgeving, met professionele begeleiding. U traint in een vaste groep van 4 tot 5 personen, zo krijgt u echt persoonlijke aandacht en antwoord op al uw vragen. Daarnaast leert u op een ontspannen manier andere mensen kennen. Kijk op de website voor het volgen van een gratis proefles.
WANNEER: Op afspraak, zie website voor rooster
WAAR: Fysiotherapie Rijnmond, Blankenburg 2
PRIJS: €38,75 per maand (1 keer week), €64,15 per maand (2 keer per week)
CONTACT: Fysiotherapie Rijnmond
info@fysiotherapierijnmond.nl
0181 74 50 40 www.fysiotherapierijnmond.nl/medisch-fitness

Qi-Gong - DIA Rozenburg

De les bestaat uit Chinese gezondheidsoefeningen.
Dit zijn vloeiende, langzame bewegingsoefeningen en ademhalingsoefeningen. De les draagt bij aan verbetering van flexibiliteit, balans en spierkracht.
WANNEER: Ma: 13.00–14.00
WAAR: Huis van de wijk Lekstraat, Lekstraat 2 - 4
PRIJS: Gratis
CONTACT: Mireille Brouwer van DIA Rozenburg
m.brouwer@diarozenburg.nl
06 53 13 93 76 www.diarozenburg.nl

Senior Vitaal - Vereniging Excelsior Rozenburg

Deze les begint met een rustige warming-up. Daarna worden de spieren en gewrichten, in een rustig tempo op swingende muziek, soepel gemaakt. De laatste 15 minuten is het tijd voor oefeningen op de stoel. Na afloop gezellig koffie/thee met elkaar.
WANNEER: Di: 11.00–12.00
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €17,09 per maand, €51,28 per kwaartaal, €75,- strippenkaart voor 12 lessen + 1 keer per jaar €37,60 (bondscontributie). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.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
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

Senior Sport gemengd - vereniging Excelsior Rozenburg

Iedereen kan meedoen met deze beweegles zolang je lekker kunt bewegen. De les is vooral gericht op het uitvoeren van kracht- en balansoefeningen.
WANNEER: Do: 9.30–10.30
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €17,09 per maand, €51,28 per kwaartaal, €75,- strippenkaart voor 12 lessen + 1 keer per jaar €37,60 (bondscontributie).VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Seniorenyoga - Inner Silence

Deze yogales is geschikt voor wie het rustiger aan wil doen of een fysieke beperking heeft. Meedoen kan ook op een stoel.
WANNEER: Di: 9.45–10.45
WAAR: jamie’s Dance Corner, Juliana van Stolberglaan 1
PRIJS: €10,- per les, €96,- strippenkaart voor 12 lessen
CONTACT: Jantiene van den Boogaard
info@innersilenceyoga.nl
0181 21 93 10 www.innersilenceyoga.nl

Stoelgym - vereniging Excelsior Rozenburg en Move2exceed

Kracht, balans en ontspanningsoefeningen op de stoel. Tijdens de les worden verschillende materialen gebruikt zoals bijvoorbeeld dynabands. De les is op muziek.

WANNEER: Di: 9.30-10.30, Di: 12.30-13.30, Di: 14.00-15.00, Di: 15.00-16.00, Wo: 10.00-11.00, Wo: 11.00-12.00
WAAR: Huis van de wijk Lekstraat, Lekstraat 2 - 4
PRIJS: €17,09 per maand, €51,28 per kwaartaal, €75,- strippenkaart voor 12 lessen + 1 keer per jaar €37,60 (bondscontributie). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Stoelgym in 't Veerhuis - vereniging Excelsior Rozenburg en Move2exceed

Bij deze les worden er oefeningen gedaan op een stoel met muziek. Iedereen die actief wil zijn en blijven, kan meedoen aan deze les.

WANNEER: Di: 11.00-12.00
WAAR: Careyn 't Veerhuis, Blankenburg 5
PRIJS: €17,09 per maand, €51,28 per kwaartaal, €75,- strippenkaart voor 12 lessen + 1 keer per jaar €37,60 (bondscontributie). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Tafeltennis/schuiftafeltennis voor mensen met Parkinson - TTV De Beer

Tijdens deze tafeltennistraining is het ook mogelijk om zittend mee te doen. Na de training wordt er gezamenlijk een drankje gedronken.

WANNEER: Vr: 18.00-20.00
WAAR: Gymzaal Bramenpad, Bramenpad 1
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: TTV de Beer
mrt.delange@gmail.com
06 33 88 90 55

Wandelgroep - DIA Rozenburg

Deze wandelgroep maakt wekelijks een wandeling van 1 tot 2 kilometer. Bewegen en elkaar ontmoeten staan centraal tijdens deze wandeling.

WANNEER: Ma: 10.00-12.00
WAAR: Start vanaf Huis van de Wijk De bieb, Molenweg 20
PRIJS: Gratis
CONTACT: DIA Rozenburg
contact@diarozenburg.nl
06 27 32 68 54 www.diarozenburg.nl

Wandelgroep - DIA Rozenburg

Deze wandelgroep maakt wekelijks een wandeling van ongeveer 5 kilometer. Bewegen en elkaar ontmoeten staan centraal tijdens deze wandeling.

WANNEER: Di: 10.00-12.00
WAAR: Start vanaf Huis van de Wijk De bieb, Molenweg 20
PRIJS: Gratis
CONTACT: DIA Rozenburg
contact@diarozenburg.nl
06 27 32 68 54 www.diarozenburg.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
WAAR: Vanuit huis
PRIJS: Gratis
CONTACT: Eke Poortinga
planning@inmovement.nu
06 11 84 98 27 www.inmovement.nl



"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 DIA voor elkaar 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