

ROTTERDAM OVERSCHIE

STAP VOOR STAP FITTER

Voor een fittere, energiekere versie van jezelf

NAJAAR 2026

Beweegaanbod bij jou in de buurt



IN BEWEGING VOOR MEER ENERGIE

Regelmatig bewegen geeft je elke dag meer energie.

Tussen werk, gezin en drukte schiet bewegen er voor veel mensen bij in. Herkenbaar? Je bent niet de enige. Bewegen levert meer op dan je denkt. Denk aan meer energie overdag, beter slapen en een hoofd dat rustiger wordt.

Ook als je kampt met overgewicht, of met gezondheidsklachten die daarmee samenhangen, zoals een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten, maakt bewegen echt verschil. Het helpt je conditie te verbeteren, je gewicht in balans te houden en die risico's te verkleinen. Zo werk je stap voor stap aan een leven waarin je je sterker en energieker voelt.

In Rotterdam zorgen we ervoor dat er voor iedereen passend beweegaanbod is, ook als het leven druk is of als bewegen door gezondheidsklachten wat meer moeite kost. Door je kennis te laten maken met het aanbod in de buurt, hopen we dat je (weer) gaat bewegen en het volhoudt.

Want bewegen werkt. Mensen die regelmatig bewegen voelen zich fitter en sterker, hebben meer energie en veerkracht, en verkleinen de kans op gezondheidsklachten die met overgewicht samenhangen. Kortom, regelmatig bewegen is dé weg naar meer energie en een gezonder leven.

KIJK VOOR HET BEWEEGAANBOD IN JOUW WIJK ÉN DE ANDERE ROTTERDAMSE WIJKEN OOK OP WWW.SPORTBEDRIJFROTTERDAM.NL/SPORT/GLI



VIND UIT WAT JOU BEWEEGT
BEWEEGREDENTEST

Kies een manier van bewegen die bij jou past!

Het is stiekem best simpel: wat je leuk vindt, doe je langer. Dat geldt ook voor bewegen. Toch is dat in de praktijk soms best lastig. Daarom heeft Sportbedrijf Rotterdam de Beweegredentest ontwikkeld: een handige online test waarmee je ontdekt welke manier van bewegen het beste bij je past.

Er zijn drie verschillende manieren waarop je bewegen leuk kunt vinden:

- **ONTMOETER:** vindt gezelligheid het belangrijkst
- **PRESTEERDER:** is fanatiek en wil graag beter worden
- **BELEVER:** doet graag nieuwe ervaringen op

Wil je weten welke beweegreden bij je 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 JOU IN DE BUURT EN PASSEND BIJ JOUW BEWEEGREDEN!

Kleinpolder Oost

Boxing Bag - R.U.Inspired

Houd je van een uitdaging? Boxing Bag is de nieuwe trend in fitness. Een uitdagende manier van trainen op een bokszak. Leer een goede bokstechniek en verhoog je conditie en kracht, zonder fysiek contact met een bokspartner.
WANNEER: Di: 9.00-10.00, Di: 20.00-21.00, Wo: 9.00-10.00
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Oost-Sidelinge 15
PRIJS: €30,- per maand voor 1 keer per week
CONTACT: Rui
info@ruinspired.nl
06 54 97 87 30 www.RUInspired.nl

Gezond bewegen voor dames 50+ - 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? Minimaal 12 weken gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 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 je 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
085 112 02 99 www.beweegcoach.nl

Nordic Walking - Bernadette Windzak

Nordic Walking is een prachtige vorm van wandelen met stokken, waarmee je je hele lichaam traint. Iedereen kan meelopen. De wandeling duurt ongeveer 1 uur. Voor een proefles is materiaal beschikbaar.
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

Personal Training - R.U.Inspired

Wil je graag persoonlijke begeleiding? Stel samen een persoonlijke doelstelling vast en bepaal hoe vaak per week en hoe lang je gaat trainen. Deze les kan binnen of buiten plaatsvinden.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Oost-Sidelinge 15
PRIJS: €50,- per les (1 uur)
CONTACT: Rui
info@ruinspired.nl
06 54 97 87 30 www.RUInspired.nl

Vitaal met dans - SKVR

Fit worden en blijven? Je verbetert je conditie en werkt 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: €2,20 per les
CONTACT: Helen Scheepbouwer
timetodance@skvr.nl
06 14 97 87 83 www.skvr.nl

Kleinpolder Oost / Kleinpolder West / Overschie

Vitaal met dans - SKVR

Fit worden en blijven? Je verbetert je conditie en werkt aan kracht en souplesse. Bij deze lessen speelt muziek een belangrijke rol.
WANNEER: Wo: 11.00-12.00
WIJK: Kleinpolder Oost
WAAR: Huiskamer Onder de Leeuw, Abtsweg 115
PRIJS: €2,20 per les
CONTACT: Helen Scheepbouwer
timetodance@skvr.nl
06 14 97 87 83 www.skvr.nl

EGYM Circuit - Fysiotherapie Overschie

Individueel bewegen onder begeleiding van een fitcoach. Het beweegprogramma wordt op je niveau afgestemd. Je resultaten worden gemeten, waardoor je je 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: Daan Schutte
contact@overschiefysio.nl
010 415 47 40 www.fysiotherapie-overschie.nl

Jeu de Boules - Vereniging FCB-HWD

Jeu de boules is geschikt om recreatief te spelen, 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
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

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
010 720 00 29 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.wmoradar.nl

Be in balance: Pilates- Mind your Body

Pilates is een voor iedereen toegankelijke bewegingsvorm. Je beweegt heel bewust, met beheersing en controle, intense concentratie en een specifieke ademhaling. Dat alles gebeurt met vloeiende, rustige bewegingen.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Overschie
WAAR: Studio Mind your Body, Overschieseweg 10
PRIJS: €155,- voor strippenkaart 10 lessen
CONTACT: Esther Knol
info@studio-mind-your-body.nl
06 40 06 46 28 www.studio-mind-your-body.com

Ontmoeter Presteerder Belever

Overschie / Schiebroek

Be in balance: Yoga - Mind your Body

Deze yogales is voor iedereen toegankelijk. De les biedt eenvoudige, aangepaste yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Geschikt voor alle niveaus.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Overschie
WAAR: Studio Mind your Body, Overschieseweg 10
PRIJS: €155,- voor strippenkaart 10 lessen
CONTACT: Esther Knol
info@studio-mind-your-body.nl
06 40 06 46 28 www.studio-mind-your-body.com

Beweeguurtje - 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: Museum Overschie, Overschiese Dorpstraat 136 - 140
PRIJS: €15,- per maand (inclusief kop koffie of thee)
CONTACT: Jeffrie Janssen
info@jeffriejanssen.nl
06 27 56 96 18

Judo voor volwassenen - Judovereniging 010

Tijdens judolessen leer je weerstand te overwinnen en leer je om in balans te blijven. Je leert je eigen kracht kennen en leert deze op een effectieve manier in te zetten.
WANNEER: Wo: 19.30-21.00
WIJK: Overschie
WAAR: Willem Hedaweg 1
PRIJS: €27,50 per maand
CONTACT: Anneloes Vreeze
secretaris@judo010.nl
www.judo010.nl

Aquapower - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Aquapower is aquarobics op volle toeren! Deze explosieve kracht- en intervaltrainingen zijn gericht op het verbeteren van je conditie en spierkracht. Functioneel trainen is een van de belangrijkste doelen. Diepte: borstdiep (1,3 m).
WANNEER: Di: 19.15-20.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart €84,95 (€76,45 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Aquarobics - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Aquarobics is voor iedereen (16+) die houdt van bewegen op muziek. Naast het effectief en intensief werken aan conditie, spieren en algehele fitheid staan gezelligheid en sociale contacten centraal in de groepslessen.
WANNEER: Ma: 20.00-20.45, Do: 19.00-19.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart €84,95 (€76,45 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Badminton - Sportcentrum de Wilgenring

Gezellig badmintonnen met elkaar in de zaal.
WANNEER: Di: 16.00-17.00, Do: 16.00-17.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €16,- per maand
CONTACT: Rein van der Wal
rein.vdwal@gmail.com
06 44 91 85 55

Schiebroek / Zestienhoven

Banenzwemmen - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Bij bewegen in het water gebruik je bijna al je spieren, terwijl je gewrichten minimaal worden belast. Een gezonde manier van bewegen!
WANNEER: Ma: 7.00-9.15, 12.00-12.55, 21.00-22.00, Di: 12.00-12.55, 22.00-23.00, Wo: 7.00-8.45, 12.00-12.55, Do: 12.00-12.55, 22.00-23.00, Vr: 7.00-8.15, 12.00-12.55, Zo: 8.30-10.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €5,65 per keer (€5,05 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.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 kun je samen koffie drinken en bijkletsen.
WANNEER: Ma: 9.00-9.45, Di: 9.00-9.45, 13.15-14.00, Wo: 9.00-9.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart €84,95 (€76,45 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 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. Je staat tot ongeveer je middel in het water. Op de achtergrond klinkt muziek.
WANNEER: Ma: 19.00-19.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart €84,95 (€76,45 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 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 aan. Even rustig een baantje trekken of lekker werken aan de conditie. Alles is mogelijk.
WANNEER: Di: 9.00-12.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €6,50 per keer (€5,90 voor 65+), 12x vrij-/gezinszwemmen € 65
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Back in shape - Mom in Balance

Voor dames die na hun bevalling willen werken aan herstel. Dit is een opbouwend sportprogramma voor een verantwoord herstel. Doe samen met andere moeders uit jouw buurt mee aan deze workout in de frisse buitenlucht en voel je sterker en energieker.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Zestienhoven
WAAR: Park Zestienhoven, in de winter voor Basisschool Park16hoven
PRIJS: €50,- per maand jaarabonnement voor 1 keer per week
CONTACT: Suzanne
info@mominbalance.nl
023 820 09 70 www.mominbalance.com

Dansconditietraining 65+ - Coolibri Dance Studio

Het lichaam wordt tijdens deze dansconditietraining lekker losgemaakt 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

Ontmoeter Presteerder Belever



WWW.SPORTBEDRIJFROTTERDAM.NL/SPORT/GLI

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