

ROTTERDAM PRINS ALEXANDER

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!

Aqua'fit - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Samen bewegen in het water is gezond en bovendien erg gezellig. De oefeningen tijdens de aquafitness-groepslessen voer je uit op je eigen niveau, zodat je de les lichter of zwaarder kunt maken. Dankzij de schokdempende werking van het water beweeg je veilig: je spieren worden versterkt zonder dat je gewrichten worden overbelast.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Losse les: €8,75, losse les 65+: €7,85, 12 bezoekenkaart 65+:€78,35
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof@optisport.nl
010 209 40 49 www.optisport.nl/alexanderhof

Aqua'robic - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Aqua'Robic, ook wel wateraerobics, is een dynamische groepsles waarin fitnessoefeningen worden gecombineerd met de voordelen van trainen in het water. Dankzij de natuurlijke weerstand van het water werk je tegelijkertijd aan verschillende spiergroepen. Een intensieve en uitdagende training, ideaal voor iedereen die actief en met plezier aan het hele lichaam wil werken.
WANNEER: Di: 20.00-20.45
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Losse les: €8,75, losse les 65+: €7,85, 12 bezoekenkaart 65+:€78,35
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof@optisport.nl
010 209 40 49 www.optisport.nl/alexanderhof

Hydrozwemmen - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Hydrozwemmen (therapeutisch zwemmen) is een rustige en verantwoorde manier van bewegen in het water. Door de ondersteuning van het water worden gewrichten en spieren minder belast, terwijl je werkt aan je conditie, kracht en beweeglijkheid. Bijzonder geschikt voor senioren, mensen met een fysieke beperking en mensen die herstellen van een blessure. Deelname is alleen mogelijk in overleg.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof@optisport.nl
010 209 40 49 www.optisport.nl/alexanderhof

Zwemles voor volwassenen - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Wil je (opnieuw) leren zwemmen? Bij ons kun je fit blijven, meer zelfvertrouwen in het water krijgen en zelfs een zwemdiploma halen.
WANNEER: Wo: 9.00-10.30 (dames), 19.15-20.00, 20.00-20.45
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
010 209 40 49 www.optisport.nl/alexanderhof

Aqua'Trimmen - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Duik in de wereld van trimzwemmen en werk aan je uithoudingsvermogen en zwemtechniek. Tijdens de lessen Aqua'Trimmen worden verschillende zwemslagen aangeleerd en geperfectioneerd. Ieder baantje is anders! De les is geschikt voor ieder niveau, van de minder geoefende recreatieve zwemmer tot de ervaren wedstrijdzwemmer.
WANNEER: Di: 20.00-20.45
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Losse les: €8,75, losse les 65+: €7,85, 12 bezoekenkaart 65+:€78,35
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof@optisport.nl
010 209 40 49 www.optisport.nl/alexanderhof

Aqua'varia - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Aqua'Varia heeft een gevarieerd programma, waardoor je op een afwisselende manier werkt aan je conditie, figuur en zwemtechniek. Samen met de instructeur en andere deelnemers doe je oefeningen uit verschillende groepslessen, zoals Aqua'Trimmen, Aqua'Robic en Aqua'Joggen. Zo zijn de lessen uitdagend en nooit saai.
WANNEER: Do: 20.00-20.45
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Losse les: €8,75, losse les 65+: €7,85, 12 bezoekenkaart 65+:€78,35
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof@optisport.nl
010 209 40 49 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 57 79 21 21 / 010 309 17 72 www.teamvandewijk.nl/locatie/prinsenland

Beweegplaats - Fysio4You

De Beweegplaats is een laagdrempelige beweeglocatie voor een vitaal en fit leven. Je beweegt in een gezellige, sportieve omgeving op een manier die past bij je niveau en mogelijkheden, met persoonlijke begeleiding en oefengroepen. Iedereen kan meedoen.
WANNEER: Op aanvraag:
WIJK: Prinsenland
WAAR: Fysio4You, Mia van IJperenplein 70
PRIJS: Vanaf €37,50 per maand (1x per week) of €75,- per maand (2x per week). Strippenkaart mogelijk (€110,00 voor 10 keer).
CONTACT: Robin Mets
robin@fysio4you.com
010 420 04 08 www.fysio4you.com

Aqua'Vitaal - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Tijdens onze AquaVitaal-les beweeg je 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: €8,75, losse les 65+: €7,85, 12 bezoekenkaart 65+:€78,35
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof-fitness@optisport.nl
010 209 40 49 www.optisport.nl/alexanderhof

Banenzwemmen - Optisport Zwembad Het Alexanderhof

Zwemmen voor inspanning of ontspanning. Banenzwemmen is een van de meest complete lichaamstrainingen. Werk in je eigen tempo aan conditie en fitheid, wanneer het jou uitkomt.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Prinsenland
WAAR: Zwembad Het Alexanderhof, Bramanteplein 2
PRIJS: Losse les: €8,75, losse les 65+: €7,85, 12 bezoekenkaart 65+:€78,35
CONTACT: Optisport Zwembad Het Alexanderhof
alexanderhof@optisport.nl
010 209 40 49 www.optisport.nl/alexanderhof

Tafeltennis Plus - TTV Alexandria'66

Tafeltennis is geschikt voor iedereen die, met of zonder hulpmiddel (bijvoorbeeld een rolstoel), aan de tafel de bal met een batje heen en weer kan 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: Per half jaar: t/m 66 jaar €95,00, vanaf 67 jaar €72,50, plus €12,25 bondscontributie. Inschrijfgeld voor nieuwe leden. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

BBB (Buik Billen Benen) - Celi Hermans

Conditie, BBB, balans, Callanetics en stretching. Leuke, gezellige lessen waarin we samen 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

Ontmoeter Presteerder Belever

Het Lage Land

Bewegen en ontspannen voor ouderen - Mirella Kramer

Je gewrichten en spieren worden soepeler en je balans en houding verbeteren. 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

Een half uur pittige oefeningen op of naast de stoel. Stretchen, gewichten, balans: een APK voor het lijf. Gezelligheid komt zeker aan bod. Na afloop drinken we samen koffie of thee.
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 of thee.
WANNEER: Wo: 9.00-10.00, 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

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

Zumba Gold! - Yvette Kalden

Gebaseerd op 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 (conditie, kracht en spelvormen) – RSV Trekvogels

Gezellig samen bewegen met leeftijdsgenoten en daarmee lekker fit en soepel worden en blijven. De activiteiten bepalen we samen met de groep, bijvoorbeeld conditie- en spiertraining en spellen zoals badminton en wandelkorfbal. Combifit is buiten, 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
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Het Lage Land / Oosterflank

Dwins Boxingclub - Small Group Training

Bij Boksschool Dwins kun je op aanvraag meedoen aan een small group training. In een kleine groep werk je onder begeleiding aan conditie, kracht, coördinatie en zelfvertrouwen. De trainingen worden afgestemd op jouw niveau en behoeften, met veel ruimte voor persoonlijke aandacht.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Dwins Boxingclub, Koperpad 20
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: David van Hagen
info@dwins.nl
06 11 53 48 04 www.dwins.nl

Fit & Fun 55+ - DPFC

Met eenvoudige stap- en spierversterkende oefeningen houd je je spieren en gewrichten in conditie. Deze sportles voor 55-plussers wordt gedaan op muziek en is 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: DPFC
informatie@dpfc.nl
010 455 79 95 www.dpfc.nl

Total Healthclub - Smallgroup (medische fitness)

Deze trainingen zijn speciaal ontwikkeld voor mensen die op een prettige en toegankelijke manier meer willen bewegen. Er wordt rekening gehouden met ieders mogelijkheden en de activiteiten worden rustig opgebouwd. Plezier in bewegen, een betere conditie en een sterkere gezondheid staan centraal. Naast beweegactiviteiten is er ondersteuning mogelijk bij gezonde voeding en eetgewoonten. Ook geschikt voor senioren.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Het Lage Land
WAAR: Nikkelstraat 21
PRIJS: Vanaf €44,95,- per maand
CONTACT: Rudolf
info@total-health-club.nl
06 14 69 76 68

Beweegplus - VV Alexandria 66

Met deze activiteit beweeg je lekker in de buitenlucht met een gezellige groep. Samen doen jullie aan outdoor fitness en werken jullie aan 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
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Line dance beginnersgroep - Anja Schuurman

Voor mensen die nog goed ter been zijn. Elke 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

Seniorenactiviteit Soepel & Fit - Move2Exceed

Met afwisselende, functionele oefeningen en spelvormen werk je 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

Ontmoeter Presteerder Belever

Oosterflank / Ommoord

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Je verbetert je conditie en we werken aan kracht en souplesse. De les wordt gegeven op muziek, met het accent op zitdans.
WANNEER: Do: 13.30-14.30
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

Zittend bewegen toch sportief - SKVR

Je verbetert je conditie en we werken 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! Je verbetert je conditie en we werken 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

Beweegplaats - Fysio4You

De Beweegplaats is een laagdrempelige beweeglocatie voor een vitaal en fit leven. Je beweegt in een gezellige, sportieve omgeving op een manier die past bij je niveau en mogelijkheden, met persoonlijke begeleiding en oefengroepen. Iedereen kan meedoen.
WANNEER: Op aanvraag:
WIJK: Ommoord
WAAR: Fysio4You, Zernikeplaats 722, meer opties bespreekbaar qua locatie
PRIJS: Vanaf €37,50 per maand (1x per week) of €75,- per maand (2x per week). Strippenkaart mogelijk (€110,00 voor 10 keer).
CONTACT: Robin Mets
robin@fysio4you.com
010 420 04 08 www.fysio4you.com

Beweegprogramma - Fysio4You

Het beweegprogramma van Fysio4You ondersteunt je bij het opbouwen van een actieve en gezonde leefstijl. Je traint twee keer per week in een kleine groep van 6 tot 8 deelnemers onder begeleiding van fysiotherapeuten. Samen werk je op een verantwoorde manier aan je conditie, kracht en fitheid. Na een intake en enkele metingen volg je een persoonlijk programma dat aansluit op je doelen, mogelijkheden en niveau.
WANNEER: Op aanvraag:
WIJK: Ommoord
WAAR: Fysio4You, Zernikeplaats 722
PRIJS: 16 fysiobehandelingen
CONTACT: Robin Mets
robin@fysio4you.com
010 420 04 08 www.fysio4you.com

Stoelyoga - Fysio4You

Ben je op zoek naar een rustige en toegankelijke manier om meer beweging in je 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
PRIJS: €7,50 per les. Strippenkaart 10x: €82,00
CONTACT: Robin Mets
info@fysio4you.com
010 420 04 08 www.fysio4you.com

Ommoord

Bewegen met een maatje meer - RKC WION

Wil je graag meer bewegen en werken aan je conditie in een gezellige en ontspannen sfeer? Dan ben je van harte welkom bij het sportieve beweeguur van WION. Iedereen kan op eigen niveau en tempo meedoen. We werken aan conditie, kracht en soepelheid, met een warming-up, gevarieerde oefeningen en sportieve spelvormen. Gezelligheid staat centraal.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Ommoord
WAAR: RKC WION Sporthal, Max Planckplaats 300
PRIJS: €55,- per kwartaal. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Senioren Sportief - RKC WION

In het eerste deel oefenen we verschillende spiergroepen, in het tweede deel spelen we een spel, zoals volleybal of badminton. Daarna doen we nog grondoefeningen op de mat. Na afloop praten we gezellig na met een kopje koffie of thee. Er is een wachtlijst voor aanmelding.
WANNEER: Wo: 9.00-10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00, Do: 9.00-10.00, 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
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Bewegen op Zuid-Amerikaanse muziek - De Romeynshof

Gezellig in beweging komen op Zuid-Amerikaanse muziek.
WANNEER: Do: 10.30-11.15
WIJK: Ommoord
WAAR: De Romeynshof, Stresemannplaats 8
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: De Romeynshof
romeynshofsenc@rotterdam.nl
010 420 40 99

OchtendFIT - FIT Rotterdam

Deze les vindt plaats in sporthal WION. Naast grondoefeningen werken we aan loopscholing, evenwicht, samenwerking, reactie, kracht en uithoudingsvermogen.
WANNEER: Ma: 9.00-10.00
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

Bewegen op muziek, alleen voor dames - Marjolein 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

StoelFIT - FIT Rotterdam

StoelFIT is speciaal ontwikkeld voor senioren die geen oefeningen meer op de grond kunnen doen. Alle oefeningen doe je 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

Ontmoeter Presteerder Belever

Ommoord

Boxing Bag - TYR Boxing

Boxing Bag is een dynamische bokstraining waarbij je vooral traint op bokszakken. Met verschillende bokscombinaties en afwisselende oefeningen werk je aan conditie, kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen. De training is in groepsverband en geschikt voor beginners en ervaren deelnemers.
WANNEER: Ma: 18.30-19.25, Wo: 18.30-19.25, Do: 20.00-21.00, Za: 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

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 aan hun gezondheid willen werken. 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

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 cooling-down van ongeveer 20 minuten yoga en 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
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Vitaal met Dans - Alexandra Verschuuren

Fit van lichaam en geest! Je verbetert je conditie en werkt 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, met koffie of thee als afsluiting.
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

Wandelen - Stichting Gezond Natuur Wandelen

Tijdens de lessen werken we aan conditie, kracht en soepelheid. We starten altijd met een warming-up, gevolgd door gevarieerde oefeningen en sportieve spelvormen. Naast bewegen staat ook gezelligheid centraal.
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

Ommoord / Zevenkamp

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 of thee in Huis van de Wijk Ommoord. Iedereen is van harte welkom, met of zonder hulpmiddel. De mensen met hulpmiddelen bepalen het tempo.
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

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

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

Aquafitness - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Aquafitness is een actieve groepsles in het water waarbij je werkt aan je conditie, kracht en algehele fitheid. Door de weerstand van het water worden je spieren effectief getraind, terwijl je gewrichten minder worden belast. De lessen zijn geschikt voor verschillende niveaus en een leuke en verantwoorde manier om in beweging te blijven.
WANNEER: Di: 20.30-21.30, Do: 20.30-21.30
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Vanaf €10,20 per les. Ook kwartaalabonnement (€135,00) en jaarabonnement (€405,00) mogelijk. Sportfondsenpas: €6,50
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Aquatrim - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Aquatrim is een gevarieerde zwemtraining voor iedereen met een zwemdiploma of voldoende zwemervaring. Onder begeleiding van een instructeur werk je aan je conditie, zwemtechniek en fitheid, met afwisselende trainingsvormen. De lessen worden afgestemd op het niveau van de deelnemers. Jong en oud kunnen meedoen.
WANNEER: Ma: 21.00-22.00, Wo: 21.00-22.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Vanaf €7,80 per les. Ook kwartaalabonnement (€130,90) en jaarabonnement (€405,00) mogelijk. Sportfondsenpas: €6,50
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Badminton - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Bewegen is belangrijk om je gezond en fit te blijven voelen. Heb je zin om gezellig te badmintonnen? Kom dan langs op donderdagochtend. Er zijn badmintonrackets voor je 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
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Banenzwemmen - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Banenzwemmen is een laagdrempelige manier om op je eigen tempo aan conditie, kracht en gezondheid te werken. Je gebruikt veel spiergroepen, terwijl je gewrichten worden ontzien. Geschikt voor beginnende en ervaren zwemmers.
WANNEER: Ma t/m Vr en Zo. Bekijk de actuele zwemtijden via de website
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring 301
PRIJS: Vanaf €7,40 per keer (€6,90 met Rotterdampas). Ook 12-bezoekenkaart (€74,00), kwartaalabonnement (€135,00) en jaarabonnement (€405,00). Sportfondsenpas: €6,50
CONTACT: Recreatiecentrum Zevenkampse Ring
zevenkamp@sportfondsen.nl
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Fysiofit - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Bij Fysiofit gaat het om het mobiliseren van de spieren en het opbouwen van je conditie. De oefeningen vinden plaats in het gedeelte van het zwembad waar je kunt staan, onder begeleiding van een deskundige instructeur en met aangepaste muziek.
WANNEER: Di: 8.30-9.30
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
010 455 28 00 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 heel leuk om samen te spelen. Onze instructeurs leggen graag uit hoe het werkt.
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
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Samen Vitaal - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

We werken op een gezellige en laagdrempelige manier aan kracht, balans, flexibiliteit en mobiliteit. Met oefeningen vanuit een staande houding blijft je lichaam soepel en sterk. Zo blijf je stevig op de benen en kun je dagelijkse bewegingen makkelijk blijven uitvoeren. De instructeur stemt de les af op het niveau van de groep.
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
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Senioren Stoelgym - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Lekker sporten, maar iets meer ondersteuning nodig? Daar is deze stoelgymles voor. Deze toegankelijke sport doe je zittend op of rondom een stoel. Zo blijf je toch in beweging, versterk je je spieren en stimuleer je je 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
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Seniorenzwemmen - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

De lessen worden gegeven door deskundig personeel en zijn opgebouwd volgens een oefenprogramma waarbij iedereen in zijn eigen tempo kan bewegen. We werken met materialen en muziek om het plezier te verhogen!
WANNEER: Di: 13.30-15.00, Wo: 9.00-10.00, Vr: 9.30-11.00
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
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Zevenkamp

Stoeldansen - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Niet te verwarren met stoelendans, waarbij je in een rondje om stoelen rent en hoopt op een plekje wanneer de muziek stopt. Stoeldansen is een stuk relaxter. Je beweegt zittend of rondom een stoel op gezellige muziek. Met de dansbewegingen oefenen we 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
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Walking Basketbal - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

(Old Stars) Walking Basketbal is een variant van basketbal waarbij niet wordt hardgelopen. Er wordt wel gepasst, gedribbeld en geschoten met de originele basketbal. Daarom is het uitermate geschikt voor mensen 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
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Zwemles voor volwassenen 60+ - Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Wil je (opnieuw) leren zwemmen en je zwemdiploma halen? Bij deze lessen vergroot je je zelfvertrouwen in het water, verbeter je je vaardigheden en blijf je fit. Of je nu beginner bent of je techniek wilt verfijnen, de lessen zijn ontworpen om je 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
010 455 28 00 www.zevenkampsering.nl

Fit en Vitaal - Fysiotherapie Zevenkamp

Werk aan je vitaliteit onder begeleiding van een fysiotherapeut. In een kleine groep werk je op je 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
010 360 06 06 www.fysiotherapiezevenkamp.nl

Bootcamp Beginnersgroep - 40days.nl

Bootcamp Basis is een laagdrempelige bootcamp voor iedereen die verantwoord aan conditie, kracht en fitheid wil werken. Je leert stap voor stap de belangrijkste basisoefeningen, zodat je veilig beweegt. Geschikt voor beginners, met materialen zoals kettlebells en speedropes. Onder begeleiding werk je op eigen niveau aan een fitter en sterker lichaam.
WANNEER: Za: 9.00-10.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Op het plein tegenover speeltuin Taka Tukaland, Cole Porterstraat 400
PRIJS: 10 lessen voor €48,-
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 37 17 69 48 www.40days.nl

Fit voor vrouwen - Rachida

Dansen op muziek met vrouwen.
WANNEER: Ma: 9.15-11.00
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

Zevenkamp

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 je 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, 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

KombiFit - RKC WION

KombiFit is een laagdrempelige beweegactiviteit voor iedereen die sportief bezig wil zijn en plezier en sociaal contact belangrijk vindt. Je doet sport- en spelactiviteiten, zoals basketbal, volleybal, frisbee, knotshockey en korfbal.
WANNEER: Wo: 19.00-20.00 (tot medio maart)
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Maart-oktober: RKC WION Sporthal, Max Planckplaats 300 Oktober-maart: Gymzaal van basisschool De Vliedberg, De Korne
PRIJS: €33,00 per kwartaal. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Senioren Beweegles - Faridaflow

Wil je fit, sterk en zelfstandig blijven? Tijdens de beweeglessen van Faridaflow werk je op een veilige en plezierige manier aan je kracht, balans en coördinatie. De oefeningen worden afgestemd op je eigen niveau, dus de lessen zijn voor iedereen toegankelijk. Naast bewegen staat ook gezelligheid centraal en ontmoet je andere actieve senioren uit de buurt.
WANNEER: Di: 9.30-10.30
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

Zevenkamp / Nesselande

Vitaal met Dans - SKVR

Fit van lichaam en geest! Je verbetert je conditie en we werken 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

Een gezellige groepsles waarin je op eigen niveau en tempo werkt aan je conditie, fitheid, kracht, lenigheid, balans en coördinatie. Je beweegt op muziek met leeftijdsgenoten, onder begeleiding van twee enthousiaste instructeurs. Na de les is er tijd voor een praatje met koffie of thee.
WANNEER: Ma: 11.00-12.00
WIJK: Zevenkamp
WAAR: Voetbalvereniging XerxesDZB, Igor Stravinskisingel 1
PRIJS: €10,00 per les, strippenkaart (10 lessen) €60,00. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Bootcamp Beginnersgroep - 40days.nl

Bootcamp Basis is een laagdrempelige bootcamp voor iedereen die verantwoord aan conditie, kracht en fitheid wil werken. Je leert stap voor stap de belangrijkste basisoefeningen, zodat je veilig beweegt. Geschikt voor beginners, met materialen zoals kettlebells en speedropes. Onder begeleiding werk je op eigen niveau aan een fitter en sterker lichaam.
WANNEER: Ma: 9.00-10.00
WIJK: Nesselande
WAAR: Krajicek Playground Nesselande
PRIJS: 12 lessen voor €58,-
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 37 17 69 48 www.40days.nl

Combiwalking - 40 days.nl

CombiWalking is een laagdrempelige activiteit waarbij wandelen, powerwalken en hardlopen worden gecombineerd. Je werkt plezierig aan je conditie en fitheid, samen met anderen in een gezellige groep. Geschikt voor beginnende wandelaars en hardlopers en voor wie na een blessure weer rustig wil opbouwen. De training bouwt stap voor stap op.
WANNEER: Ma: 19.00-20.15
WIJK: Nesselande
WAAR: Op het plein tegenover speeltuin Taka Tukaland, Cole Porterstraat 400
PRIJS: €66,- per blok van 12 lessen
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 37 17 69 48 www.40days.nl

Fit 55up Inside - 40days.nl

Sportief bewegen op eigen niveau voor fitte 55-plussers.
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

Personal Training - 40days.nl

Personal training in Nesselande: met persoonlijke, op maat gemaakte trainingsprogramma's werk je aan ieder denkbaar doel. Na de gratis intake ontvang je vooraf een offerte die is afgestemd op je wensen. Uitbreiding met een extra pakket (afslank)coaching is een optie. De trainingen vinden plaats in Nesselande, maar op verzoek kan daarvan worden afgeweken als de planning het toelaat.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Nesselande
WAAR: Krajicek Playground Nesselande en mogelijkheden tot elders
PRIJS: Vanaf €82,-
CONTACT: Evert Nekeman
info@40days.nl
06 37 17 69 48 www.40days.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Sportief wandelen - 40days.nl

Wandelen in een lekker tempo, met extra oefeningen voor de uitdaging.
WANNEER: Do: 9.15-10.15
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 37 17 69 48 www.40days.nl

Koersbal - gro-up

Koersbal is een precisiesport die lijkt op 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: 9.30-11.00
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

Powerwalking - Wandelgroep Geniet van Gezond

Samen met anderen werk je buiten aan conditie, kracht en gezondheid. Je wandelt in stevig tempo, afgewisseld met spierversterkende oefeningen. Voor verschillende niveaus.
WANNEER: Ma: 19.15-20.15, Wo: 9.00-10.00 en 19.15-20.15, Do: 19.15-20.15, Vr: 9.00-10.00, Za: 8.30 (3x per maand reguliere les met langere afstand), 1e za van de maand: Powerwalk XL
WIJK: Nesselande
WAAR: Wisselende startlocaties, neem contact op.
PRIJS: Maandabonnement €25,00 (1x per week), €43,50 (onbeperkt) of 10-rittenkaart €75,00
CONTACT: Monica van der Knaap
monica@genietvangezond.nl
06 11 09 87 64 www.genietvangezond.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



“IK DACHT DAT IK DE ENIGE WAS DIE HET MOEILIJK VOND. TOEN ZAG IK DAT IEDEREEN IN DE GROEP GEWOON OP ZIJN EIGEN NIVEAU MEEDEED.”

Deelneemster beweegactiviteiten



ELKE STAP TELT:
Beweeg voor je lijf, je humeur en je sociale leven.

Je hoeft geen topsporter te zijn om te profiteren van bewegen. Of je nu gaat wandelen, fitnessen of zwemmen, of meedoet aan een groepsles in de buurt: elke beweging maakt een verschil. Het helpt je lijf, je humeur en je sociale leven. En het mooie is dat je op elk moment kunt beginnen.

Wat bewegen met je lijf doet

Wie regelmatig beweegt, wordt sterker en fitter. De trap op lopen gaat makkelijker, boodschappen tillen kost minder moeite en je hebt overdag meer energie. Bewegen is goed voor je hart, je spieren en je gewrichten. Of je nu kiest voor krachttraining in de sportschool, een stevige wandeling of een uurtje zwemmen: je lijf bedankt je ervoor. En ook als de weegschaal niet beweegt, merk je vaak al snel verschil in hoe je je voelt.

Wat bewegen met je hoofd doet

Bewegen is ook goed voor je gemoed. Je slaapt vaak beter, voelt je fitter en hebt meer zin in de dag. Het geeft vertrouwen om te merken wat je kunt. Samen bewegen geeft bovendien een praatje, een lach en een vast moment in de week om naar uit te kijken. Dat helpt tegen stress en houdt je hoofd scherp.

Valkuilen waar je omheen kunt

- *"Ik heb geen tijd."* Begin met een kwartiertje. Een korte wandeling of een les in de buurt is al genoeg.
- *"Dat is niets voor mij."* Er is voor bijna iedereen iets te vinden, van fitness en boksen tot yoga, dansen of zwemmen. Probeer gerust een paar dingen uit of neem eens een proefles.
- *Te veel, te snel.* Begin rustig en bouw het langzaam op. Een beetje spierpijn hoort erbij, pijn niet.
- *Alleen beginnen.* Dat is lastiger vol te houden dan samen met anderen. Voel je behoefte om samen te bewegen? Zoek elkaar dan op!
- *Wachten tot je je beter voelt of eerst gewicht kwijt bent.* Bewegen is juist iets wat daarbij helpt. Je hoeft er niet eerst fit voor te zijn.

Zo hou je het vol

- Kies iets wat je leuk vindt en probeer gerust een paar dingen uit, van fitness tot een wandelgroep.
- Neem een buur, collega of vriend(in) mee, of sluit je aan bij een groep.
- Maak er een vast moment van, net als een afspraak in je agenda.
- Vier kleine successen. Ben je 4 weken achter elkaar geweest? Viermomentje!
- Een mindere dag? Een korte wandeling is beter dan niets.

ONTDEK HET BEWEEGAANBOD IN JOUW WIJK ÉN DE ANDERE ROTTERDAMSE WIJKEN

WWW.SPORTBEDRIJFROTTERDAM.NL/SPORT/GLI





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