

ROTTERDAM NOORD

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!

Agniesebuurt

Coaching Eudokia

Bij ons sport je in een kleine groep van maximaal 6 deelnemers, onder intensieve begeleiding van gecertificeerde en ervaren beweeg- en leefstijlspecialisten. Als NL Actief Preventiecentrum en specialist in healthy ageing bieden wij maatwerk en begeleiden we je stap voor stap naar een sterker en fitter lijf. Iedereen kan meedoen, ongeacht leeftijd, fitheid of beperking.
WANNEER: In overleg
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Coaching Eudokia, Vijverhofstraat 86
PRIJS: €11,50 per training bij een lidmaatschap
CONTACT: Coaching Eudokia
info@coachingeudokia.com
www.coachingeudokia.com

CrossFit Silver 55+ - CrossFit Hofplein

Ben je 55+ en wil je op een verantwoorde manier fit en sterk worden? Tijdens onze CrossFit Silver lessen train je in groepsverband met persoonlijke aandacht van onze coaches. De workouts worden aangepast aan je niveau en behoeften, zodat iedereen veilig en effectief kan meedoen.
WANNEER: Wo: 9.30-10.30
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: CrossFit Hofplein, Katshoek 17
PRIJS: 10 strippenkaart voor €150,- , 5 strippenkaart voor €75,-
CONTACT: Dominique Kouah
info@crossfithofplein.com
06 41 42 99 83 www.crossfithofplein.com/silver

Durf te dansen - SOL

Samen dansen en achteraf gezellig koffie of thee drinken.
WANNEER: Ma: 14.00-16.00
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Huis van de Wijk De Banier, Banierstraat 1
PRIJS: Gratis
CONTACT: Renata Hofstee
rhofstee@solnetwerk.nl
06 28 78 66 06 www.solnetwerk.nl

Krachthuis De Banier - SOL

Iedere maandag vanaf 10 uur. Inloop met gratis koffie, thee en fijne gesprekken, bewegingsleer met een coach van Feyenoord, een gezonde lunch voor €2,50, gastsprekers en creatieve workshops. Meedoen? Meld je dan vooraf aan bij Renata Hofstee.
WANNEER: Ma: 10.00-14.00
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Huis van de Wijk De Banier, Banierstraat 1
PRIJS: Gratis, €2,50 voor de lunch
CONTACT: Renata Hofstee
rhofstee@solnetwerk.nl
06 28 78 66 06 www.solnetwerk.nl

Strengthclass - CrossFit Hofplein

Tijdens de Strength Class ligt de focus op het opbouwen van kracht en het verbeteren van je techniek bij verschillende krachtoefeningen. Je traint onder begeleiding van een ervaren coach en werkt op je eigen niveau aan een sterker en fitter lichaam. In de groep word je gemotiveerd door elkaar en krijg je persoonlijke aandacht voor een veilige en correcte uitvoering.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: CrossFit Hofplein, Katshoek 17
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: Dominique Kouah
info@crossfithofplein.com
06 41 42 99 83 www.crossfithofplein.com/silver

Workoutclub Noord - Small Group/Personal Training

Bij Workoutclub combineren we krachttraining en circuittraining. In korte, intensieve trainingen werk je aan spieropbouw en conditie. In kleine groepen is er veel aandacht voor jouw niveau en doelen.
WANNEER: Ma t/m Vr: 7.00-21.00, Za t/m Zo: 9.00-13.00
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Workoutclub Noord Teilingerstraat 132
PRIJS: Small Group onbeperkt: €90 per maand. Personal Training (10x): €46 per 30 min, €77 per 60 min.
CONTACT: Johan van Hees
johan@workoutclub.nl
06 21 52 40 51 www.workoutclub.nl/locatie/noord

Agniesebuurt / Blijdorp Bergpolder

ZitFit Gym - Fitnais Fitness

Laagdrempelig, zittend en staand bewegen op muziek.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Agniesebuurt
WAAR: Huis van de Wijk De Banier, Banierstraat 1
PRIJS: €5,- per keer
CONTACT: Afanaisa Hasselbaink
fittnaiss@gmail.com
06 44 36 46 42

Aquavitaal - Van Maanenbad

Dit programma is gebaseerd op bewegingen uit het dagelijks leven, zoals reiken, draaien, zitten en staan. Met oefeningen in het water, op passende muziek, versterken we spieren en gewrichten voor alledaagse bewegingen. Passend voor iedereen en gezellig met elkaar!
WANNEER: Di: 14.00-15.00, Wo: 12.00-13.00, Vr: 12.00-13.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Van Maanenbad, Van Maanenstraat 8
PRIJS: Los ticket €6,90. 12-badenkaart: €69,00 (6 maanden geldig). Exclusief sportfondsenpas (€6,50)
CONTACT: Van Maanenbad
vanmaanenbad@sportfondsen.nl
010 466 25 80 www.vanmaanenbad.nl

Banenzwemmen - Van Maanenbad

Banenzwemmen is een effectieve en gewrichtsvriendelijke manier om fit te blijven. Je traint vrijwel alle spiergroepen en werkt aan conditie, kracht en souplesse. Zwemmen kan in je eigen tempo en op je eigen niveau. Geschikt voor zowel ervaren zwemmers als deelnemers die rustig willen opbouwen.
WANNEER: Zie website voor actuele tijden.
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Van Maanenbad, Van Maanenstraat 8
PRIJS: Los ticket: € 7,40. 12-badenkaart: € 74,00
CONTACT: Van Maanenbad
vanmaanenbad@sportfondsen.nl
010 466 25 80 www.vanmaanenbad.nl

Beweeg je fit - Rotterdam Atletiek

Tijdens Beweeg je fit maak je kennis met verschillende onderdelen van de atletiekSport. Denk aan wandelen en hardlopen voor je conditie, maar ook aan speerwerpen, kogelstoten en laagdrempelige krachtoefeningen in het krachthonk. Heb je een gezondheidsuitdaging, zoals obesitas of hart- en vaatziekten, of zoek je gewoon een gezellige groep om te bewegen? Je bent van harte welkom.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Do: 10.00-11.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Sportcomplex Nenijto, Bentincklaan 40
PRIJS: €5,- per les incl. koffie/thee. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

ForEver Fit - Team City Bootcamp

ForEver Fit is een buitenfitnessprogramma voor mensen van 55 tot 75 jaar die actief en fit willen blijven. Je traint in kleine groepen onder begeleiding van gediplomeerde coaches, met functionele oefeningen en spelvormen voor kracht, conditie, balans en lenigheid. Gezelligheid en samen bewegen staan centraal.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Hockey Club Delfshaven, Energieweg 15
PRIJS: 1x per week: € 42,50 per maand, Strippenkaart 10 keer: € 120. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Gym (fitness) - Solid Health Club

Bij Solid Health Club werk je zelfstandig aan je conditie, kracht en gezondheid in een moderne fitnessomgeving. De sportschool is geschikt voor beginnende en ervaren sporters. Er zijn trainers aanwezig voor begeleiding en advies, en er zijn groepslessen en personal training mogelijk. Je sport op je eigen niveau in een motiverende omgeving.
WANNEER: Tijdens de openingstijden van de club.
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Solid Health Club, Stadhoudersweg 181
PRIJS: Diverse lidmaatschappen beschikbaar. Actuele tarieven zijn te vinden op de website.
CONTACT: Solid Health Club
info@solidhealthclub.nl
010 465 49 77 www.solidhealthclub.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Blijdorp Bergpolder / Liskwartier

Krachthuis Statenhove - SOL

Iedere donderdag vanaf 10 uur. Inloop met gratis koffie, thee en fijne gesprekken, bewegingsleer door Norby van Norfit, een gezonde lunch voor €2,50, gastsprekers en creatieve workshops. Meedoen? Meld je dan vooraf aan bij Renata Hofstee.
WANNEER: Do: 10.00-14.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Woongebouw Statenhove, Statensingel
PRIJS: Gratis, €2,50 voor de lunch
CONTACT: Renata Hofstee
rhofstee@solnetwerk.nl
06 28 78 66 06 www.solnetwerk.nl

Padel - Solid Health Club

Padel is een populaire racketsport die elementen van tennis en squash combineert. Het is laagdrempelig, snel te leren en geschikt voor beginners en gevorderden. Bij Solid Health Club speel je het hele jaar door op binnen- en buitenbanen. Ook kun je lessen volgen en meedoen aan toernooien.
WANNEER: Op reservering. Speelmomenten zijn afhankelijk van de beschikbaarheid van de banen.
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Solid Health Club, Stadhoudersweg 181
PRIJS: Baanhuur volgens actuele tarieven
CONTACT: Solid Health Club
info@solidhealthclub.nl
010 465 49 77 www.solidhealthclub.nl

Senioren Tennis - Solid Health Club

Solid Health Club telt ongeveer 800 senior leden. Recreatief vrij spelen, onderlinge toernooitjes of zelfs competitie spelen? Het kan allemaal, afhankelijk van individuele wensen en mogelijkheden.
WANNEER: Afhankelijk van competitie, recreatief of tennis training.
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Solid Health Club, Stadhoudersweg 181
PRIJS: Diverse mogelijkheden
CONTACT: Solid Health Club
info@solidhealthclub.nl
010 465 49 77 www.solidhealthclub.nl

Wandelclub Vroesenpark - Leefstijlclub Rotterdam

Blijf actief en werk op een gezellige manier aan je gezondheid tijdens de Wandelclub Vroesenpark. Samen met andere deelnemers wandel je in een ontspannen tempo door de groene omgeving van het park. Bewegen, ontmoeting en een gezonde leefstijl staan centraal. Regelmatig wandelen verbetert je conditie, balans en vitaliteit, terwijl je geniet van de buitenlucht en het gezelschap van anderen.
WANNEER: Wo: 17.30-18.30
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Vroesenpark, verzamelen bij de ingang aan de Stadhoudersweg
PRIJS: Gratis, vooraf aanmelden is niet nodig
CONTACT: Winnie van Stien
info@leefstijlclubrotterdam.nl
 www.leefstijlclubrotterdam.nl

Wandelen - Stichting Gezond Natuur Wandelen

Wandelen in een rustig tempo onder begeleiding van een vrijwilliger, met aandacht voor de natuur.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00
WIJK: Blijdorp Bergpolder
WAAR: Stadskwekerij de Kas, Van Beuningenstraat 22
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
06 14 79 74 04 www.gezondnatuurwandelen.nl

Gymles - Humanitas Bergweg

Kom gezellig meedoen met de wekelijkse gymles bij Humanitas Bergweg in het Atrium. Tijdens deze laagdrempelige beweegactiviteit werk je op een leuke en ontspannen manier aan je conditie, mobiliteit, kracht en balans. De nadruk ligt op samen bewegen, plezier maken en elkaar ontmoeten.
WANNEER: Wo: 11.00-11.50, Do: 11.00-11.50, Vr: 11.00-11.50
WIJK: Liskwartier
WAAR: Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen 10
PRIJS: Gratis
CONTACT: Sarah de Neef
sdeneef@stichtinghumanitas.nl
06 19 12 62 50

Oude Noorden

Boksschool Gerard Bok - Boksen

De boksschool bestaat sinds 1996 en wordt geleid door oud-profbokser Gerard Bok. De boksschool is uniek in Rotterdam: respect en liefde voor de bokssport staan voorop. Iedereen met een goed humeur en voldoende inzet is welkom.
WANNEER: Di: 18.00, Do: 18.00, Za: 10.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Boksschool Gerard Bok Delfgaauwstraat 38
PRIJS: €35-40,- per maand
CONTACT: Gerard Bok
g.bok3@chello.nl
06 46 72 28 43 www.boksschoolgerardbok.nl

Cultureel dansen en bewegen (vrouwen) - SOL

Sportend dansen en bewegen op muziek uit verschillende culturen.
WANNEER: Do: 12.00-13.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraese@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Fit Gym - SOL

Laagdrempelig sporten en bewegen. Gemengde groep met vrouwen en mannen.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Di: 10.00-11.00, Vr: 10.00-11.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraese@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Sporten voor vrouwen - SOL

Laagdrempelig sporten en bewegen voor vrouwen uit de buurt.
WANNEER: Di: 13.00-14.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraese@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Wandelen voor mannen - SOL

Een uurtje wandelen voor mannen uit de buurt. Iedereen kan meedoen.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00, Do: 13.00-14.30
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraese@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Wandelen voor vrouwen - SOL

Een uurtje wandelen voor vrouwen uit de buurt. Iedereen kan meedoen. Er wordt gewandeld op verschillende niveaus.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraese@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Yoga / Dans / Empowerment 55+ - SOL

Laagdrempelige dans voor vrouwen, met yoga-invloeden.
WANNEER: Wo: 10.30-12.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Angeline Draese
adraese@solnetwerk.nl
06 40 89 86 43 www.solnetwerk.nl

Training 55+ - The Old School

Ontdek de 55+ training voor balans, beweging en praktische zelfverdediging. Voel je veilig en zeker! Je krijgt ook praktische tips om veilig online te blijven en alert te zijn op oplichters. Samen werken we aan je fysieke en digitale veiligheid. Een personal coachingtraject tegen een ander tarief is ook mogelijk.
WANNEER: Vr: 12.00-13.00
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Huis van de Wijk Mozaïek, Schommelstraat 69
PRIJS: €3,50 per training
CONTACT: Stephen Ghazi
info@theoldschool.nl
06 14 24 64 15 www.theoldschool.nl/55plus

Volksdans - Volksdans Rotterdam

Dansen op muziek uit verschillende culturen waarbij traditionele danspassen worden gecombineerd tot afwisselende groepsdansen. Deze activiteit is toegankelijk voor alle niveaus en richt zich op samen bewegen, plezier en ontmoeten. Bewegingen worden stap voor stap aangeleerd in een gezellige, laagdrempelige setting.
WANNEER: Do: 20.00-21.15, zaal open om 19.30
WIJK: Oude Noorden
WAAR: Klooster Oude Noorden, Ruivenstraat 81
PRIJS: €200,- per seizoen
CONTACT: Marianne Scholte
mariannescholte@gmail.com
www.volksdansrotterdam.nl



“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