

ROTTERDAM IJSSELMONDE

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!

Bootcamp Training

Samen fitter, sterker en weerbaarder. Trainen in de buitenlucht voor alle niveaus.
WANNEER: Zo: 12.00-13.00 (verzamelen om 11.45)
WIJK: Beverwaard
WAAR: Schinnenbaan 1
PRIJS: Gratis
CONTACT: Rick de Kruijff
balraksport46@gmail.com
06 39 21 14 40 www.balraksport.nl

Jeu de Boules - USV Rotterdam

Jeu de boules is een laagdrempelig balspel dat zich uitstekend leent voor recreatief spelen.
WANNEER: Ma: 13.00-17.30, Do: 19.30-22.00, Vr: 13.00-17.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Vosbergenpad 30
PRIJS: €89,- per jaar
CONTACT: Arnold Duvalois
arnoldduvalois@gmail.com
010 479 17 26 www.usvrotterdam.nl/jeudeboules

Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Do: 11.00-12.00
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus', Oudewatering 324
PRIJS: €12,- per maand
CONTACT: Valance
valence@move2exceed.nl
 www.move2exceed.nl

Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Stil zitten tijdens deze les is onmogelijk. De les kan zowel staand als zittend vanuit de stoel/rolstoel worden uitgevoerd. Training voor het gehele lichaam. Door de variatie is geen les hetzelfde. 45 minuten bewegen en daarna koffie of thee.
WANNEER: Wo: 19.00-20.00 (mannen), 20.00-21.00 (vrouwen)
WIJK: Beverwaard
WAAR: Gymzaal Waleweinpad 2, IJsselmonde
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena van Ooijen
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/aanbod/lesaanbod

Zumba Fitness - Celenia, Fit voor iedereen!

Zumba is een intensieve training voor het hele lichaam met alleen maar voordelen voor jou! Deze fitnessworkout is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansvormen.
WANNEER: Di: 16.00-17.00 (mogelijk vanaf de stoel), 18.00-19.00 (intensiever)
WIJK: Beverwaard
WAAR: Huis van de Wijk 'de Focus', Oudewatering 324
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Celenia Flete
celenia-@live.nl
06 33 78 07 28 www.solnetwerk.nl

Thai Chi/ TAO - Thai Chi Ridderkerk

Een makkelijkere vorm van Thai Chi. De bewegingen zijn aangepast aan het niveau van de groep. Vind meer balans en lenigheid en ervaar rust in lichaam en geest door langzame bewegingen waarbij je spieren aanspant en weer ontspant.
WANNEER: Di: 17.30-18.45, Wo: 10.00-11.15
WIJK: Beverwaard/Ridderkerk
WAAR: Dijkje 113 (ingang school De La Reijstraat, rechts naast de loods).
PRIJS: €130,- voor 10 lessen
CONTACT: Roel Post
thaichichuanridderkerk@gmail.com
06 27 00 57 42 www.itcca.nl/ridderkerk

Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Stil zitten tijdens deze les is onmogelijk. De les kan zowel staand als zittend vanuit de stoel/rolstoel worden uitgevoerd. Training voor het gehele lichaam. Door de variatie is geen les hetzelfde. 45 minuten bewegen en daarna koffie of thee.
WANNEER: Wo: 13.00-13.45
WIJK: Beverwaard/Ridderkerk
WAAR: Pretoruisstraat 56
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena van Ooijen
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/aanbod/lesaanbod

(Stoel) Yoga - Namostute Yoga

(Stoel) Yoga verbetert de lichaamshouding en de bloeddruk en bevordert de gezondheid. Yoga helpt je om met plezier te blijven bewegen, ook op latere leeftijd. Graag een eigen yogamat, deken en eventueel een kussen meenemen.
WANNEER: Do: 9.30-10.30, 11.00-12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Groene Tuinkerk, Groene tuin 353
PRIJS: €35,- per maand
CONTACT: Angela Ramjan
angela@namostuteyoga.com
06 37 02 61 74 www.namostuteyoga.com

Banenzwemmen 55+ - Zwembad IJsselmonde

Banenzwemmen 55+ is rustiger dan regulier banenzwemmen, waardoor je je eigen tempo kunt zwemmen. Voordat je een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat je al kunt zwemmen!
WANNEER: Di: 10.00-12.00
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €5,45 (65+ €4,85)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Hydrozwemmen - Zwembad IJsselmonde

Bewegen in het water! Heb je fysieke ongemakken of chronische beperkingen (zoals artrose, astma, hartproblemen of dwarslaesie), dan is hydrozwemmen een veilige en prettige manier om actief te blijven. Je doet loopoefeningen in borstdiep water voor spierkracht en balans. Er is een zwembadrolstoel beschikbaar.
WANNEER: Di: 11.15-12.00 (11.00 inloop)
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €82,- (65+ €74,-) 12banenkaart, omgerekend: €6,83 per keer, (65+ €6,16 per keer)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Medisch Fitness - 365Fit

Bij Medisch Fitness train je op moderne fitnessapparatuur, afgestemd op je persoonlijke situatie. Onder begeleiding van deskundige instructeurs werk je aan kracht en conditie. De fitnessruimte is speciaal ingericht voor een veilige en comfortabele training.
WANNEER: 24 uur 7 dagen (24/7)
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Herenwaard 38, 3078 AK Rotterdam
PRIJS: 1x per week €37,60 per maand. 2 keer per week €62,26 per maand
CONTACT: 365Fit
info@365fit.nl
085 041 04 32 www.365fit.nl/sportschool/rotterdam-zuid

Onbeperkt bewegen - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Di: 15.30-16.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Huis van de wijk IJsselmonde', Herenwaard 17
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jochem Meijer
jochem.meijer1@gmail.com
06 40 77 99 36 www.solnetwerk.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Groot IJsselmonde Noord / Groot IJsselmonde Zuid

Vitaal met dans - SKVR

Door bekende muziek wordt bewegen plezierig en swingend! Ook op de stoel kun je meedoen!
WANNEER: Ma: 9.30-10.30
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Grienderwaard 202 (Thuisplusflat)
PRIJS: €2,20 per keer
CONTACT: Helen Scheepbouwer
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance

Zwemles 60+ - Zwembad IJsselmonde

Wil je (opnieuw) leren zwemmen? Wij bieden 60-plussers de kans om fit te blijven, meer zelfvertrouwen in het water te krijgen en zelfs een zwemdiploma te halen. Heb je al een diploma maar wil je (weer) zwemveiliger worden? Ook dan kun je meedoen.
WANNEER: Ma: 14.45-15.45
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €8,- per 4 weken
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemmen Fit en Soepel - Zwembad IJsselmonde

Een manier om te werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid. De oefeningen worden in ondiep water (heupdiepte), op muziek in een zeer rustig tempo uitgevoerd en zijn gebaseerd op handelingen uit het dagelijks leven.
WANNEER: Di: 10.00-10.45
WIJK: Groot IJsselmonde Noord
WAAR: Dwarsdijk 80
PRIJS: €8,20 (65+ €7,40)
CONTACT: Algemeen, Zwembad IJsselmonde
010 292 34 00 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fitness - Lifetime Wellness

Laagdrempelige fitnesstraining die zich onderscheidt door het familiaire karakter en de huiselijke en gezellige sfeer.
WANNEER: Ma t/m Do: 9.00-22.00, Vr: 9.00-21.00, Za: 9.00-13.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Herenoord8
PRIJS: €35,50 per maand, 2x in de week
CONTACT: Lifetime Wellness
info@lifetime-wellness.nl
010 479 34 00 www.lifetime-wellness.nl

Full Body Workout - SV Thor

Train je hele lichaam. Met deze intensieve training train je je spieren en verbrand je de nodige calorieën.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Oldenoord 77, SV Thor
PRIJS: €17,06 per maand, VGZ verzekerd? 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Senioren in Beweging - Jasper Dierx

Beweeg op een manier die bij jou persoonlijk past. Verbeter je vitaliteit en blijf actief. Ontmoet nieuwe mensen en geniet van het samen bewegen. Je krijgt deskundige begeleiding en persoonlijke aandacht.
WANNEER: Di: 10.00-10.45, 11.00-11.45
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Huis van de Wijk 'De Dijk', Susannadijk 153
PRIJS: €3,- per keer
CONTACT: Jasper Dierx
06 44 35 83 41 www.solnetwerk.nl

Groot IJsselmonde Zuid / Lombardijen

Wandelen - SOL en Gezond Natuur Wandelen

Samen wandelen in de buitenlucht, onder begeleiding.
WANNEER: Vr: 10.00-11.30
WIJK: Groot IJsselmonde Zuid
WAAR: Singel - Susannadijk 151
PRIJS: Gratis
CONTACT: Joke Blom,
joke.m.c.blom@gmail.com
www.solnetwerk.nl

Beweeguurtje - Tennisvereniging Deuce Again

Laagdrempelig bewegen onder begeleiding. Vormen van balans, conditie en kracht komen aan bod. Gezelligheid mag niet ontbreken.
WANNEER: Wo: 18.00-19.00, Do: 18.00-19.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Enk 140
PRIJS: €6,- per keer. €60,- 10 lessen. VGZ verzekerd? 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Fit & Fun 18 +

Een groepsles alleen voor vrouwen vol beweging, energie en vooral veel plezier. Je sport op je eigen niveau.
WANNEER: Di: 11.00-12.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Menanderstraat 89
PRIJS: Gratis
CONTACT: Dansschool Footstepz
info@dansschoolfootstepz.nl
06 44 40 82 10 www.dansschoolfootstepz.nl

Fitness - Health Center Zuid

Je blijft fit en vitaal en de training verstevigt je botten op oudere leeftijd. Het heeft niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk een positief effect. Daarna koffie of thee in de lounge.
WANNEER: Ma t/m Vr: 7.30-22.00, Za en Zo: 8.30-14.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Ridderkerkstraat 70, Health Center
PRIJS: €49,95 onbeperkt deelname aan alle activiteiten
CONTACT: Algemeen
info@healthcenterzuid.nl
010 413 77 67 www.healthcenterzuid.nl

Soepel en Fit 55+ - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt.
Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit.
Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Ma: 11.30-12.30
WIJK: Lombardijen
WAAR: Immanuel Kantstraat 2
PRIJS: €12,- per maand
CONTACT: Roos
06 28 68 83 94 www.move2exceed.nl

Walking Football - DRL/Feijenoord

Voetbal in wandeltempo voor dames en heren 55+. Klein veld, 6 tegen 6.
WANNEER: Di: 20.00-21.15, Wo: 10.30-12.00
WIJK: Lombardijen
WAAR: Spinozaweg 498
PRIJS: €55,- per jaar. VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Rijnmond Fit

Het doel van de trainingen is om fit te worden, plezier in bewegen terug te krijgen en goed te leren bewegen.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, 16.30-17.30, 18.00-19.00, 19.00-20.00, Wo: 18.00-19.00, Do: 16.30-17.30, 18.30-19.30, Vr: 9.00-10.00, Za: 11.00-12.00 (Boksen)
WIJK: Oud-IJsselmonde
WAAR: Reitdiep 1
PRIJS: €27,- per week, onbeperkt deelnemen. €37 per maand incl boksen zaterdagochtend.
CONTACT: SPC Rijnmond
info@spcrijnmond.nl
010 210 87 75 www.spcrijnmond.nl

Nordic Walking - Handbalvereniging sv Atomium ‘61

Met de juiste techniek wandel je prettig en in groepsverband. Zo krijgt je hele lichaam beweging.
WANNEER: Zo: 9.45-10.45
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €5,50 per maand, VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Pickelbal - Handbalvereniging sv Atomium ‘61

Pickleball is een mix van badminton, tafeltennis en tennis. Je speelt het met een kunststof wifflebal en een batje (paddle) op een klein veld, in enkelspel of dubbelspel.
WANNEER: Do: 19.30-20.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: Vanuit het preventiebudget van VGZ kan men hier 8 maanden zonder kosten aan deelnemen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Senioren Sportuurtje - Handbalvereniging sv Atomium ‘61 (VOL)

Gevarieerd sportuurtje met spierversterkende oefeningen, conditie-oefeningen en balspelen.
WANNEER: Ma: 11.00-12.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €3,80 per keer. €12,15 per maand. VGZ verzekerd? 12 wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Tennis - Handbalvereniging sv Atomium ‘61

Ook beginnende tennissers zijn tijdens dit uur welkom. Voor instructie en materiaal wordt gezorgd.
WANNEER: Vr: vanaf 20.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: Vanuit het preventiebudget van VGZ kan men hier 8 maanden zonder kosten aan deelnemen
CONTACT: Andre Brugman
voorzitter@atomium61.nl
 www.beweegcoach.nl

Zuid in Beweging - Handbalvereniging sv Atomium ‘61 (VOL)

Dit beweegaanbod is laagdrempelig en wordt in groepsverband gegeven onder professionele begeleiding. Conditie, kracht en balans staan centraal.
WANNEER: Ma: 17.30-18.30, Do: 9.30-10.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €3,50 per keer. €11,50 per maand. VGZ verzekerd? 12 weken gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Ontmoeter Presteerder Belever



“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