

ROTTERDAM KRALINGEN-CROOSWIJK

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!

Kralingen-Oost / Kralingen-West

Fitness, cardio, krachttraining, groepslessen, personal training, better belly, spinning - Lady's Gym Kralingen

Lady's Gym Kralingen is een veilige, positieve en professionele vrouwensportschool. Hier maken je afkomst, geloof, politieke voorkeur en sociale status niets uit. Je bent hier om aan jezelf te werken en wij helpen je graag bij het behalen van je doelen.
WANNEER: Ma t/m Do: 9.00-21.30, Vr: 9.00-20.00, Za: 9.00-14.00, Zo: 10.00-14.00
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Robert Baeldestraat 62a
PRIJS: €30,- per maand onbeperkt
CONTACT: Bep van Loenen
info@ladysgymkralingen.nl
010 452 87 94 www.ladysgymkralingen.nl

Pilates - La Barre

Bij La Barre Pilates werk je in alle rust aan een sterk en soepel lichaam. Met persoonlijke begeleiding en kleine groepen train je op een manier die bij jou past.
WANNEER: Ma: 20.15-21.15, Di: 19.30-20.30, Wo: 9.00-10.00 en 10.00-10.45, Vr: 9.00-10.00 en 10.00-10.45, Zo: 10.00-11.00
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Korte Kade 63
PRIJS: €50,- per maand (1x per week)
CONTACT: Barbara Brouwers
info@labarrepilates.nl
06 42 23 40 95 www.labarrepilates.nl

Team City Bootcamp

Onze ervaren trainers bieden lessen die voor iedereen toegankelijk zijn, van beginner tot gevorderd. Word sterker, fitter en energieker terwijl je in de buitenlucht werkt aan je persoonlijke doelen in een motiverende omgeving.
WANNEER: Doordeweeks tussen 18.00-20.00, in het weekend 's ochtends
WIJK: Kralingen-Oost
WAAR: Kralingseweg 226 (bij HC Victoria)
PRIJS: €35,- per maand (1x per week)
CONTACT: Mitchell van der Tak
mitchell@citybootcamp.nl
06 24 12 18 04 www.teamcitybootcamp.nl

Beweeg in rust - Chi Neng Qigong

Ik neem je mee in de oefeningen van Level 1. De relatief eenvoudige oefeningen zijn gericht op het vergroten van je balans, zowel fysiek als mentaal. We voeren ze staand uit; ze bestaan uit vloeiende bewegingen met gerichte aandacht.
WANNEER: Di: 9.00-10.00
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Botanische Tuin, Cederstraat 5
PRIJS: €10,- per les
CONTACT: Marije Smits
marije@beweeginrust.nl
06 14 60 62 81 www.beweeginrust.nl

Buikdans beginners - Bellyssima (vrouwen)

In de beginnerslessen richten we ons vooral op technieken en basisbewegingen. Je leert routines op muziek uit verschillende stijlen, zoals Egyptische, Turkse en Indiase buikdansstijlen. Het belangrijkste is dat je steeds meer plezier ervaart en bewegingen ontdekt die je vrouwelijkheid en sensualiteit versterken.
WANNEER: Ma: 11.30-12.25
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Slaak 15
PRIJS: €40,- per maand (1x per week)
CONTACT: Adriana Beumer
info@dansschoolbellyssima.nl
06 13 89 19 48 www.dansschoolbellyssima.nl

Fysio Oort

Train leuker, efficiënter en sneller met EGYM Fitness Rotterdam Kralingen bij Fysiotherapie Oort, altijd onder 100% professionele begeleiding. De beste sportschool van Rotterdam.
WANNEER: Ma t/m Do: 8.00-21.00, Vr: 8.00-18.00, Za: 8.00-15.00
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Fysiotherapie Oort, Vlietlaan 26
PRIJS: €54,50 per maand (onbeperkt)
CONTACT: Patrick Oort
info@fysio-oort.nl
06 54 22 79 36 www.fysio-oort.nl

Kralingen-West / Nieuw-Crooswijk / Oud-Crooswijk / Rubroek

Jayra Sports

Bij Jayra Sports voor volwassenen draait alles om gezondheid, zelfvertrouwen en ontwikkeling. De lessen zijn geschikt voor beginners en gevorderden en versterken je fysieke en mentale kracht. Of je nu kiest voor Fitboxing, Karate, Judo, BJJ of Krav Maga, je krijgt professionele begeleiding in een respectvolle en veilige omgeving.
WANNEER: Diverse dagen en tijden
WIJK: Kralingen-West
WAAR: Adamshofstraat 33 Rotterdam-Kralingen
PRIJS: €31,- per maand
CONTACT: Ajay Gangadin
contact@jayra.nl
06 15 16 42 95 www.jayrasport.nl

Crossfit RTM

Je hoeft geen atleet te zijn om te trainen als een atleet. Bij RTM geloven we dat kracht begint lang voordat je een halter optilt: op de dagen dat je tóch komt opdagen, ook als je er geen zin in hebt, bij die ene herhaling extra, of bij de eerste stap om weer in beweging te komen.
WANNEER: Doordeweeks tussen 6.30 en 21.15, in het weekend tussen 7.45 en 13.00
WIJK: Nieuw-Crooswijk
WAAR: Boezembocht 26E
PRIJS: €85,- per maand (6x)
CONTACT: Boyan van der Elst
info@rtmlifestylegym.nl
010 322 18 19 www.rtmlifestylegym.nl

Pilates Vrouwen - Smiley Life

Pilates helpt je om sterker, soepeler en bewuster te bewegen. De oefeningen zijn toegankelijk voor beginners en geven je meer controle over je lichaam, zodat je met vertrouwen en energie door het dagelijks leven gaat.
WANNEER: Di: 15.00-16.00, Do: 15.00-16.00
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: Huis van de Wijk De Nieuwe Branding, Isaäc Hubertstraat 153
PRIJS: €3,- per les
CONTACT: Fahimeh Esmaeli
smileylife.nl@gmail.com
06 28 84 43 52

Social Moves - JAS Training

Voor iedereen die wil leren bewegen, plezier wil hebben, sociale contacten wil opbouwen, wil herstellen van blessures of een dagelijkse routine wil opbouwen. Ook voor mensen met depressie-, burn-out- of schuldproblematiek en voor wie de stap naar de sportschool te groot is. Rekken en strekken, conditie en fitheid, sport en spel.
WANNEER: Ma: 9.00-10.00, Vr: 9.00-10.00
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: Schuttersveld 93, van oktober tot maart binnen en van maart tot oktober buiten.
PRIJS: Gratis
CONTACT: Jasper Dierx
jasperdierx@hotmail.com
06 44 35 83 41

Stoelfit en Cognitief Bewegen 50+ - Norfit

Cognitief bewegen combineert fysieke inspanning met hersengymnastiek en bewuste ontspanning. Je daagt tijdens het bewegen ook je brein uit om informatie te verwerken, te onthouden en logisch na te denken. Het wordt onder andere ingezet als preventie tegen dementie. Na de les staat vanaf 11:00 uur de koffie klaar voor €1,- en kun je gezellig lunchen voor €2,-.
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Oud-Crooswijk
WAAR: Huis van de Wijk De Nieuwe Branding, Isaäc Hubertstraat 153
PRIJS: €4,- per les, strippenkaart 5 lessen: €20,-
CONTACT: Ingeborg Rulander
info@norfit.nl
06 59 94 30 94 www.norfit.nl

Stoelfit en Cognitief Bewegen 50+ - Norfit

Cognitief bewegen combineert fysieke inspanning met hersengymnastiek en bewuste ontspanning. Je daagt tijdens het bewegen ook je brein uit om informatie te verwerken, te onthouden en logisch na te denken. Het wordt onder andere ingezet als preventie tegen dementie. Na de les staat vanaf 11:00 uur de koffie klaar voor €1,- en kun je gezellig lunchen voor €2,-.
WANNEER: Do: 14.00-15.00
WIJK: Rubroek
WAAR: Laurens Rubroek, Odensehuis, Goudseplein 245
PRIJS: €4,- per les
CONTACT: Mia Bronder
info@norfit.nl
06 11 28 22 15 www.norfit.nl

Ontmoeter Presteerder Belever



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