

ROTTERDAM HOOGVLIET EN PERNIS

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!

Hoogvliet-Noord

Boks je Fit - Movement by JDS

Boks je Fit is gevarieerde bokstraining waarin techniek en conditie op een leuke manier worden getraind. Uitermate geschikt om een uurtje te bewegen, maar ook voor wie gewoon gezellig wil bewegen.
WANNEER: Wo: 9.00-10.00
WIJK: Hoogvliet-Noord
WAAR: Next generation gym, Laning 102
PRIJS: €10,- per les, €100,- strippenkaart voor 11 lessen
CONTACT: Janka de Smits
06 30 97 92 91

Boksen voor dames - Movement by JDS

Boksen voor ieder niveau! Deze les is gericht op cardio, conditie, kracht en gezelligheid! Wil je fysiek en mentaal sterker worden? Kom dan meedoen!
WANNEER: Vr: 10.00-11.00
WIJK: Hoogvliet-Noord
WAAR: Next generation gym, Laning 102
PRIJS: €10,- per les, €100,- strippenkaart voor 11 lessen
CONTACT: Janka de Smits
06 30 97 92 91

Fit en Vitaal 55+ - Movement by JDS

Gevarieerde oefeningen gericht op kracht, balans en mindset. Je doet ze zowel staand als met behulp van een stoel. Na afloop is er tijd om gezellig bij te praten met een bakkie!
WANNEER: Di: 10.00-11.00
WIJK: Hoogvliet-Noord
WAAR: Next generation gym, Laning 102
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Janka de Smits
06 30 97 92 91

Fit en Vitaal 55+ - Movement by JDS

Iedereen kan meedoen en bewegen op eigen niveau. De oefeningen worden gedaan met behulp van een stoel en zijn gericht op kracht, balans en cognitie. Na afloop drinken we altijd samen een bakkie, want gezellig samenzijn is ook belangrijk.
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Hoogvliet-Noord
WAAR: Next generation gym, Laning 102
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Janka de Smits
06 30 97 92 91

Hart in Beweging - Vereniging voor (ex) hart- en vaatpatienten

Beweegprogramma voor (ex) hart- en vaatpatiënten. Plezier, gezelligheid en bewegen op eigen niveau staan voorop. De lessen worden gegeven onder deskundige begeleiding van instructeurs en EHBO'ers.
WANNEER: Wo: 18.30-20.00
WIJK: Hoogvliet-Noord
WAAR: Gymzaal Villa Vonk, Othelloweg 8
PRIJS: €100,- voor 40 keer per kalenderjaar
CONTACT: Kees Maat
06 12 84 44 07

Medische Fitness - Paramedisch Centrum Hoogvliet

Medische fitness is vergelijkbaar met personal training in een groep. De groepen bestaan uit maximaal 8 deelnemers, zodat de instructeur tijdens de training voldoende aandacht heeft voor iedereen.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Hoogvliet-Noord
WAAR: Paramedisch Centrum Hoogvliet, Griede 22a
PRIJS: €30,50 per maand (goedkoopste jaarabonnement)
CONTACT: Arthur Hoeve
info@pmch.nl
010 263 23 20 www.pmch.nl

Hoogvliet-Noord / Hoogvliet-Zuid

Personal training - Movement by JDS

Personal training van 1 uur, gericht op fysiek en mentaal sterker worden. Deze les wordt op maat gemaakt.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Hoogvliet-Noord
WAAR: Next generation gym, Laning 102
PRIJS: €50,- per les
CONTACT: Janka de Smits
06 30 97 92 91

Banenzwemmen 55+ - Zwembad Hoogvliet

Zwemmen is een sport waarbij bijna alle spieren gebruikt worden, maar waarbij gewrichten minimaal belast worden. 55+ banenzwemmen 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: Op dit moment is het zwembad gesloten vanwege renovatie, zie website voor meer informatie over de heropening in 2027
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €5,65 per keer (€5,05 voor 65+), tarief 2026
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 296 11 77 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fifty Fit - Zwembad Hoogvliet

Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup- tot borstdiep), met veel aandacht voor sociale contacten en gezelligheid. Je moet wel kunnen zwemmen om mee te doen.
WANNEER: Op dit moment is het zwembad gesloten vanwege renovatie, zie website voor meer informatie over de heropening in 2027
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart voor €84,95 (€76,45 voor 65+), tarief 2026
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 296 11 77 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fit voor dames - grond oefeningen

Kracht-, balans- en conditietraining voor dames op muziek. Na afloop drinken we samen koffie of thee.
WANNEER: Vr: 9.00-10.00
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €10,- per maand (11 maanden per jaar), €0,50 per kop koffie/thee
CONTACT: Lenie van de Merwe
06 40 25 30 80

Fit voor dames - oefeningen op de stoel

Kracht-, balans- en conditietraining voor dames op muziek. Je gebruikt een stoel tijdens de oefeningen. Na afloop drinken we samen koffie of thee.
WANNEER: Vr: 9.00-10.00
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €10,- per maand (11 maanden per jaar), €0,50 per kop koffie/thee
CONTACT: Lenie van de Merwe
06 40 25 30 80

Fysiofit - Paramedisch Centrum Hoogvliet

Bewegen onder professionele begeleiding in een kleine groep en inspirerende omgeving.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Paramedisch Centrum Doggersbank, Doggersbank 53E
PRIJS: €30,50 per maand (goedkoopste jaarabonnement)
CONTACT: Arthur Hoeve
info@pmch.nl
010 263 23 20 www.pmch.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Hoogvliet-Zuid

Heel Hoogvliet in Beweging - Handbalvereniging ETC Hoogvliet

Iedereen kan op eigen niveau meedoen. De les begint met een warming-up die gericht is op balans en lenigheid. Daarna zijn er diverse spelvormen die conditie en kracht verbeteren, zoals balspelen en coördinatieopdrachten.
WANNEER: Wo: 17.00-18.00
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10
PRIJS: €3,50 per les, €30,- voor 10 lessen (strippenkaart), VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Jeu de boules - Vereniging Nikantes

Jeu de boules draait om samen bezig zijn, sociaal contact en gezelligheid. De kern berust op de kunst om een stalen bal zo dicht mogelijk bij een but (klein balletje) te plaatsen.
WANNEER: Wo: 13.30-16.30, Do: 19.00-21.30 (april t/m oktober), Zo: 13.30-16.30
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10
PRIJS: €1,- per les, €25,- per jaar, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Medisch Fitness Hoogvliet - Fysiotherapie Rijnmond

Tijdens deze medische fitness sport en beweeg je in een gezellige en veilige omgeving, met professionele begeleiding. Je traint in een vaste groep van 4 tot 5 personen, dus je krijgt echt persoonlijke aandacht en antwoord op al je vragen. Kijk op de website voor een gratis proefles.
WANNEER: Op afspraak, zie website voor het rooster
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Middenbaan Zuid 404
PRIJS: €38,75 per maand (1 keer week), €64,15 per maand (2 keer per week)
CONTACT: Fysiotherapie Rijnmond
info@fysiotherapierijnmond.nl
0181 74 50 40 www.fysiotherapierijnmond.nl/medisch-fitness

Pickleball - Joy Pickleball, vereniging ETC Hoogvliet

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Dankzij de lagere balsnelheid en het compacte speelveld is het toegankelijk voor jong en oud. Een gecertificeerde trainer geeft de les. Ideaal om te bewegen, mensen te ontmoeten en plezier te hebben.
WANNEER: Di: 19.00-21.00, Do: 19.00-21.00, Zo: 11.00-13.00
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Sportcomplex Botreep, Botreep 10
PRIJS: €7,50 per les of €25,- per maand, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

PiYoChi - Zwembad Hoogvliet

Een body & mind-les in het zwembad. Combineer oefeningen uit de aquasport met houdingen uit pilates, yoga en tai chi. Je staat tot ongeveer je middel in het water. Op de achtergrond klinkt muziek.
WANNEER: Op dit moment is het zwembad gesloten vanwege renovatie, zie website voor meer informatie over de heropening in 2027
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Zwembad Hoogvliet, Middenbaan-Zuid 400
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart voor €84,95 (€76,45 voor 65+), tarief 2026
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 296 11 77 www.sportbedrijfrotterdam.nl

StoelFit 55+ - Claudia's haar en yoga

StoelFit is er speciaal voor mensen die geen oefeningen op de grond kunnen doen. Je doet de oefeningen zittend op de stoel of staand bij de stoel, op muziek uit de jaren 70, 80 en 90.
WANNEER: Wo: 11.30-12.30
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €7,50- per les
CONTACT: Claudia Verberne
info@claudiashaarenyoga.nl
06 13 03 65 76 www.claudiashaarenyoga.nl

Hoogvliet-Zuid / Pernis

Vitaliteitsyoga - Claudia's haar en yoga

Iedereen kan meedoen aan deze vitaliteitsyoga.
De oefeningen worden gedaan op een matje (grondoefeningen). Na de les is er koffie of thee en een gezellig gesprek.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00, Wo: 10.00-11.00, Do: 19.30-20.30, Vr: 9.30-10.30
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €45,- per maand voor 1 les per week, €68,- per maand voor 2 lessen per week
CONTACT: Claudia Verberne
info@claudiashaarenyoga.nl
06 13 03 65 76 www.claudiashaarenyoga.nl

WandelFit - Jeffrie Janssen

Voor iedereen die wil beginnen met bewegen, ook als je een tijd niets gedaan hebt. Samen wandelen, versterken, lachen en nieuwe mensen ontmoeten. Tijdens de lessen wordt gewerkt aan sterkere spieren en een betere balans.
WANNEER: Ma: 17.00-18.00
WIJK: Hoogvliet-Zuid
WAAR: Verzamelen bij Sporthal Boomgaardshoek, Akkerwinde 1
PRIJS: €20,- strippenkaart voor 6 lessen
CONTACT: Jeffrie Janssen
info@jeffriejanssen.nl
06 27 56 96 18

Banenzwemmen 55+ - Zwembad Pernis

Tijdens het banenzwemmen gebruik je bijna alle spieren. Na afloop kun je gezellig samen koffie of thee drinken.
WANNEER: Van mei tot en met half september geopend, tijden worden vanaf mei bekend gemaakt via de website.
WIJK: Pernis
WAAR: Zwembad Pernis, Ring 220
PRIJS: €5,65 per keer (€5,05 voor 65+), tarief 2026
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 416 80 82 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Do-In Yoga - praktijk Ellen Waltmans

Deze beweegactiviteit is voor iedereen, van jong tot oud, met of zonder klachten. Er worden basisoefeningen gedaan die je elke dag kunt doen.
WANNEER: Di: 19.30-20.30
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €34,-per maand (1 keer per week)
CONTACT: Ellen Waltmans
ellenwaltmans@live.nl
06 43 17 44 47 www.ellenwaltmans.nl

Fitgym - DOCK

Werk aan je conditie voor een gezonder en fitter leven! De oefeningen worden staand of op een matje uitgevoerd.
WANNEER: Di: 13.30-14.20, Vr: 11.00-12.00
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224
PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen
CONTACT: Michelle van der Leeden
huisvandewijk-hoogvliet-pernis@dock.nl
010 416 16 33 www.dock.nl/locaties/rotterdam/pernis

Fitgym op de stoel - DOCK

Werk aan je conditie voor een gezonder en fitter leven! Tijdens deze Fitgym worden de oefeningen wat rustiger uitgevoerd. De oefeningen kunnen zelfs op een stoel gedaan worden.
WANNEER: Di: 14.45-15.30
WIJK: Pernis
WAAR: Huis van de wijk De Bonte Koe (gymzaal), Ring 224
PRIJS: €2,50: per les, €12,50: strippenkaart van 5 lessen, €25,-: strippenkaart van 10 lessen
CONTACT: Michelle van der Leeden
huisvandewijk-hoogvliet-pernis@dock.nl
010 416 16 33 www.dock.nl/locaties/rotterdam/pernis

Ontmoeter Presteerder Belever

Pernis / Rozenburg

Fitness - Living-Fit

Werken aan het verbeteren van conditie en spierkracht bij Fysiopraktijk Living-Fit, met allerlei activiteiten die je lichamelijk fitter maken, zoals kracht- en cardiotraining.
WANNEER: Ma t/m Vr: 8.00-20.00, Za: 8.30-13.00
WIJK: Pernis
WAAR: Living-Fit Pernis, Boonstraat 5
PRIJS: €25,- per maand (goedkoopste abonnement voor periode van 1 jaar)
CONTACT: Living-Fit
info@living-fit.nl
010 416 38 47 www.living-fit.nl

Line Dance - Rijnmond Country Dancers

Werk aan je balans met linedance. Je danst in lijnen en rijen, samen met een groep. Gezelligheid staat centraal.
WANNEER: Ma: 20.00-22.00
WIJK: Pernis
WAAR: Speeltuin Vereniging Pernis, Pastoriestraat 20
PRIJS: €4,- per keer
CONTACT: Marian Bussem
06 20 08 76 02

Pickleball - Vereniging Turnlust

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Dankzij de lagere balsnelheid en het compacte speelveld is pickleball toegankelijk voor jong en oud.
WANNEER: Di: 19.00-20.00, Za: 11.30-12.30
WIJK: Pernis
WAAR: Gymzaal De Bonte Koe, Ring 224
PRIJS: €26,50- per maand
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Aquajoggen- Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Lekker bewegen in het water! Door de ‘wetbelt’ om je middel zweef je rechtop in diep water, terwijl je loopbewegingen maakt. Je traint je armen, benen en buik en profiteert van de tegendruk van het water. Zo verbeter je met minimale belasting je uithoudingsvermogen en spierkracht. Je bepaalt zelf de intensiteit.
WANNEER: Di: 20.45-21.30
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €8,50 per les of €84,95 voor 12-lessenkaart, 65+ tarief: €7,65 per les of €76,45 voor 12-lessenkaart (tarieven 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 82 98 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Banenzwemmen - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Zwemmen is een van de meest toegankelijke sporten. Als je door het water beweegt, gebruik je bijna al je spieren. Voordat je een duik neemt, moet je natuurlijk al wel kunnen zwemmen.
WANNEER: Ma: 10.45-11.45, Di: 9.00-13.00, Wo: 11.15-13.30, Do: 7.00-8.15, Do: 9.45-12.00, Do: 19.45-20.45, Vr: 8.30-9.30, Za: 9.00-10.00, Zo: 8.30-10.00
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €5,65 per keer, 65+ tarief is €5,05 per keer (tarieven 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 82 98 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fifty Fit - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Kom dobberen, met een bakkie toe! Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo.
WANNEER: Di: 13.15-14.00, Do: 9.45-10.30
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €8,50 per les of €84,95 voor 12-lessenkaart, 65+ tarief: €7,65 per les of €76,45 voor 12-lessenkaart (tarieven 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 82 98 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Rozenburg

PiYoChi - Sportcentrum De Rozenburcht (zwembad)

Een body & mind-les in het zwembad. Combineer oefeningen uit de aquasport met houdingen uit pilates, yoga en tai chi. Je staat tot ongeveer je middel in het water. Op de achtergrond klinkt muziek.
WANNEER: Di: 10.00-10.45
WIJK: Rozenburg
WAAR: Sportcentrum De Rozenburcht, Zuidzijde 35
PRIJS: €8,50 per les of €84,95 voor 12-lessenkaart, 65+ tarief: €7,65 per les of €76,45 voor 12-lessenkaart (tarieven 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 82 98 www.sportbedrijfrotterdam.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