

ROTTERDAM HILLEGERSBERG-SCHIEBROEK

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!

Aerobics Gold - Sportingclub de Uitweg

Groepsles op muziek waarbij de focus is op coördinatie, balans en kracht.
WANNEER: Di: 10.30-11.30
WIJK: Hillegersberg-Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €59,95 per 4 weken
CONTACT: Timo van de Ree
timo@sportingclubdeuitweg.nl
010 418 09 47 www.sportingclubdeuitweg.nl

Boxing - Sportingclub de Uitweg

Tijdens Boxing werk je op een leuke en actieve manier aan je conditie, kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen. De training bestaat uit boksoefeningen op bokszakken en in tweetallen, waarbij niet wordt gespard. De lessen zijn toegankelijk voor verschillende niveaus en boksmateriaal kan worden geleend.
WANNEER: Di: 19.00-20.00, Wo: 20.15-21.15, Vr: 9.30-10.30, Zo: 10.15-11.15
WIJK: Hillegersberg-Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: Dagkaart €14,95
CONTACT: Timo van de Ree
timo@sportingclubdeuitweg.nl
010 418 09 47 www.sportingclubdeuitweg.nl

Krachtig Welzijn - Sportingclub de Uitweg

Krachtig welzijn onder begeleiding van sportinstructeur Kevin is speciaal voor bewoners met financiële, fysieke, mentale of sociale uitdagingen. Samen werken aan algeheel welzijn. Om deel te nemen is aanmelding via de welzijnsorganisatie, maatschappelijk werker of huisarts vereist.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Hillegersberg-Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Romano Ibrahim
ribrahim@dock.nl
06 59 92 45 05

Senioren Fitness - Sportingclub de Uitweg

We starten met een gezamenlijke warming-up en vervolgens gaan we naar de fitnessruimte om daar spieren te trainen in een circuitvorm. Na afloop wordt er met elkaar koffie en thee gedronken.
WANNEER: Di: 12.30-13.30, Do: 12.00-13.00
WIJK: Hillegersberg-Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €64,95 per 4 weken
CONTACT: Timo van de Ree
timo@sportingclubdeuitweg.nl
010 418 09 47 www.sportingclubdeuitweg.nl

Small Group Training - Sportingclub de Uitweg

Deze Small Group Training is op aanvraag en speciaal ontwikkeld voor deelnemers aan de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). In een kleine groep werk je onder begeleiding van een coach aan je persoonlijke doelen, zoals fitter worden, afvallen of je conditie verbeteren. De trainingen passen bij je niveau, zodat je veilig en met plezier werkt aan een gezonde leefstijl.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Hillegersberg-Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €70 per uur
CONTACT: Timo van de Ree
timo@sportingclubdeuitweg.nl
010 418 09 47 www.sportingclubdeuitweg.nl

Zumba Gold - Sportingclub de Uitweg

Dansles waarbij wordt gewerkt aan coördinatie, evenwicht en souplesse.
WANNEER: Do: 10.30-11.30
WIJK: Hillegersberg-Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €59,95 per 4 weken
CONTACT: Timo van de Ree
timo@sportingclubdeuitweg.nl
010 418 09 47 www.sportingclubdeuitweg.nl

Circuittraining - INN-Beweging

Wil je (weer) beginnen met bewegen, maar voel je je niet thuis in een sportschool? Bij onze circuittraining werk je in een kleine, vertrouwde groep aan je gezondheid, op een manier die echt bij je past. De lessen zijn geschikt voor elk niveau en worden begeleid door een professionele beweegcoach. Je voelt je direct welkom in een veilige, inclusieve sfeer.
WANNEER: Ma: 17.00-18.00 (gemengd), Do: 19.00-20.00 (woman only)
WIJK: Hillegersberg-Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €8,50 per les, €5,50 per les met Rotterdampas
CONTACT: Nova Goodchild
rotterdam@innbeweging.nl
085 130 89 28 www.innbeweging.nl

Wandelgroep - INN-Beweging

Samen met buurtgenoten bewegen? Sluit dan aan bij deze gezellige en laagdrempelige beweeggroep. De groep wandelt wekelijks onder begeleiding van een coach. Onderweg doe je eenvoudige oefeningen voor sterkere spieren en een betere balans, op een niveau dat bij je past.
WANNEER: Ma: 18.00-19.00 (gemengd), Do: 18.00-19.00 (woman only)
WIJK: Hillegersberg-Zuid
WAAR: Sportingclub de Uitweg, Uitweg 11
PRIJS: €6,50 per les, €3,50 per les met Rotterdampas
CONTACT: Nova Goodchild
rotterdam@innbeweging.nl
085 130 89 28 www.innbeweging.nl

Medische fitness - Groh Fysiotherapie

Medische fitness is voor iedereen die fitter wil worden en/of fysieke klachten onder controle wil krijgen of voorkomen.
WANNEER: Ma: 12.00-13.00, 18.00-19.00, Di: 12.00-13.00, 18.00-19.00, Wo: 12.00-13.00, Do: 12.00-13.00, 18.00-19.00, Vr: 12.00-13.00
WIJK: Hillegersberg-Noord
WAAR: Groh Fysiotherapie, Minervaplein 2E-2
PRIJS: €57,50,- per maand, €160,- per kwartaal. Twee keer per week: €100,- per maand, €285 per kwartaal
CONTACT: Yorick Groh
info@grohfysiotherapie.nl
010 461 04 80 www.grohfysiotherapie.nl

Senior Fit - LTC Plaswijck

Laagdrempelige beweegactiviteiten onder begeleiding van een fysiotherapeut en trainer. Je traint kracht, conditie, lenigheid en soepelheid. Daarnaast biedt de tennistrainer een tennisgerelateerd lesprogramma aan.
WANNEER: Wo: 12.00-13.00
WIJK: Hillegersberg-Noord
WAAR: LTC Plaswijck, Plaswijcklaan 56
PRIJS: €110,- voor een module van 8 bijeenkomsten (incl. gezonde lunch). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Small Group Training - Groh Fysiotherapie

Tijdens Small Group Training werk je in een kleine groep aan kracht, conditie en een gezonde leefstijl. Onder begeleiding van ervaren trainers volg je afwisselende circuittrainingen, waarbij persoonlijke aandacht en plezier in bewegen centraal staan. De trainingen worden afgestemd op je niveau en persoonlijke doelen.
WANNEER: Di: 19.00-20.00, Wo: 17.00-18.00, Do: 17.00-18.00
WIJK: Hillegersberg-Noord
WAAR: Groh Fysiotherapie, Minervaplein 2E-2
PRIJS: €67,50 per maand, € 175 per 10 lessen
CONTACT: Yorick Groh
info@grohfysiotherapie.nl
010 461 04 80 www.grohfysiotherapie.nl

Sterker Samen, speciaal voor mannen - gro-up buurtwerk

Een gezellige mannengroep waar bewegen, ontmoeten en plezier centraal staan. Of je nu sportief bent of minder sportief, iedereen is welkom. Tijdens de bijeenkomsten doen we leuke en gevarieerde (beweeg)activiteiten in een ontspannen sfeer.
WANNEER: Ma: 10.00-12.00
WIJK: Hillegersberg-Noord
WAAR: Speeltuin 110 morgen, Minosstraat 6
PRIJS: € 1,00 per bijeenkomst, inclusief koffie, thee & soeplunch.
CONTACT: Patty Groen
pgroen@dock.nl
06 59 99 72 90 www.010his.nl

Hillegersberg-Noord / Molenlaankwartier

Vitaal met Dans - SKVR

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: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Hillegersberg-Noord
WAAR: Grindhorst, Visvreugdstraat 15
PRIJS: €2,20 per keer
CONTACT: Helen Scheepbouwer
h.scheepbouwer@skvr.nl
06 14 97 87 83 www.skvr.nl/timetodance

70+ Fit - Fysical Hillegersberg

70+ Fit is een groepsles voor ouderen die fit willen worden of blijven. De trainer houdt rekening met wat je wel en niet (meer) kunt. Zo haal je het beste uit je training en blijf je vitaal!
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, 11.00-12.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: Vanaf €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 418 60 50 www.fysical.nl

BoksFit - Fysical Hillegersberg

BoksFit is een laagdrempelige groepsles waarin je werkt aan je conditie, kracht en fitheid. Met bokstechnieken en gevarieerde oefeningen train je het hele lichaam op een leuke en uitdagende manier. De les is geschikt voor zowel dames als heren en biedt een energieke workout voor ieder niveau.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: Vanaf €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 418 60 50 www.fysical.nl

Bootcamp - Fysical Hillegersberg

Bootcamp is een gevarieerde training waarbij je werkt aan conditie, kracht en uithoudingsvermogen. De oefeningen worden aangepast aan je niveau, waardoor de training geschikt is voor zowel beginnende als ervaren sporters. In een gezellige groep werk je stap voor stap aan een fitter en sterker lichaam.
WANNEER: Za: 9.30-10.30, Zo: 9.00-10.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: Vanaf €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 418 60 50 www.fysical.nl

Conditietraining Heren - GV Kralingen

Tijdens deze conditietraining werk je aan je uithoudingsvermogen en fitheid. In groepsverband doe je verschillende oefeningen en bouw je stap voor stap je conditie op. Zo wordt bewegen in het dagelijks leven gemakkelijker. De training is speciaal bedoeld voor mannen van 55 jaar en ouder, maar jongere mannen zijn ook welkom.
WANNEER: Do: 20.30-22.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: GV Kralingen, Bizetlaan 8
PRIJS: € 195,00 per jaar, €10,00 inschrijfkosten. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

FitVoorVolley55+

Actieve volleybaltraining voor mannen van 55 jaar en ouder. Onder deskundige begeleiding wordt gewerkt aan conditie, kracht en spelplezier. Er wordt gespeeld met een aangepaste bal. Gezelligheid en samen bewegen staan centraal. Nieuwe deelnemers kunnen vrijblijvend enkele lessen meedoen.
WANNEER: Wo: 20.00-21.30
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Gymzaal Mavo, Tooroplaan 8
PRIJS: € 75 per kwartaal
CONTACT: Rein van der Wal
rein.vdwal+fitness@gmail.com
06 44 91 85 55

Molenlaankwartier

Looprecept - Huisartsenpraktijk Bergse Bos

Elke week een wandeling van 30 minuten vanaf de praktijk. Echt iedereen mag meedoen en we kunnen op alle niveaus begeleiden. Snel of wat langzamer: ga toch mee, want er is niets beter voor je gezondheid dan meer bewegen!
WANNEER: Elke donderdagochtend
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Huisartsenpraktijk Bergse Bos, Van Beethovenlaan 60
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huisartsenpraktijk Bergse Bos
010 303 18 00 www.bergsebos.nl

Oldstars Walking Football - VV Hillegersberg

Bij de OldStars maakt het fysieke karakter van traditioneel voetbal plaats voor een rustigere vorm van bewegen. Voetbalervaring is niet per se nodig. Niet alleen het voetballen staat centraal, maar ook het onderhouden van sociale contacten.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: VV Hillegersberg, Duivenpad 11
PRIJS: €180,- per seizoen. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Personal Group Training - Fysical Hillegersberg

Train in een kleine groep aan kracht, conditie en een gezonde leefstijl, onder begeleiding van fysiotherapeuten.
WANNEER: Ma: 8.00-8.25, 8.30-8.55, 9.00-9.25, 20.00-20.25, 20.30-20.55, Di: 9.00-9.25, 20.00-20.25, 20.30-20.55, Wo: 8.00-8.25, 20.00-20.25, 20.30-20.55, Do: 8.30-8.55, 20.00-20.25, 20.30-20.55, Vr: 8.00-8.25, 8.30-8.55, 9.00-9.25, Za: 8.30-9.00, 9.00-9.25, Zo: 10.15-10.40, 10.45-11.10
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: Vanaf €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 418 60 50 www.fysical.nl

Personal Training - Fysical Hillegersberg

Met Personal Training werk je samen met een personal trainer aan je persoonlijke doelen, zoals fitter worden, afvallen, sterker worden of meer bewegen. De trainingen worden afgestemd op je wensen en mogelijkheden en kunnen individueel of in tweetallen worden gevolgd. Met persoonlijke begeleiding en een trainingsprogramma op maat werk je effectief en verantwoord aan een gezonde leefstijl.
WANNEER: Op aanvraag
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: €40,- per sessie
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 418 60 50 www.fysical.nl

Senior Fitness - Fysical Hillegersberg

Senioren Fitness 70+ is een groepsles voor iedereen van 70 jaar en ouder die fit en actief wil blijven. Je werkt op je eigen niveau aan conditie, kracht, lenigheid en balans, in een gezellige groep leeftijdsgenoten onder begeleiding van ervaren trainers. Naast bewegen staat ook het sociale aspect centraal.
WANNEER: Di: 11.00-12.00, Do: 11.00-12.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: Vanaf €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 418 60 50 www.fysical.nl

Shape Up - Fysical Hillegersberg

Shape Up is een energieke groepsles waarin kracht- en conditieoefeningen worden gecombineerd. Je versterkt verschillende spiergroepen en verbetert je uithoudingsvermogen, in een gezellige en motiverende groep onder begeleiding van ervaren instructeurs. De oefeningen worden aangepast aan je niveau, dus de les is geschikt voor beginners en ervaren sporters.
WANNEER: Wo: 9.00-10.00, 9.30-10.30
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: Vanaf €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 418 60 50 www.fysical.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Molenlaankwartier / Schiebroek

Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Of je nu staat of zit: samen bewegen op muziek van vroeger, in een gezellige sportclub, met gediplomeerde begeleiding en na afloop een kopje koffie of thee.
WANNEER: Di: 9.00-9.45, 9.50-10.35
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fonteinkerk, Terbregselaan 3
PRIJS: €27,50 per maand
CONTACT: Serena Heuser
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/vrolijk-en-fit

Zumba - Fysical Hillegersberg

Zumba is een energieke groepsles waarin dans en fitness worden gecombineerd. Op vrolijke muziek werk je aan je conditie, coördinatie en fitheid, terwijl je ongemerkt veel calorieën verbrandt. De les is geschikt voor jong en oud, voor beginners en ervaren deelnemers, en een gezellige manier om andere mensen te ontmoeten.
WANNEER: Di: 19.00-20.00, Vr: 10.00-11.00
WIJK: Molenlaankwartier
WAAR: Fysical Hillegersberg, Elgarhof 5-13
PRIJS: Vanaf €69,- voor 4 weken (onbeperkt sporten)
CONTACT: Trisha Walters
trisha@fysical.nl
010 418 60 50 www.fysical.nl

60+ voetbal - RVV Neptunes

Een laagdrempelige voetbalactiviteit met kleine doeltjes voor 60-plussers. Je speelt een rustige en ongedwongen partij, waarbij plezier vooropstaat, zonder prestatiedruk. Het is geschikt voor volwassenen die willen voetballen of het voetbal weer willen oppakken. Iedereen is welkom, ongeacht niveau of ervaring. Na afloop kun je douchen en drinken we samen nog een kop koffie of thee.
WANNEER: Di: 10.30-11.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: RVV Neptunus-Schiebroek, Hazelaarweg 40
PRIJS: Gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Aquapower - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Aquapower is aquarobics op volle toeren! Deze explosieve kracht- en intervaltrainingen zijn gericht op het verbeteren van je conditie en spierkracht. Functioneel trainen is een van de belangrijkste doelen. Diepte: borstdiep (1,3 m).
WANNEER: Di: 19.15-20.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart €84,95 (€76,45 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Aquarobics - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Aquarobics is voor iedereen (16+) die houdt van bewegen op muziek. Naast het effectief en intensief werken aan conditie, spieren en algehele fitheid staan gezelligheid en sociale contacten centraal in de groepslessen.
WANNEER: Ma: 20.00-20.45, Do: 19.00-19.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart €84,95 (€76,45 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Badminton - Sportcentrum de Wilgenring

Gezellig badmintonnen met elkaar in de zaal.
WANNEER: Di: 16.00-17.00, Do: 16.00-17.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €16,- per maand
CONTACT: Rein van der Wal
rein.vdwal@gmail.com
06 44 91 85 55

Schiebroek

Banenzwemmen - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Bij bewegen in het water gebruik je bijna al je spieren, terwijl je gewrichten minimaal worden belast. Een gezonde manier van bewegen!
WANNEER: Ma: 7.00-9.15, 12.00-12.55, 21.00-22.00, Di: 12.00-12.55, 22.00-23.00, Wo: 7.00-8.45, 12.00-12.55, Do: 12.00-12.55, 22.00-23.00, Vr: 7.00-8.15, 12.00-12.55, Zo: 8.30-10.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €5,65 per keer (€5,05 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fifty Fit - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Fifty Fit vergroot de conditie, spierkracht en het uithoudingsvermogen. Oefeningen worden uitgevoerd in ondiep water (heup- tot borstdiep), op muziek in een rustig tempo en met regelmatige onderbrekingen. Na de training kun je samen koffie drinken en bijkletsen.
WANNEER: Ma: 9.00-9.45, Di: 9.00-9.45, 13.15-14.00, Wo: 9.00-9.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart €84,95 (€76,45 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

KombiFit - CKV NIO

Voor iedereen die graag sportief bezig is, maar niet meer competitief. Plezier en samen bewegen zijn het belangrijkst. De groep bepaalt de invulling, bijvoorbeeld basketbal, speedminton, knotshockey, frisbee of hakobal.
WANNEER: Do: 20.00-21.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Ckv NIO (zomerseizoen), Abeelweg 233. Sportcentrum de Wilgenring (winterseizoen), Melanchtonweg 70
PRIJS: €34,50 per kwartaal. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

PiYoChi - Sportcentrum De Wilgenring (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: Ma: 19.00-19.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €8,50 per les (€7,65 voor 65+) of 12-lessenkaart €84,95 (€76,45 voor 65+)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

VFIT 50+ - 0-XQSAS (zero excuses)

Beweegprogramma dat zich richt op het verbeteren van de algehele gezondheid en vitaliteit door middel van krachttraining, cardio-oefeningen en flexibiliteitsoefeningen. Goed voor lichaam, geest en sociale contacten.
WANNEER: Ma: 9.00-9.45, 9.45-10.30, 10.35-11.20
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €28,50 per maand (1x per week sporten)
CONTACT: Jonathan Benoit
team0xqsas@gmail.com
06 23 19 18 34 www.0xqsas.nl

Vrijzwemmen 55+ - Sportcentrum De Wilgenring (zwembad)

Waterpret is voor iedereen, ook als je al iets ouder bent. Speciaal voor de groep 55+ bieden wij vrijzwemmen aan. Even rustig een baantje trekken of lekker werken aan de conditie. Alles is mogelijk.
WANNEER: Di: 9.00-12.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Sportcentrum de Wilgenring, Melanchtonweg 70
PRIJS: €6,50 per keer (€5,90 voor 65+), 12x vrij-/gezinszwemmen € 65
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 268 83 25 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Schiebroek

Conditietraining Dames - Kracht en Vlugheid

Conditiegym is bedoeld voor dames die graag een uurtje in groepsverband willen bewegen. Je doet oefeningen op verschillende niveaus op de vloer en op matten, met gewichtjes, ballen en elastieken.
WANNEER: 19.45-20.45
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Fresiastraat 18
PRIJS: € 42,50 per kwartaal, € 7,50 inschrijfgeld. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

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: Ma: 10.30-11.30, Vr: 10.30-11.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: The Compound, Adrianalaan 382
PRIJS: 10 strippenkaart voor €150,- , 5 strippenkaart voor €75,-
CONTACT: Mark Kamps
mark@crossfithofplein.com
06 13 22 62 73 www.crossfithofplein.com/silver

Dansjefit 50+ - SIMOVE

Dansjefit voor 50-plussers is een leuk alternatief voor sport, fitness of oefentherapie. Je blijft vitaal via dansbewegingen op verschillende soorten muziek. Geschikt voor ieder niveau (danservaring is niet nodig) en voor iedereen die op een leuke manier wat meer beweging kan gebruiken.
WANNEER: Di: 9.00-10.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: De Buurvrouw, 2e etage, Larikslaan 200
PRIJS: €130,- voor 10 lessen
CONTACT: Simone Siemons
simonedans@gmail.com
www.buurvrouwrotterdam.org/events/dans-je-fit-50

Personal Training - CrossFit Hofplein

Met Personal Training werk je samen met een coach aan je persoonlijke doelen, zoals fitter worden, afvallen, sterker worden of je conditie verbeteren. De trainingen worden afgestemd op je niveau en wensen, zodat je effectief en verantwoord werkt aan een gezonde en actieve leefstijl. Met persoonlijke begeleiding en aandacht voor techniek haal je het maximale uit je training.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Schiebroek
WAAR: The Compound, Adrianalaan 382
PRIJS: Op aanvraag
CONTACT: Mark Kamps
mark@crossfithofplein.com
06 13 22 62 73 www.crossfithofplein.com/silver

Sport & spel - Harttrimgroep

In een veilige omgeving bewegen voor vitaliteit. Je gaat onder begeleiding van een fysiotherapeut aan de slag met sport en spel. Gezelligheid is belangrijk en de vrijheid om zo intensief mee te doen als je zelf wilt. Veiligheid voorop: er is vrijwel altijd een arts aanwezig en we hebben een AED.
WANNEER: Ma: 19.30-21.00
WIJK: Schiebroek
WAAR: Gymzaal Melanchthon Wilgenplaslaan, bereikbaar via het parkeerterrein tegenover Teldershof 10
PRIJS: €210,- per jaar
CONTACT: Els Lucassen
k.lucassen@kpnmail.nl
06 38 28 64 54

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: Ma: 9.30-10.30, 20.00-21.00, Za: 8.30-9.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: The Compound, Adrianalaan 382
PRIJS: Vanaf €99,- per maand
CONTACT: Mark Kamps
mark@crossfithofplein.com
06 13 22 62 73 www.crossfithofplein.com/silver

Schiebroek / Terbregge

Walking Hockey - Hockey Club Rotterdam

Walking Hockey is bedoeld voor iedereen die lekker wil blijven bewegen, maar niet meer zo goed kan of wil rennen. Tijdens de training wordt er gestart met een warming-up, gevolgd door eenvoudige oefeningen om de techniek te oefenen. Er wordt afgesloten met een partijtje, waarbij plezier en bewegen vooropstaan.
WANNEER: Do: 10.30-11.30
WIJK: Schiebroek
WAAR: Hockey Club Rotterdam, Hazelaarweg 2
PRIJS: €208,- per seizoen (3 termijnen mogelijk). VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

MyShape - MyLife

MyShape is een gevarieerde groepsles waarin conditie, kracht en plezier samenkomen. Op motiverende muziek werk je aan je conditie en energieniveau, afgewisseld met oefeningen voor buik, billen en benen. De les bevat elementen van aerobics, dans en spierversterkende oefeningen.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Di: 10.00-11.00, Wo: 9.00-10.00, Do: 9.00-10.00, Vr: 10.00-11.00, Za: 9.00-10.00, Zo: 10.15-11.15
WIJK: Terbregge
WAAR: MyLife Terbregge, Ommoordsehof 11
PRIJS: Diverse opties mogelijk vanaf €59,- per maand
CONTACT: Robbin Brouwer
terbregge@mylife.nl
010 289 20 89 www.mylife.nl

MyZumba - MyLife

MyZumba is een energieke groepsles waarin dans en beweging worden gecombineerd op vrolijke, meeslepende muziek. Met eenvoudige bewegingen werk je op een leuke manier aan je conditie, energie en spierkracht. De les is geschikt voor beginners en ervaren dansers.
WANNEER: Di: 20.30-21.30, Do: 19.00-20.00, Vr: 19.00-20.00
WIJK: Terbregge
WAAR: MyLife Terbregge, Ommoordsehof 11
PRIJS: Diverse opties mogelijk vanaf €59,- per maand
CONTACT: Robbin Brouwer
terbregge@mylife.nl
010 289 20 89 www.mylife.nl

Wandelen - Stichting Gezond Natuur Wandelen

Wandelen in een rustig tempo onder begeleiding van een vrijwilliger (Frank) met aandacht voor de natuur.
WANNEER: Iedere twee weken op dinsdag in de oneven weken om 10.00 uur.
WIJK: Schiebroek
WAAR: Woonlocatie Wilgenstaete, Hamakerstraat 70
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
06 14 79 74 04 www.gezondnatuurwandelen.nl

MyVitality - MyLife

MyVitality is een les voor ouderen vol gezelligheid, waarbij verschillende oefeningen worden afgewisseld. De focus ligt op het verstevigen van spieren, het soepel houden van gewrichten en het verbeteren van je balans, lenigheid en fitheid. De les is geschikt voor deelnemers van ieder niveau!
WANNEER: Ma: 12.30-13.30, Wo: 12.30-13.30, Vr: 12.00-13.00
WIJK: Terbregge
WAAR: MyLife Terbregge, Ommoordsehof 11
PRIJS: Diverse opties mogelijk vanaf €59,- per maand
CONTACT: Robbin Brouwer
terbregge@mylife.nl
010 289 20 89 www.mylife.nl

Ontmoeter Presteerder Belever



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