

ROTTERDAM DELFSHAVEN

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!

BoksFit - Corpo Training

Wil je werken aan conditie en spierversterking? Dat kan uitstekend met BoksFit. Tijdens deze les gebruik je alleen de bokszak. Er wordt niet gespard.
WANNEER: Do: 18.00-19.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35
PRIJS: €80,- voor 10 keer of €32,- per maand voor 1 groepsles per week
CONTACT: Amilcar Brito
corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

Bootcamp - Corpotraining

Houd je van een uitdaging? Train je gehele lichaam door gevarieerde oefeningen. Werk aan je conditie, kracht en uithoudingsvermogen onder professionele begeleiding.
WANNEER: Alle dagen van de week, diverse tijden
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Corpotraining, Grote Visserijstraat 35
PRIJS: €80,- voor 10 keer of €32,- per maand voor 1 groepsles per week
CONTACT: Amilcar Brito
corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.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: Di: 19.00-20.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Gymzaal Corverstraat, Corverstraat 15
PRIJS: €6,50 per les, €3,50 per les met Rotterdampas
CONTACT: Nova Goodchild
rotterdam@innbeweging.nl
085 130 89 28 www.innbeweging.nl

Circuittraining woman only- INN-Beweging

Women only uurtje: 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 worden begeleid door een professionele beweegcoach en zijn geschikt voor elk niveau. Ook als je fysieke klachten hebt of al een tijd niet hebt bewogen, kun je veilig meedoen op je eigen tempo.
WANNEER: Wo: 14.00-15.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Gymzaal Corverstraat, Corverstraat 15
PRIJS: €6,50 per les, €3,50 per les met Rotterdampas
CONTACT: Nova Goodchild
rotterdam@innbeweging.nl
085 130 89 28 www.innbeweging.nl

Fight like a woman - ‘Een Hapje’

Een actieve combinatie van workout, kickboksen en zelfverdediging, speciaal voor vrouwen. Iedereen kan op eigen niveau meedoen. Daarnaast besteden we wekelijks aandacht aan gezonde voeding en praktische tips waar je zelf mee aan de slag kunt.
WANNEER: Wo: 19.00-20.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Gymzaal Corverstraat 15
PRIJS: €35,- per maand voor 2 lessen per week
CONTACT: Yasemin Aslan
eenhapje@hotmail.com
06 41 01 71 05 www.eenhapje.nl

Fight like a woman - ‘Een Hapje’

Een actieve combinatie van workout, kickboksen en zelfverdediging, speciaal voor vrouwen. Iedereen kan op eigen niveau meedoen. Daarnaast besteden we wekelijks aandacht aan gezonde voeding en praktische tips waar je zelf mee aan de slag kunt.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Gymzaal Schiedamseweg 272
PRIJS: €35,- per maand voor 2 lessen per week
CONTACT: Yasemin Aslan
eenhapje@hotmail.com
06 41 01 71 05 www.eenhapje.nl

Bospolder en Tussendijken

Personal Training - Corpo Training

We maken een plan op maat, zodat je op een verantwoorde manier aan je doelen werkt. Vol energie en enthousiasme sporten en bewegen, passend bij jouw niveau.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35
PRIJS: €550,- voor 10 keer
CONTACT: Amilcar Brito
corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

Senioren Fit - Corpo Training

Senioren fitness in een groep. Er wordt volop gewerkt aan versterking van kracht en balans. Dit alles gebeurt in een gezellige sfeer.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00, Di: 13.00-14.00, Wo: 13.00-14.00, Do: 13.00-14.00, Vr: 13.00-14.00, Za: 12.00-13.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Corpo Training, Grote Visserijstraat 35
PRIJS: €3,50 per keer
CONTACT: Amilcar Brito
corpotraining010@outlook.com
06 23 21 84 59 www.corpotraining010.nl

StoelFit - Fitaalsport

Stoelfit is een laagdrempelig beweegprogramma waarbij je zittend op of rond een stoel beweegt. Je werkt op een veilige manier aan kracht, balans, lenigheid en fitheid. De groepsles is vaak met muziek.
WANNEER: Wo: 9.30-10.30
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Fitaal Sport, Jan Kruijffstraat 33E
PRIJS: €4,- per les, €37,- voor 10 lessen
CONTACT: Fitaal
info@fitaalzorg.nl
010 841 95 74

Stoelgym 55+ - GLZ Delfshaven

Een laagdrempelige stoelgymactiviteit. Je doet oefeningen op de stoel om je kracht en balans te versterken.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Ma: 11.00-12.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Buurthuiskamer De Diamant, Bospolderstraat 39B
PRIJS: Gratis
CONTACT: Cem
06 47 63 95 47

Wandelen - Wandelvereniging Botu

Voor iedereen die wandelen leuk vindt. Belangrijk: je moet op eigen kracht minimaal 1 uur kunnen wandelen.
WANNEER: Wo: 9.00-10.30 (iedere 2e wo van de maand)
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Start vanaf Huis van de wijk Pier ‘80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €1,- per keer, €13,- 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

Wandelen - Wandelvereniging Botu

Voor iedereen die wandelen leuk vindt. Belangrijk: je moet op eigen kracht minimaal 1 uur kunnen wandelen.
WANNEER: Wo: 9.30-11.30 (iedere 4e wo van de maand)
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Start vanaf een metrostation of tramhalte in de regio
PRIJS: €1,- per keer, €13,- 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

Bospolder en Tussendijken / Delfshaven

Wandelgroep - INN-Beweging

Samen met buurtgenoten in beweging op jouw tempo! De groep wandelt wekelijks onder begeleiding van een coach. Onderweg doe je eenvoudige oefeningen voor sterkere spieren en een betere balans, op verschillende niveaus, zodat iedereen mee kan doen!
WANNEER: Di: 20.00-21.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Gymzaal Corverstraat, Corverstraat 15
PRIJS: €6,50 per les, €3,50 per les met Rotterdampas
CONTACT: Nova Goodchild
rotterdam@innbeweging.nl
085 130 89 28 www.innbeweging.nl

Wandelgroep woman only- INN-Beweging

Samen in beweging op jouw tempo! Deze les is speciaal voor vrouwen. De groep wandelt wekelijks onder begeleiding van een coach. Onderweg doe je eenvoudige oefeningen voor sterkere spieren en een betere balans, op verschillende niveaus, zodat iedereen mee kan doen!
WANNEER: Wo: 15.00-16.00
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Gymzaal Corverstraat, Corverstraat 15
PRIJS: €6,50 per les, €3,50 per les met Rotterdampas
CONTACT: Nova Goodchild
rotterdam@innbeweging.nl
085 130 89 28 www.innbeweging.nl

Zumba voor dames - Ruhpa Sardjoe

Op vrolijke muziek werk je op een ontspannen manier aan conditie, balans en soepelheid. Dit kan in je eigen tempo en op eigen niveau. Meedoen kan eventueel ook op een stoel. Deze lessen zijn speciaal voor dames. De les wordt altijd afgesloten met een ontspanningsoefening.
WANNEER: Di: 18.30-19.30
WIJK: Bospolder en Tussendijken
WAAR: Huis van de wijk Pier '80, Rösener Manzstraat 80
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Rupha Sardjoe
ruphasardjoe@hotmail.com
06 14 76 10 22

Circuit training - Complete Training

Houd je van een uitdaging? Dan is deze les wat voor jou! Tijdens deze training worden allerlei verschillende oefeningen gericht op kracht en conditie gecombineerd in één trainingsvorm. Iedereen kan meedoen op eigen niveau.
WANNEER: Ma: 19.30-20.25, Wo: 10.15-11.05, Do: 19.30-20.25
WIJK: Delfshaven
WAAR: Complete training, Coolhaven 134d
PRIJS: €39,90 per maand, €125,- voor 10 lessen (strippenkaart)
CONTACT: Darryl Oosterling
info@completetraining.nl
06 11 12 50 33 www.completetraining.nl

Cool in beweging - Yoga Coolhaven

Een sportief en gevarieerd programma in een kleine groep! Het eerste gedeelte bestaat uit oefeningen gericht op kracht en balans, zogenoemde CrossFit-oefeningen. Daarna is er een korte pauze met thee en wat lekkers, gevolgd door een yogales.
WANNEER: Di: 12.00-14.00, Vr: 13.00-15.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a
PRIJS: €19,- per les of €97,- voor 6 lessen, inclusief koffie of thee en iets lekkers
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Core Strength Training - Complete Training

Een les waarbij de spieren rondom het middelpunt (core) van je lichaam getraind worden. Dit zorgt voor stabiliteit. Iedereen kan op eigen niveau meedoen.
WANNEER: Ma: 17.30-18.15
WIJK: Delfshaven
WAAR: Complete training, Coolhaven 134d
PRIJS: €39,90 per maand, €125,- voor 10 lessen (strippenkaart)
CONTACT: Darryl Oosterling
info@completetraining.nl
06 11 12 50 33 www.completetraining.nl

Delfshaven / Middelland

Fit en Fitaal 65+ - Complete Training

Een fit en vitaal programma voor iedereen van 65 jaar en ouder, met low-impact oefeningen waaronder Pilates-oefeningen.
WANNEER: Ma: 10.15-11.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Complete training, Coolhaven 134d
PRIJS: €7,50 per les, €25,- per maand
CONTACT: Darryl Oosterling
info@completetraining.nl
06 11 12 50 33 www.completetraining.nl

Small group / personal training - Complete Training

Trainen in een groep van maximaal 4 personen met persoonlijke aandacht. Een perfecte manier om met de juiste aanpak op je eigen niveau te trainen.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Delfshaven
WAAR: Complete training, Coolhaven 134d
PRIJS: €37,50 per les
CONTACT: Darryl Oosterling
info@completetraining.nl
06 11 12 50 33 www.completetraining.nl

Wandelen - Incluzio Rotterdam

Iedereen kan mee wandelen. Deze wandeling is laagdrempelig en duurt ongeveer een half uur. Na de wandeling is er gelegenheid voor een kopje koffie, thee of water.
WANNEER: Wo: 10.15-12.00
WIJK: Delfshaven
WAAR: Start vanaf Huiskamer Het wijktrefpunt, Oostkousdijk 14 - 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Petra de Vet
petradevet@live.nl
06 41 21 59 31

Yoga Senior basis - Yoga Coolhaven

Een rustige les voor beginners! Heb je nog nooit yoga gedaan? In deze les leer je in een heel rustig tempo de basis. Er is veel aandacht voor mobiliteit, evenwicht, kracht en coördinatie.
WANNEER: Wo: 11.00-12.15
WIJK: Delfshaven
WAAR: Yoga Coolhaven, Coolhaven 10a
PRIJS: €79,50 voor 6 lessen
CONTACT: Yoga Coolhaven: vraag naar Olga
info@yogacoolhaven.nl
06 20 74 78 89 www.yogacoolhaven.nl

Aquavitaal - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Er worden oefeningen in het water gedaan op passende muziek. Hierdoor worden spieren en gewrichten versterkt. Kortom: blijf actief, fit en vitaal!
WANNEER: Do: 9.30-10.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €7,40 per les
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Buurtfitness Sportlokaal - Sportfondsen Oostervant

Gezond blijven, samen sporten, mensen ontmoeten en ontspannen. Bij Sportlokaal word je geholpen je doel te halen en gezond en fit te blijven.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €29,- voor het goedkoopste abonnement
CONTACT: Frido Verschoor
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Middelland

Dameszwemmen - Sportfondsen Oostervant

Speciaal voor vrouwen die er de voorkeur aan geven om alleen in het gezelschap van andere vrouwen te zwemmen is er dameszwemmen. Tijdens het dameszwemmen is het personeel vrouwelijk en zijn de baden goed afgeschermd.
WANNEER: Ma: 20.30-21.30, Di: 9.30-10.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €8,50 per les, €85,- voor en 12-bezoekenkaart
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Fit voor vrouwen 16+ - Sportfondsen Oostervant

Deze beweegactiviteit voor vrouwen is een spetterend uur vol energie en afwisseling. In een veilige setting wordt je uitgedaagd met motiverende muziek. De les kent een fijne opbouw, waarbij er altijd een enthousiaste vrouwelijke docente is die het uur leidt.
WANNEER: Wo: 9.30-10.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €4,60 per les
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Prikkelarm banenzwemmen - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Ben je gevoelig voor prikkels of beweeg je liever in een stille, rustige omgeving? Dan is dit prikkelarme banenzwemmen iets voor jou. De lichten zijn gedempt, de muziek staat uit en er is geen overlap met andere activiteiten of groepen in het zwembad.
WANNEER: Wo: 9.00-10.00
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €7,40 per les, €74,- voor een 12-bezoekenkaart
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Samen Vitaal - Sportfondsen Oostervant

Binnen dit beweegprogramma staat bewegen, ontmoeten en gezelligheid voorop. Zowel beginners als gevorderden kunnen meedoen. Het beweegprogramma bestaat uit: bowling, seniorengym, een social break en tot slot seniorenzwemmen.
WANNEER: Di: 10.30-15.30, Do: 10.30-15.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €10,40 per les
CONTACT: Frido Verschoor
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Seniorengym low impact - Sportfondsen Oostervant

Stoelgym en balansoefeningen. De nadruk ligt op stabiliteit, coördinatie en kracht.
WANNEER: Wo: 11.00-12.00
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €4,60 per les
CONTACT: Frido Verschoor
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Seniorengym- Sportfondsen Oostervant

Groepstraining waarbij de nadruk ligt op stabiliteit, coördinatie en kracht.
WANNEER: Di: 12.15-13.15, Do: 12.15-13.15
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €4,60 per les
CONTACT: Frido Verschoor
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Middelland / Nieuw-Mathenesse / Nieuwe Westen

Seniorenzwemmen - Sportfondsen Oostervant (zwembad)

Werken aan lenigheid, uithoudingsvermogen en kracht in het water.
WANNEER: Di: 14.00-15.30, Do: 14.00-15.30
WIJK: Middelland
WAAR: Sportcentrum Oostervant, Oostervantsstraat 25
PRIJS: €7,40 per les, €74,- voor een 12-bezoekenkaart
CONTACT: Zwembad Oostervant
oostervant@sportfondsen.nl
010 477 21 00 www.oostervant.nl

Beweegplus - Mesa Sport Boxing

Tijdens de les werk je aan balans, valpreventie en cognitieve training. Je doet oefeningen die helpen om sterker, stabieler en fitter te blijven. Tijdens de les worden onderdelen vanuit het boksen en vanuit fitness gedaan.
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Nieuw-Mathenesse
WAAR: Van Berckenrodestraat 13
PRIJS: €4,50 per les of €40,00 voor 10 lessen, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Sabr & Slagkracht - Mesa Sport Boxing

Vrouwenboksen: Tijdens deze les beweeg je op je eigen niveau, zonder prestatiedruk. Je werkt aan je bokstechniek, aan conditie en aan kracht. Er is veel persoonlijke aandacht en duidelijke begeleiding. Naast fysieke training werk je ook aan mentale weerbaarheid. Samen bewegen, plezier en energie staan centraal.
WANNEER: Vr: 9.30-10.30
WIJK: Nieuw-Mathenesse
WAAR: Van Berckenrodestraat 13
PRIJS: €35,- per maand, VGZ verzekerd? Minimaal 12 weken gratis
CONTACT: Contact via servicepunt: Beweegcoach
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Integrale Yoga - Yoga Nidra

Yoga Nidra helpt om je lichaam en geest volledig te ontspannen, terwijl je je bewust blijft van jezelf. Er worden geen fysieke houdingen gedaan, je ligt op je rug en volgt de instructies die je krijgt. Deze les is bijzonder geschikt voor iedereen die behoefte heeft aan diepe ontspanning.
WANNEER: Wo: 11.30-12.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Centrum voor Integrale Yoga, Heemraadsingel 235A
PRIJS: €18,50 per les, €51,50 per maand
CONTACT: Soerya
administratie@integraleyoga.org
06 39 84 30 51 www.integraleyoganederland.nl

Looprecept: wandelen met de huisarts - Huisartsenteam van der Poel

30 tot 40 minuten wandelen rondom de Heemraadsingel. Er wordt op een normaal tempo gewandeld, dus iedereen kan aansluiten. Laagdrempelig, gezellig, sociaal en vooral de leukste stap naar een betere gezondheid!
WANNEER: Ma: 11.25-12.15, Do: 11.25-12.15
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huisartsenpraktijk Van der Poel, 1e Middellandstraat 105c
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huisartsenpraktijk van der Poel
info@huisartsvanderpoel.nl
010 477 21 86 www.huisartsvanderpoel.nl/pagina/1632

Online Stoelyoga 45+ - Do-in yoga Rotterdam

Stoelyoga wordt live gegeven maar is ook online te volgen. Ook is het mogelijk om met persoonlijke links toegang te krijgen tot lesvideo's op YouTube. Meedoen kan dan op een zelfgekozen moment!
WANNEER: Do: 15.30-16.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Via Zoom of Youtube vanuit huis
PRIJS: €25,- per maand (korting mogelijk voor minima), €7,50 per les
CONTACT: Margarette Neep
info@stoelyogarotterdam.nl
06 22 82 63 67 www.stoelyogarotterdam.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Nieuwe Westen / Oud-Mathenesse / Schiemond

Seniorenyoga - Integrale yoga

Seniorenyoga is speciaal voor iedereen die op latere leeftijd actief en vitaal wil blijven. De les biedt eenvoudige, aangepaste yogahoudingen en ademhalingsoefeningen. Geschikt voor alle niveaus, met de mogelijkheid om houdingen op een stoel te doen.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00, Ma: 14.00-15.00, Di: 9.30-10.30, Wo: 10.00-11.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Centrum voor Integrale Yoga, Heemraadsingel 235A
PRIJS: €41,50,- per maand (1 les per week)
CONTACT: Soerya
administratie@integraleyoga.org
06 39 84 30 51 www.integraleyoganederland.nl

Stoelyoga 45+- Do-in yoga Rotterdam

Stoelyoga is een vriendelijke, laagdrempelige manier om in beweging te blijven. De oefeningen zijn zittend op een stoel en staand achter de stoel. Dit is ideaal bij herstel, verminderde mobiliteit of spanningen. Voor of na de les wordt koffie of thee gedronken.
WANNEER: Do: 15.30-16.30
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107
PRIJS: €25,- per maand (korting mogelijk voor minima), €7,50 per les
CONTACT: Margarette Neep
info@stoelyogarotterdam.nl
06 22 82 63 67 www.stoelyogarotterdam.nl

Swing Latino 55+ - Swing Brasil

Een dansworkout, gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans zoals salsa, merengue, samba en cumbia. De nadruk in deze les ligt op plezier en het loslaten van stress terwijl je danst op het ritme van de muziek.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00
WIJK: Nieuwe Westen
WAAR: Huis van de wijk Post West, Tidemanstraat 80
PRIJS: €15,- voor 10 lessen
CONTACT: Nathie Perez
nathie.nl@gmail.com
06 14 04 98 98

Onbeperkt sporten - Fysiotherapie de Boei

Houd je er niet van om in een groep te bewegen maar wil je wel je eigen fitnessprogramma volgen na intake met een fysiotherapeut? Dan is dit een fijne plek om in beweging te komen en te blijven.
WANNEER: Op afspraak
WIJK: Oud-Mathenesse
WAAR: Fysiotherapie De Boei, Boeierstraat 3
PRIJS: €35,- per maand voor het goedkoopste abonnement, €65,- voor de intake & eerste maand trainen
CONTACT: Fysiotherapie De Boei
praktijk@fysiotherapiedeboei.nl
010 462 49 55 www.fysiotherapiedeboei.nl

Seniorenfitness - Fysiotherapie de Boei

Het is belangrijk dat je voldoende blijft bewegen! Dit kan tijdens het seniorenuurtje bij Fysiotherapie De Boei onder begeleiding van een fysiotherapeut.
WANNEER: Wo: 12.30-13.30
WIJK: Oud-Mathenesse
WAAR: Fysiotherapie De Boei, Boeierstraat 3
PRIJS: €35,- per maand, voor het goedkoopste abonnement
CONTACT: Fysiotherapie De Boei
praktijk@fysiotherapiedeboei.nl
010 462 49 55 www.fysiotherapiedeboei.nl

Buurt in Beweging voor vrouwen - Balrak Sport Consultancy

Iedereen kan op eigen niveau meedoen aan deze laagdrempelige les. Er worden sport- en speloefeningen gedaan waarin kracht, lenigheid en souplesse aan bod komen.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00
WIJK: Schiemond
WAAR: Huis van de wijk Schiemond, Dempostraat 143
PRIJS: €19,50 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

Spangen

Banenzwemmen - Sportcentrum West (zwembad)

Zwemmen is een sport waarbij bijna alle spieren gebruikt worden, maar waarbij gewrichten minimaal belast worden. Voordat je een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat je al kunt zwemmen!
WANNEER: Ma: 12.00-13.00, Ma: 18.00-19.00, Di: 7.00-8.30, Di: 20.00-21.00, Wo: 12.00-13.00, Wo: 18.15-19.15, Do: 7.00-8.00, Do: 12.00-13.00, Vr: 12.00-13.00, Zo: 12.00-13.00
WIJK: Spangen
WAAR: Sportcentrum West, Spaanseweg 4
PRIJS: €5,65 per keer
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 262 09 55 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Banenzwemmen 55+ - Sportcentrum West (zwembad)

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: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Spangen
WAAR: Sportcentrum West, Spaanseweg 4
PRIJS: €5,05 per keer (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 262 09 55 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Bewegen voor 50+ - The Bar Rotterdam

Tijdens deze beweegactiviteit kun je op een veilige manier in beweging blijven en aan je gezondheid werken. De les wordt in een groep gegeven onder goede begeleiding. Een les bestaat uit 15 minuten warming-up, 30 minuten bewegen, 15 minuten koffie/thee en daarna nog 30 minuten yoga.
WANNEER: Di: 12.30-14.00
WIJK: Spangen
WAAR: The Bar Rotterdam, Schuttevaerweg 129
PRIJS: €150,- strippenkaart voor 10 lessen, €18,50 per les
CONTACT: Pam
info@thebarrotterdam.com
06 20 05 30 73 www.thebarrotterdam.com

Fifty Fit - Sportcentrum West (zwembad)

Kom dobberen, met een bakkie toe! Werken aan conditie, spierversterking en algehele fitheid in het water (heup- tot borstdiep). Maar vooral ook met veel aandacht voor sociale contacten en gezelligheid. Voordat je een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat je kunt zwemmen!
WANNEER: Wo: 10.00-10.45
WIJK: Spangen
WAAR: Sportcentrum West, Spaanseweg 4
PRIJS: €7,65 per les, €76,45,- voor 12 lessenkaart (speciaal 65+ tarief 2026)
CONTACT: Sportbedrijf Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 262 09 55 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fitness van Nelle - Fysioplan

Houd je er niet van om in een groep te bewegen maar wil je wel je eigen fitnessprogramma volgen onder toeziend oog van een fysiotherapeut? Dit kan op een unieke plek, namelijk in de Van Nelle fabriek.
WANNEER: Ma t/m Za: op afspraak
WIJK: Spangen
WAAR: Van Nelle Fabriek, Van Nelleweg 1, gebouw 10
PRIJS: €30,- per maand voor het goedkoopste abonnement / vrij trainen
CONTACT: Fysioplan
info@fysioplan.nl
010 462 49 55 www.fysioplan.nl

Queergym

Wil je werken aan je kracht, balans, uithoudingsvermogen en mobiliteit? Bij Queergym beweegt iedereen in een veilige setting waar plezier en vertrouwen in bewegen vooropstaan. Na een intakegesprek kijken we samen wat het beste bij jou past. Kies daarna de beweegactiviteit die bij jou past!
WANNEER: Op afspraak, na intakegesprek
WIJK: Spangen
WAAR: Queer Gym, Schuttevaerweg 111
PRIJS: €44,95 per maand voor 4 groepslessen, €73,56 per personal training sessie
CONTACT: Romy Rockx
info@queergym.nl
06 48 88 83 03 www.queergym.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Yogalessen - House of Luna

Een laagdrempelige yogales waarin beweging, ademhaling en ontspanning centraal staan. De oefeningen brengen je lichaam rustig in beweging en verbeteren je mobiliteit en flexibiliteit. De les is geschikt voor verschillende niveaus en wordt aangepast aan jouw mogelijkheden. Zo werk je op een fijne en toegankelijke manier aan een gezonde leefstijl.
WANNEER: Ma: 7.45-8.30, Wo: 9.00-10.15
WIJK: Spangen
WAAR: Aagje Dekenstraat 39B
PRIJS: €65,- per maand, 1 keer per week
CONTACT: Artie
hello@houseofluna.nl
06 51 98 01 68 www.houseofluna.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