

ROTTERDAM CHARLOIS

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!

Carnisse / Heijplaat

Lokaal Vitaal - Stadsklooster Rotterdam

Beweeg op je eigen niveau en met je eigen beweegdoelen, met sport- en spelvormen, kracht, conditie en stabiliteit. Het sociale aspect is hier erg belangrijk. Verzamelen bij Amelandsestraat 45A, daarna lopen we samen naar het Amelandseplein waar de les plaatsvindt.
WANNEER: Do: 19.15-20.15 (19.00 inloop)
WIJK: Carnisse
WAAR: Amelandsestraat 45A
PRIJS: €3,50 per keer, €15,- per maand
CONTACT: Anne-Chris de Veer
annechristine77@hotmail.com
06 28 18 72 18

Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Of je nu staat of zit: samen bewegen op muziek van vroeger, een gezellige sportclub, een leuke trainster en een lekker bakkie koffie of thee na de les!
WANNEER: Ma: 9.30-11.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena van Ooijen
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/ons-aanbod

Wandelen - Gezond Natuur Wandelen

Zin in een ontspannen wandeling én leuke mensen ontmoeten? Sluit je aan bij onze wandeling.
WANNEER: Vr: 10.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
www.gezondnatuurwandelen.nl/overzicht-wandelingen

Conditietraining dames en heren - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Goede conditie of niet, iedereen kan meedoen. Werk aan je conditie, lenigheid en alle spiergroepen. Daarna lekker een bakkie koffie of thee.
WANNEER: Wo: 19.00-20.00
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Gym op Muziek voor dames - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Bewegen op bekende muziek om lenigheid en conditie op te bouwen.
WANNEER: Wo: 11.00-12.00
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Herenconditie training - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Bepaal je eigen tempo en belastbaarheid. We gebruiken verschillende materialen en sluiten af met volleybal.
WANNEER: Ma: 19.30-21.00
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Heijplaat / Oud-Charlois

Zumba - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Opgezweept door Zuid-Amerikaanse muziek wordt er aan conditie en spierversterking gewerkt.
WANNEER: Ma: 18.30-19.30
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Bootcamp - The Social Sportsclub

Weg uit de sportschool, de frisse lucht in. The Social Sportsclub combineert effectieve outdoor workouts op iconische plekken in Rotterdam. Buiten, met professionele begeleiding en alle materialen die je kent uit de gym.
WANNEER: Ma: 18.30-19.30, 19.30-20.30, Di: 19.00-20.00, Wo: 7.00-8.00, 9.00-10.00, 19.30-20.30, Do: 18.30-19.30, Vr: 9.00-10.00, Za: 8.30-9.30, 9.30-10.30
WIJK: Oud-Charlois
WAAR:
PRIJS: 1x per week: €44,- p.m., 2x per week: €69,- p.m., 3x per week €84,- p.m., €99,- onbeperkt trainen
CONTACT: The Social Club
info@thesocialsportsclub.com
06 36 21 61 13 www.thesocialsportsclub.com

Goldensports/Oranjefonds - RSC Zuid '27

Samen buiten sporten en bewegen. De trainingen zijn veilig en gevarieerd en worden gegeven door gediplomeerde trainers.
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Oud-Charlois
WAAR: Albatroslaan 70
PRIJS: €3,50 per les, VGZ R'dampakket vergoedt 24 lessen.
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Bewegen op muziek, Vitaal met Dans - SKVR

Vanuit de stoel of staand kun je meedoen op muziek van vroeger en nu.
WANNEER: Ma: 15.30-16.30 (om de week)
WIJK: Oud-Charlois
WAAR: Huis van de Wijk Oud-Charlois, Clementstraat 111
PRIJS: Proefles gratis, €1,- per keer
CONTACT: Rajshree Moti
06 53 23 42 25 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Dans je vrolijk! DansMee - DansZee

Een uur bewegen op lekkere discomuziek en muziek van bijvoorbeeld Cirque du Soleil. Kracht, souplesse, aandacht voor een goede houding, maar vooral: plezier!
WANNEER: Vr: 10.30-11.30
WIJK: Oud-Charlois
WAAR: Nieuwe Nachtegaal, Mezenhof 1
PRIJS: 8 lessen €20,-
CONTACT: Anuschka Courmou
06 54 29 24 10 www.danszee.nl

Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Of je nu staat of zit: samen bewegen op muziek van vroeger, een gezellige sportclub, een leuke trainster en een lekker bakkie koffie of thee na de les!
WANNEER: Ma: 10.45-11.30
WIJK: Oud-Charlois
WAAR: Waelenstein, Schulpplein 50
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena van Ooijen
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/ons-aanbod

Ontmoeter Presteerder Belever

Pendrecht

Fitness - Fysio De beweging

Met een strippenkaart kun je zelfstandig sporten. Er is altijd een fysiotherapeut aanwezig.
WANNEER: Di, Do: 18.00-20.00
WIJK: Pendrecht
WAAR: Baarlandhof 21
PRIJS: 10strippen: €70, 15 strippen: €95, 20 strippen: €120
CONTACT: Algemeen nummer
info@fysio-debeweging.nl
010 493 35 44 www.fysio-debeweging.nl/beweegactiviteiten

Gymgroep 55+ - Fysio De beweging

Onder begeleiding van Joan of Mike worden er 50 minuten lang verschillende oefeningen gegeven om het gehele lichaam te trainen. Na afloop is er ruimte voor koffie en/of thee en wat kaakspiertraining (kletsen).
WANNEER: Di: 13.25-14.15
WIJK: Pendrecht
WAAR: Baarlandhof 21
PRIJS: €18,- per maand (inschrijven aan de balie)
CONTACT: Algemeen nummer
info@fysio-debeweging.nl
010 493 35 44 www.fysio-debeweging.nl/beweegactiviteiten

Kom in Beweging - Zuiderkroon

Een heerlijk uurtje actief bewegen op een lekker deuntje, gewoon vanaf de stoel. Gezelligheid staat centraal.
WANNEER: Di: 10.15-11.15
WIJK: Pendrecht
WAAR: De Zuiderkroon, Vlissingenplein 108
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Berdien
berdien@dezuiderkroon.nl
010 310 52 72 www.dezuiderkroonpendrecht.nl/activiteiten

Satria Nusantara

Satria Nusantara is een beweegvorm waarin je werkt aan ademhaling, beweging en concentratie. De vormen lijken op tai chi en yoga. Tijdens de les werk je aan lenigheid, conditie en ontspanning. Na afloop is er koffie of thee.
WANNEER: Ma: 19.30-21.00, Za: 10.30-12.00
WIJK: Pendrecht
WAAR: Herkingenstraat 84
PRIJS: 1ste mnd: Gratis, 2de mnd: €35,-, vanaf 3de mnd €15+€4,- lief en leed potje. (VGZ R'dampakket? vergoedt 26 lessen)
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Stoelgym - Fysio De beweging

Bewegen onder begeleiding van fysiotherapeut Joan van Adrichem. Je beweegt vanuit de stoel, op je eigen niveau, in de recreatieruimte.
WANNEER: Do: 12.45-13.15
WIJK: Pendrecht
WAAR: Baarlandhof 21
PRIJS: €10,- per maand
CONTACT: Algemeen nummer
info@fysio-debeweging.nl
010 493 35 44 www.fysio-debeweging.nl/beweegactiviteiten

Wandelen - Fysio De beweging

Wandelen voor de sportievelingen. Onder leiding van Magda verken je de verste hoeken van Pendrecht en de wijde omgeving.
WANNEER: Ma, Di: 13.15
WIJK: Pendrecht
WAAR: Voor de Kruidvat, plein 53
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
info@fysio-debeweging.nl
010 493 35 44 www.fysio-debeweging.nl/beweegactiviteiten

Pendrecht / Tarwewijk / Wielewaal / Zuiderpark / Zuidplein

Wandelen COPD - Fysio De beweging

Wandelen rond het Zuiderpark. De wandelingen beginnen om 15.00 uur bij de Sportplaza. Na afloop drinken we samen koffie en/of thee. Aanmelden is wel nodig.
WANNEER: Di: 15.00
WIJK: Pendrecht
WAAR: Oldegaarde 21
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
info@fysio-debeweging.nl
010 493 35 44 www.fysio-debeweging.nl/beweegactiviteiten

Crossfit - Goldpact

CrossFit is een intensieve sport die krachttraining, cardio en gymnastiek met elkaar combineert. Het doel is om je hele lichaam zo fit, sterk en snel mogelijk te maken voor het dagelijkse leven. Je start met een intake en een proefles en kiest een lidmaatschap op maat.
WANNEER: Ochtend, middag en avond (zie website)
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Brielselaan 69
PRIJS: Proefles is gratis, vanaf €104,- per 4weken
CONTACT: Paul Dorst
info@goldpact.nl
010 503 62 27 www.goldpact.nl

SportCity Maashaven (FitFysiotherapie aanwezig)

Bij SportCity Rotterdam Maashaven verwelkomen we je met open armen. Het maakt niet uit of je een sportief doel hebt, de gezelligheid van een groepsles zoekt of gewoon af en toe wilt langskomen. Er zijn ook verschillende groepslessen: yoga, BBB, boksen, circuittraining, zumba en Hyrox.
WANNEER: Ma t/m Vr: 7.00-23.00, Za t/m Zo: 8.00-20.00
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Maashaven Zuidzijde 102
PRIJS: €27,99 per 4 weken (2jaar), €32,99 per 4 weken (1jaar)
CONTACT: Algemeen nummer
rotterdam-maashaven@sportcity.nl
www.sportcity.nl/rotterdam/maashaven

Fitness - Fit2Fight

Fitness maakt je fitter en sterker: je vergroot je spierkracht, uithoudingsvermogen en souplesse. Het versterkt je botten en gewrichten. Ook tai chi mogelijk.
WANNEER: Ma: 10.00-14.00, 18.00-22.00, Di: 10.00-13.00, 18.00-22.00, Wo: 10.00-12.00, 18.00-22.00, Do: 10.00-13.00, 18.00-22.00, Vr: 10.00-14.00, 18.00-22.00, Za: 10.00-12.00, Zo: 11.30-14.00
WIJK: Wielewaal
WAAR: Sporthal de Wielewaal, Brammerstraat 1 (zij ingang)
PRIJS: €25,- per maand. Onbeperkt fitnessen.
CONTACT: Algemeen nummer
010 495 06 37 www.kickboksenrotterdam.com

Rotterdam Beweegt - Rotterdam Handbal

Vooral lekker samen bewegen met verschillende beweeg-, sport- en spelvormen. Conditie en spierversterkende oefeningen staan centraal.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00 (groep1), Ma: 20.00-21.00 (groep2)
WIJK: Zuiderpark
WAAR: April - Oktober: Oldegaarde 21 (Buiten) November - Maart: Brammerstraat 1, Sporthal Wielewaal (Binnen)
PRIJS: €3,50 per keer, €30,- 10 keer, VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Aquabootcamp

Aquabootcamp is een les voor iedereen (16+) die zijn grenzen wil verleggen. De intensiteit is hoger dan bij aquajoggen en aquarobics. Geschikt om je conditie en spierkracht op te bouwen. Een basisconditie is wel gewenst.
WANNEER: Ma: 20.30-21.15
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Zuidplein / Zuidwijk

Zwemcentrum Rotterdam - Aquapower

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: Wo: 19.45-20.30
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Aquarobics

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: 19.45-20.30, Di: 14.30-15.15
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Banenzwemmen

Bij bewegen in het water gebruik je bijna al je spieren, terwijl je gewrichten minimaal worden belast. Een gezonde manier van bewegen!
WANNEER: Ma: 7.00-8.00 (50m), 21.30-22.30 (25m), Di: 7.00-8.00 (50m), 13.30-15.30 (50m), 20.45-22.30 (25m), Wo: 7.00-9.30 (50m), 12.30-13.45 (25m), 21.30-22.30 (25m), Do: 7.30-9.00 (50m), 20.30-22.30 (25m), Vr: 7.00-9.30 (50m), 14.00-17.00 (50m), Za: 9.00-12.00 (50m), Zo: 11.00-14.00 (50m)
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Banenzwemmen 55+

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: Ma: 12.15-13.15, Di: 14.15-15.15
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Fifty Fit

Fifty Fit richt zich op de 50-plusser die wil werken aan conditie, spierversterking, uithoudingsvermogen en algehele fitheid, maar vooral ook veel waarde hecht aan sociale contacten en gezelligheid.
WANNEER: Ma: 12.30-13.30
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €8,50, €7,65 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Beweeggroep - SKVR

Bewegen op bekende muziek om lenigheid en conditie op te bouwen.
WANNEER: Di: 13.00-14.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Huis van de Wijk Middelpunt, Slinge 250
PRIJS: Gratis
CONTACT: Sandra
06 40 18 72 97 www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance

Zuidwijk

Fitness + Groepslessen - S.V. Hagendoorn

Bewegen op de apparaten: fysiogym en conditiegym (zelfstandig).
WANNEER: Ma: 8.30-11.30, 18.00-21.00, Di: 8.00-11.30, Wo: 19.00-20.00, Do: 8.30-11.30, 18.00-21.30, Vr: 8.30-11.30, Za: 8.30-11.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Sportboerderij de Beukhoeve, Slinge 19
PRIJS: 1x per week: €21,50 per maand, Onbeperkt trainen: €28,- per maand, Losse les: €7,-, Eenmalig inschrijven: €7,-
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Fitness - Jim Fitness

The Jim biedt veel verschillende soorten training. Je kunt er terecht om kracht op te bouwen, aan je conditie te werken of wat kilootjes kwijt te raken. Gebruik de ruime cardiozaal of ga aan de slag met de krachtapparatuur (zelfstandig).
WANNEER: Ma, Di, Wo: 7.00-23.00, Do: 7.00-21.00, Vr: 7.00-17.00, Za, Zo: 9.00-15.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Oldegaarde 251
PRIJS: €29,95 per maand, €44,95,- per maand en neem gratis een maatje mee
CONTACT: Algemeen nummer
info@thejimfitness.nl
010 480 11 33 info@thejimfitness.nl

Goldensports - Portland Poema's

Bewegen in de buitenlucht waar gewerkt wordt aan conditie, balans en coördinatie. Aansluitend komen er spelvormen aan bod.
WANNEER: Wo: 10.30-11.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Oldegaarde 425
PRIJS: €3,50 per les, via VGZ Rotterdampakket, 12wkn gratis
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.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