

ROTTERDAM CENTRUM

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!

Cool / Dijkzicht / Nieuwe Werk / Oude Westen

Buikdans Beginners - Bellyssima (vrouwen)

In de beginnerslessen richten we ons vooral op technieken en basisbewegingen. Je leert routines op muziek uit verschillende stijlen, zoals Egyptische, Turkse en Indiase buikdansstijlen. Het belangrijkste is dat je steeds meer plezier ervaart en bewegingen ontdekt die je vrouwelijkheid en sensualiteit versterken.
WANNEER: Wo: 18.30-19.25
WIJK: Cool
WAAR: Boomgaardsstraat 189
PRIJS: €40,- per maand (1x per week)
CONTACT: Adriana Beumer
info@dansschoolbellyssima.nl
06 13 89 19 48 www.dansschoolbellyssima.nl

Personal Training - Fitter de With

Personal Training. Alles op maat.
WANNEER: In afstemming
WIJK: Cool
WAAR: Eendrachtstraat 74
PRIJS: €222,- voor tien lessen
CONTACT: Sepehr
sepsepehr@gmail.com
06 16 85 01 57 www.fitterdewith.nl

Fitness - RIS Sport

RIS is een gezellige sportvereniging specifiek voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Begeleide fitness bij RIS Sport is geschikt voor GLI-deelnemers. Let op: meld je online aan via de ledenadministratie voor twee proeflessen.
WANNEER: Maandag of Woensdag
WIJK: Dijkzicht
WAAR: Westersingel 300
PRIJS: €235,- per jaar voor 1x per week op een vast moment
CONTACT: Ledenadministratie
ris.sport.rotterdam@gmail.com
www.rissport.nl

Diverse (small)group trainingen - Make a Move Forever Fit, Core Basics, Core Control en Functional Fit en Hit Fit

Bewegen is goed, maar goed bewegen is beter! In kleine groepslessen zorgen onze vitaliteitskundige trainers voor een beweegactiviteit die past bij de gewenste intensiteit.
WANNEER: Diverse momenten
WIJK: Nieuwe Werk
WAAR: Houtlaan 20a
PRIJS: €78,- per maand (5x) of €22,- losse les
CONTACT: Nick King
info@makeamove.today
06 15 85 23 38 www.makeamove.today

Buikdans Beginners - Bellyssima (vrouwen)

In de beginnerslessen richten we ons vooral op technieken en basisbewegingen. Je leert routines op muziek uit verschillende stijlen, zoals Egyptische, Turkse en Indiase buikdansstijlen. Het belangrijkste is dat je steeds meer plezier ervaart en bewegingen ontdekt die je vrouwelijkheid en sensualiteit versterken.
WANNEER: Do: 19.00-19.55
WIJK: Oude Westen
WAAR: Gaffelstraat 59B
PRIJS: €40,- per maand (1x per week)
CONTACT: Adriana Beumer
info@dansschoolbellyssima.nl
06 13 89 19 48 www.dansschoolbellyssima.nl

Gezond bewegen met Pilates - Sara Contrology

In Huis van de Wijk de Nieuwe Gaffel wordt één keer per week pilates aangeboden voor een toegankelijke prijs. Ervaar deze bewegingsmethode die zich richt op het versterken van de kern van je lichaam en het verbeteren van de flexibiliteit.
WANNEER: Di: 19.00-20.00
WIJK: Oude Westen
WAAR: Gaffelstraat 63A
PRIJS: €35,- voor 4 lessen, €12,50 losse les, €7,50 proefles
CONTACT: Sara Makka
s.makka@saracontrology.nl
06 15 36 26 21

Oude Westen / Stadsdriehoek

Salsa dansen - Blinde Liefde voor Salsa

Samen dansen, bewegen en plezier maken. Bij Blinde Liefde voor Salsa leer je salsa in een toegankelijke en gezellige sfeer, met persoonlijke begeleiding. Een leuke en sociale manier om meer te bewegen. Voor iedereen met 0 tot 100% zicht, want dansen doe je samen.
WANNEER: Wo: 18.30-19.30
WIJK: Oude Westen
WAAR: West-Kruiskade 54
PRIJS: €95,- voor 10 weken, 1x per week
CONTACT: Annemarie Nodelijk
rotterdam.blvs@hotmail.com
06 22 06 36 51 www.blindeliefdevoorsalsa.nl

Verschillende groepslessen - Niels' Fitclass

Plezier in bewegen begint met je goed voelen. Daarom bieden we een veilige omgeving waarin je op je eigen tempo kunt werken aan jouw doelen. Samen doorbreken we patronen waar je misschien al maanden of jaren in vastzit. Met aandacht voor jouw verhaal zetten we stap voor stap de weg uit naar meer vertrouwen, meer beweging en vooral meer plezier in het dagelijks leven.
WANNEER: Diverse momenten
WIJK: Oude Westen
WAAR: Henegouwerlaan 118
PRIJS: €59,50 per maand (1x per week)
CONTACT: Niels van Setten
niels@nielsfitclass.nl
06 81 47 76 75 www.nielsfitclass.nl

Diverse (small)grouptrainingen - Workoutclub

Beweeg in kleine groepen onder begeleiding van een professionele trainer. Beginners, gevorderden of GLI-deelnemer: wij stemmen elke training af op het gewenste niveau en doelen. Dankzij ons reguliere aanbod én GLI-aanbod onder één dak kun je flexibel instromen en blijven ontwikkelen.
WANNEER: Diverse momenten
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Mariniersweg 66A
PRIJS: €71,- per maand (5x)
CONTACT: Janne van Hees
info@workoutclub.nl
06 10 94 50 76 (whatsapp) www.workoutclub.nl

Fysiopraktijk Leuvehaven

Verantwoord bewegen bij Fysiotherapie Leuvehaven: dat is medische fitness. Onze gespecialiseerde fysiotherapeuten en bewegingsspecialisten helpen je sporten en bewegen op de manier die bij je past.
WANNEER: Neem contact op
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Vissersdijk 223
PRIJS: €44,- 1x per week, €88,- 2x per week
CONTACT: Receptie
info@fysiotherapie-leuvehaven.nl
010 411 12 05 www.fysiotherapie-leuvehaven.nl

Fitness en Groepslessen - MyLife aan de Maas

Onze MyCoaches staan met opgestroopte mouwen klaar om je te begeleiden in de fitness. 'Geen woorden, maar daden'. Meer begeleiding op de vloer om jou te ondersteunen bij het behalen van jouw trainingsdoelen.
WANNEER: Dagelijks tussen 6.00-23.00
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Boompjes 751
PRIJS: €59,- per maand onbeperkt
CONTACT: Receptie
010 270 10 70 www.mylife.nl/locations/mylife-rotterdam-aan-de-maas

Hatha Yoga - Gezond met Yoga

Wil je beginnen met yoga of ben je op zoek naar een fijne yogagroep in Rotterdam? Bij Gezond met Yoga volg je rustige Hatha yogalessen waarin beweging, ademhaling en ontspanning samenkomen. Je hoeft niet lenig te zijn en je hoeft niets te kunnen. Je leert luisteren naar je eigen lichaam en beweegt binnen je eigen mogelijkheden.
WANNEER: Di: 19.45
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Schiedamse Vest 188
PRIJS: €144,- voor 12 keer
CONTACT: Maya Miklic
info@gezondmetyoga.nl
06 52 69 72 52 www.gezondmetyoga.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Wandelen - De Doorlopers

Een enthousiaste en gezellige groep wandelaars. Een aantal ochtenden in de week een uurtje wandelen door de straten van het centrum van Rotterdam. Slecht ter been? Geen probleem! De wandelroutes zijn rollatorvriendelijk. Na afloop koffie en thee.
WANNEER: Ma: 10.00-12.00, Wo: 10.00-12.00
WIJK: Stadsdriehoek
WAAR: Kipstraat 37
PRIJS: Gratis
CONTACT: Huis van de Wijk de Kip
ks_receptie@incluzio.nl
010 485 58 98 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/centrum



“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



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