

Mogelijkheden tot beweging wanneer mensen thuis zijn

In de regio Rotterdam is er een breed aanbod aan mogelijkheden om in beweging te blijven voor mensen die thuis wonen. Hieronder staan eerst de activiteiten die specifiek gericht zijn op mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH), gevolgd door het algemene aanbod.

Specifiek voor mensen met NAH

- **Meet me at the Gym (Hersenstichting)** – speciaal initiatief gericht op mensen met hersenletsel.
- **Parkinsonboksen Nederland** – Boksen voor mensen met NAH: Parkinson, MS, Dementie en CVA
- **CrossFit Eudokia en LifeTime Wellness** – sportscholen die met NAH bezig zijn
- **Middin Dagbesteding NAH** – sportmogelijkheden op locatie
- **Breinbrouwerij (NAH-café)** – ontmoetingsplek met beweegactiviteiten.
- **Praatatelier Hersenletsel** – creatieve en beweegactiviteiten in groepsverband.
- **Aangepast tuinieren (Capelle Schollevaar)** – lichte buitenactiviteit voor mensen met NAH.
- **Theatergroep Hersenkronkels** – Voor mensen met NAH

Er zijn nog veel meer specifieke NAH activiteiten, bekijk deze website voor meer informatie:

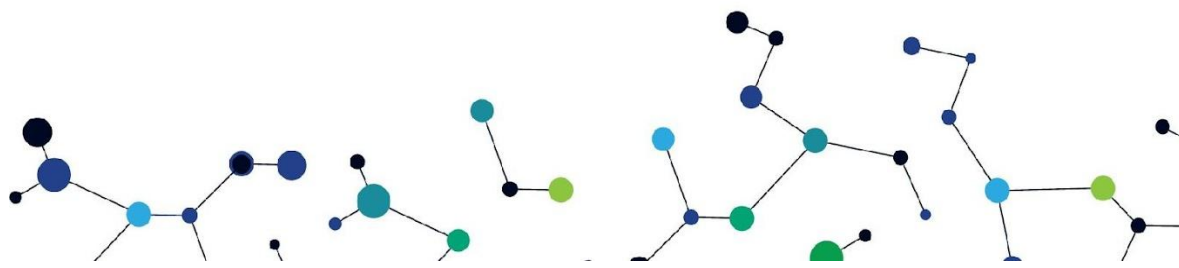
<https://praatatelierherenletsel.nl/activiteiten-zoeker/>

Sportscholen & fitness

- **Sportbedrijf Rotterdam** – organiseert en faciliteert sportactiviteiten in de stad.

Zwemmen & aquasport

- **Zwemcentrum Rotterdam** – banen zwemmen, aquafit en recreatief zwemmen.
- **Krimpen aan den IJssel: Zwembad De Lansingh** – banenzwemmen en aquasporten
- **Capelle aan den IJssel: Sportcomplex Aquapelle** – banenzwemmen en aquasporten
- **Overig aanbod:** Sportfondsen Oostervant, Oostelijk Zwembad, Feijenoord en Zuidplas – diverse sport- en beweegactiviteiten



Laagdrempelige activiteiten

- **Buurtcentra zoals Het Wijkpaleis, Post West, De Brink** – yoga, dans, senioren gym, wandelgroepen.
- **Breincafé Moordrecht** – ontmoetingsplek met lichte activiteiten.
- **Lekker fit zuidplas** – website voor beweegactiviteiten in Nieuwerkerk, Moordrecht en Zevenhuizen
- **Sportief Capelle en KrimpenWijzer** – organiseren beweegactiviteiten

Wandelen & buiten bewegen

- **Kralingse Bos, Zuiderpark, Vroesenpark** – populaire plekken voor wandelen, hardlopen en bootcamp.
- **Wandelgroepen via Sportbedrijf Rotterdam** – laagdrempelig en sociaal bewegen.
- **Trimbanen en beweegroutes** – o.a. in Kralingse Bos en Zuiderpark.

Yoga, pilates & dans

- **Yoga in het park (Kralingse Bos, Vroesenpark)** – vaak gratis of laagdrempelig.
- **Dansscholen (bijv. Swing Inn, Salsa aan de Maas)** – bewegen met muziek, sociaal en plezierig.
- **Pilatesstudio's (Rotterdam Centrum, Noord)** – gericht op balans en kracht.

