

Zomer- en winteractiviteiten

In de zomer- en kerstvakantie ook lekker blijven bewegen? Dat kan met de leuke, gezellige en sportieve zomeractiviteiten van Facet Ridderkerk. Activiteiten zoals yoga, gymnastiek, fietsen en sportief wandelen worden wekelijks aangeboden.

Ridderkerk Langer Gezond

Dit is een preventief leefstijlprogramma voor 65-plussers. Het hele jaar door organiseren wij workshops, bijeenkomsten, voorlichtingen en cursussen gericht om senioren zo lang mogelijk gezond en vitaal thuis te laten wonen. Thema's die wisselend aan bod komen zijn slaap, stress, veiligheid, bewegen en voeding.

Nationale Wandeluitdaging

Van mei t/m september vindt de jaarlijkse Nationale wandeluitdaging plaats. Dit is een 20 weken durend wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Onder begeleiding én in groepsverband wordt er wekelijks gewandeld. Zowel mensen met als zonder Diabetes kunnen deelnemen!

Fittest

Eén keer per jaar wordt er voor bewoners tussen de 65 en 75 jaar een fittest georganiseerd. Deze bestaat uit verschillende onderdelen, waarbij oog-handcoördinatie, lenigheid rug en schouders, reactiesnelheid, knijpkracht en uithoudingsvermogen worden gemeten. Deze metingen worden aangevuld met een meting van uw bloeddruk, lengte en gewicht. Na afloop van de test worden de resultaten in een programma verwerkt en krijgt u persoonlijk beweegadvies.

Informatie

Bijna alle activiteiten worden onder leiding van een gediplomeerd instructeur gegeven, waarbij ontspanning, plezier en sociale contacten voorop staan. U kunt zich inschrijven voor één of meerdere activiteiten. Uiteraard is het ook mogelijk om vrijblijvend een keer mee te doen en te kijken of de activiteit iets voor u is.

Meer informatie

Neem telefonisch contact op met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350 of per mail via art.vandevelde@facetridderkerk.nl.



Contact

Schoutstraat 5
2981 EZ Ridderkerk
☎ 0180 - 432 350
✉ info@facetridderkerk.nl

Facet
Ridderkerk
Voor welzijn en beweging

2026

Volwassenen- en senioren sport

Gezellig met andere volwassenen en senioren sporten en bewegen?

Op ieder moment van het jaar kunt u starten met sport- en beweegactiviteiten van Facet Ridderkerk!



Aangepast bewegen

Stoelyoga

Op een eenvoudige en toegankelijke manier werken aan uw lichamelijke conditie.

Waar en wanneer?

Woensdag 11:00 tot 12:30 uur, Trefpunt Oost, Genestetstraat 2
Donderdag 12:00 tot 13:30 uur, WVC Bolnes, Noordstraat 255a

Stoelgym

Voor het op peil houden van uw conditie, gewicht en lenigheid via de stoel.

Waar en wanneer?

Maandag 13:00 tot 13:45, 14:00 tot 14:45 uur & 15:00 tot 15:45 uur, WVC West, Boksdoornstraat 80
Woensdag 10:00 tot 10:45 uur, De Reyerheem, Torenmolen 1



Volwassenensport - 18+

Volwassenengym

Verschillende oefeningen, waarbij uw conditie en spierversterking centraal staan.

Waar en wanneer?

Maandag 19:00 tot 20:00 & 20:00 tot 21:00 uur, Gymzaal, V.d. Broekstraat 2

Volwassenenyoga

Yoga leert ons om lichaam en geest met elkaar in balans te brengen.

Waar en wanneer?

Maandag 10:30 tot 11:30 uur, Trefpunt Oost, Genestetstraat 2
Woensdag 19:00 tot 20:00 & 20:30 tot 21:30 uur, Trefpunt Oost, Genestetstraat 2



Senioren sport - 60+

Tennis

Er wordt wekelijks in koppels gespeeld op de tennisbanen.

Waar en wanneer?

Dinsdag & vrijdag diverse tijden in de middag, Reyerparc, Kruisweg 1-3
Dinsdag 14:00 tot 15:00 uur, T.V. d'Oudelande, Oosterparkweg 9

Padel

Er wordt gespeeld in koppels van twee die wekelijks wisselen.

Waar en wanneer?

Maandag 14:00 tot 15:00 uur op de padelbanen van Reyerparc (Kruisweg 1-3)
Donderdag 13:00 tot 14:00 uur op de padelbanen van Reyerparc (Kruisweg 1-3)
Donderdag 14:00 tot 15:00 uur op de padelbanen van Reyerparc (Kruisweg 1-3)

Yoga

Rustige lichaamsoefeningen die zorgen voor balans tussen lichaam en geest.

Waar en wanneer?

Dinsdag 09:30 tot 10:30 uur, De Fuik, Voorn 10
Woensdag 09:00 tot 10:00 uur, WVC Bolnes, Noordstraat 255a
09:30 tot 10:30 uur & 10:45 tot 11:45 uur
WVC West, Boksdoornstraat 80
13:00 tot 14:30 uur, Trefpunt Oost, Genestetstraat 2
Donderdag 09:00 tot 10:00 uur, WVC Bolnes, Noordstraat 255a
10:30 tot 11:30 uur, WVC Bolnes, Noordstraat 255a

Gymnastiek

Diverse gymnastische oefeningen met o.a. ballen en hoepels, soms met muziek.

Waar en wanneer?

Dinsdag 09:30 tot 10:30 & 10:30 tot 11:30 uur, The Health Factory, Kruisweg 1
Dinsdag 13:30 tot 14:30 uur, The Health Factory, Kruisweg 1
Woensdag 11:00 tot 12:00 uur, Sporthal Drievliet, Vlietplein 137
Donderdag 10:30 tot 11:30 uur, Trefpunt Oost, De Genestetstraat 2

DansMee

Bewegen op muziek ontwikkelt en vergroot uw natuurlijke bewegingsmogelijkheden.

Waar en wanneer?

Dinsdag 11:15 tot 12:15 uur, De Fuik, Voorn 10
Woensdag 10:00 tot 11:00 uur, Ridderkamer, Koningsplein 2
13:00 tot 14:00 uur, Muziekschool Ridderkerk

TAO

Ontspannen gezondheidsoefeningen voor balans en flexibiliteit.

Waar en wanneer?

Vrijdag 14:30 tot 15:30 uur, Trefpunt Oost, De Genestetstraat 2

