



BEWEGEN VOOR 55+

HANDLEIDING

Of je nu al lesgeeft of wilt beginnen: met deze handleiding heb je een stevige basis om passend en inspirerend beweegaanbod voor 55+ te organiseren.





Handleiding Beweegaanbod 55+

Versie: 1.0

Publicatiedatum: Augustus 2025

Deze handleiding is ontwikkeld door Team Sportservice Amsterdam in opdracht van Gemeente Amsterdam. Bij de totstandkoming is gebruikgemaakt van zowel de interne expertise van de organisatie als de inbreng van externe deskundigen. De inhoud is onderbouwd met relevante bronnen en praktijkgerichte kennis, om zo een waardevol en toepasbaar hulpmiddel te bieden.

Inhoudsopgave

1 Ontdek de kracht van bewegen voor 55+!	3
1.1 <u>Bewegen op leeftijd: richtlijnen voor sport en bewegen</u>	3
2 Wat maakt bewegen leuk voor 55+?	4
2.1 <u>Wat houdt ouderen tegen en wat motiveert hen wel?</u>	4
2.2 <u>De sleutel tot succes: zo krijg je ouderen in beweging</u>	5
2.3 <u>De favoriete sport- en beweegactiviteiten van 55+</u>	7
2.4 <u>De 7 componenten voor effectief beweegaanbod</u>	8
2.5 <u>Tips van experts</u>	9
3 Zo trek je deelnemers aan voor jouw beweeggroep!	10
3.1 <u>De beste plekken om jouw beweeggroep te promoten</u>	10
3.2 <u>Slimme wervingstips: zo krijg je jouw groep vol</u>	11
3.3 <u>Tips van Experts</u>	13
4 Van kennismaking tot vaste deelnemer	14
4.1 <u>Vooruitgang zichtbaar maken en vieren</u>	14
4.2 <u>Bieden van doorgroei mogelijkheden</u>	15
4.3 <u>Sociale binding</u>	15
4.4 <u>Tips van experts</u>	16
5 Veilig in beweging	17
5.1 <u>Hoe vaak vallen ouderen?</u>	17
5.2 <u>Hoe kan je helpen?</u>	17
5.3 <u>Tips van experts</u>	18
6 Kan ik een beweeggroep starten?	19
7 Notities	21

Ontdek de kracht van bewegen voor 55+!

55+ers die regelmatig sporten en/of bewegen zijn langer vitaal en zelfredzaam. Een steeds groter percentage van de 55+ers is fit en sportief en blijft langer zelfstandig. Om te zorgen dat iedere 55+er kan sporten en bewegen is het belangrijk dat er voldoende passend aanbod is. Met passend aanbod bedoelen we sport- en beweegactiviteiten die aansluiten bij de wensen, behoeften en fysieke en sociale mogelijkheden van de doelgroep. Deze zijn zeer divers en niet gekoppeld aan leeftijd.

Deze grote verschillen in fysieke mogelijkheden tussen 55+ers typeren de doelgroep en kom je in veel mindere mate tegen bij jongere doelgroepen. Het is daarom belangrijk om op individueel niveau te bepalen welk type activiteiten en niveau van begeleiding passend is, zodat 55+ers veilig, verantwoord en met plezier (blijven) sporten en bewegen.

Na het bestuderen van deze handleiding heb je als lesgever voldoende basiskennis om passend beweegaanbod te organiseren voor deze doelgroep!

1.1 BEWEGEN OP LEEFTIJD: RICHTLIJNEN VOOR SPORT EN BEWEGING

Er is een beweegrichtlijn voor volwassenen en senioren. De beweegrichtlijn adviseert hoeveel beweging nodig is voor een goede lichamelijke en mentale gezondheid.

(RIVM, 2019).



2,5 uur per week

Matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen



2x per week

Spier- en botversterkende oefeningen

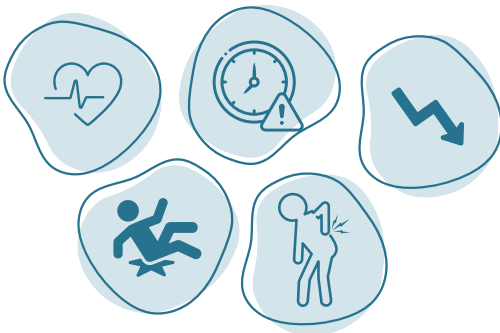
Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen

Wat maakt bewegen leuk voor 55+?

Voor het opzetten van succesvol beweegaanbod voor 55+ is het essentieel om inzicht te krijgen in zowel de drempels als de motivaties van deze doelgroep. In dit hoofdstuk gaan we hier dieper op in en bespreken we de factoren die beweegactiviteiten aantrekkelijker en toegankelijker maken.

2.1 WAT HOUDT OUDEREN TEGEN EN WAT MOTIVEERT HEN WÉL?

Drempels tot bewegen



- Gezondheidsproblemen
- Pijn bij bewegen
- Angst voor vallen
- Het gebrek aan tijd
- Geen motivatie

(Allesoversport.nl, 2019).

Motivaties om te bewegen



- Plezier in bewegen
- Sociale contacten
- Aanbod in de buurt
- Verminderen van gezondheidsklachten

“

Anton (Deelnemer Shorinji Kempo, 73)

Voordat je het weet, zit je alleen nog voor de tv en de computer. Ik vind het belangrijk om te blijven bewegen en dan het liefst samen met anderen. Het is goed voor ouderen om niet alleen met andere mensen te converseren, maar ook om samen actief bezig te zijn."

2.2 DE SLEUTEL TOT SUCCES: ZO KRIJG JE OUDEREN IN BEWEGING

Door rekening te houden met de volgende factoren worden beweegactiviteiten voor 55+ aantrekkelijker en toegankelijker.



Toegankelijkheid en laagdrempeligheid

Fysieke toegankelijkheid: De 55+er beweegt graag dichtbij huis, dus het liefst op een locatie in eigen buurt. Een goede bereikbaarheid met openbaar vervoer is hierbij ook van belang. Indien vervoer nodig is, kan de sport- en beweegaanbieder hierin mogelijk wat betekenen.

Financiële toegankelijkheid: Betaalbare of gratis activiteiten aanbieden om financiële drempels te verlagen.

Laagdrempelige instap: Het is essentieel dat activiteiten eenvoudig en uitnodigend zijn, zodat mogelijke barrières voor deelname worden verminderd. Zorg ervoor dat de activiteit geschikt is voor beginners. Voor 55+ers met een stadspas is er een sportvergoeding mogelijk. Hiervoor moet de sport of beweegaanbieder wel aangesloten zijn bij deze regeling. Lees meer via: www.amsterdam.nl/sportclubs/sluit-sportclub-stadspas



Gezondheid en veiligheid

Aangepast aan fysieke mogelijkheden: Vermijd overmatige belasting van gewrichten en spieren.

Deskundige begeleiding: Een gemotiveerde en goed opgeleide begeleider kan deelnemers enthousiasmeren en ondersteunen.

Veilige omgeving: Houd met het kiezen van de locatie rekening met de aanwezigheid van een zachte/veilige ondergrond en elimineer mogelijk struikelgevaar.

Medische ondersteuning: Controleer op eventuele EHBO-voorzieningen of begeleiding door een professional.

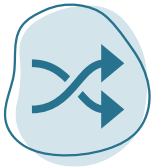


Plezier en sociale interactie

Gezelligheid en verbinding: Beweging in groepsverband stimuleert deelname.

Sociale activiteiten eromheen: Het organiseren van koffiemomenten na afloop bevordert sociaal contact.

Stimulerende sfeer: Zorg voor positieve en motiverende instructeurs of begeleiders.



Afwisseling en uitdaging

Variatie in aanbod: Wees divers in de invulling van de activiteit, wissel tussen verschillende sporten en oefeningen om verveling te voorkomen.



Herkenbaarheid en bekendheid

Bekendheid van de activiteit: Ouderen zijn eerder geneigd deel te nemen aan activiteiten die zij al kennen.

Duidelijke communicatie: Een goede voorlichting over waar, wanneer en hoe men kan deelnemen is essentieel.

Inspraak van deelnemers: Het betrekken van deelnemers bij de inhoud en organisatie van de activiteiten vergoot de betrokkenheid en motivatie.

Belangrijk! Ga en blijf in gesprek met de deelnemers. Vraag naar hun behoeften en test of je aanbod (nog) passend is.

(Kennisbanksportenbewegen.nl, 2017).

2.3 DE FAVORIETE SPORT- EN BEWEEGACTIVITEITEN VAN 55+ERS

Uit onderzoek blijkt dat fitness de meest beoefende sport is onder de 65-plussers in Nederland. Andere populaire sporten zijn wandelen, fietsen, zwemmen en tennis. De voorkeuren kunnen variëren op basis van geslacht. Zo geven mannen na fitness de voorkeur aan fietsen en wandelen, terwijl vrouwen na fitness vaker kiezen voor wandelen en zwemmen.

Naast deze sporten zijn ook sporten zoals tafeltennis, golf, schaatsen, bowls en volleybal geschikt en populair onder de doelgroep. Het is belangrijk op te merken dat de populariteit van bepaalde sporten kan variëren naargelang de leeftijd binnen de 55+ doelgroep. Zo wordt hardlopen vaker beoefend door 55- tot 64-jarigen, terwijl gymnastiek en zwemmen en afnemende belangstelling kennen onder ouderen.



(sportenbewegenincijfers.nl, 2023). (RIVM, 2015-2023).

2.4 DE 7 COMPONENTEN VOOR EFFECTIEF BEWEEGAANBOD

Een effectief beweegaanbod voor 55-plussers bestaat uit zeven componenten, waarvan de eerste drie essentieel zijn:

1 Spierkracht: Belangrijk voor dagelijkse activiteiten.



2 Uithoudingsvermogen: Draagt bij aan betere conditie en energiepeil.



3 Balans: Voorkomt vallen en verbetert stabiliteit.



4 Flexibiliteit: Houdt gewrichten soepel.



5 Snelheid: Helpt bij reactievermogen en bewegingsgemak.



6 Coördinatie: Verbeterd motorische vaardigheden.



7 Cognitieve stimulatie: Houdt de geest actief tijdens bewegen.



Kortom, door beweegprogramma's aan te passen aan deze componenten en richtlijnen, kunnen 55+ers langer fit en zelfstandig blijven. (kennisbanksportenbewegen.nl (2018)).

“

Paul King (Sensei Dojo Shorinji Kempo, 62)

Oudere deelnemers komen vooral om te werken aan hun weerbaarheid, omdat ze zich niet veilig voelen op straat. Ze leren hier technieken om zich los te maken zonder kracht. Anderen komen om aan hun balans te werken."

2.5 TIPS VAN EXPERTS



Jessica Gorrisen - Regisseur Gezonde Leefstijl Volwassenen

"De 55+ doelgroep vindt het aantrekkelijk als er naast het oefenen/ bewegen ook momenten zijn dat er gezellig gekletst kan worden. Ik merk als er een fijne omgeving gecreëerd is in de groep, dat de deelnemers blijven komen. Een drempel om te komen: ik kan niet alles meer. Maar dat is juist niet erg, iedereen kan altijd meedoen met de les, zolang je maar je best doet, er is altijd een oefening/ beweging die je mee kan doen op jouw niveau."



Thea Emke - Regisseur Gezonde Leefstijl Volwassenen

"Zorg ervoor dat:

- Je altijd een hartelijk welkom geeft;*
- De deelnemer kan bewegen op eigen niveau en maak gebruik van aanpassingen in de oefeningen'."*

Zo trek je deelnemers aan voor jouw beweeggroep!

Het succesvol werven van deelnemers voor nieuw beweegaanbod voor 55+ers kan op verschillende manieren worden aangepakt. In dit hoofdstuk vertellen we meer over waar je de deelnemers kunt werven en ook hoe.

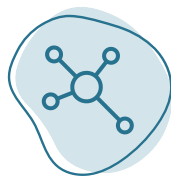
3.1 DE BESTE PLEKKEN OM JOUW GROEP TE PROMOTEN

Begin met het onderzoeken waar je potentiële deelnemers kunt werven. Hier een aantal tips:



Samenwerken met lokale organisaties

Werk samen met professionals en organisaties in de wijk, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, welzijnsinstellingen en buurtcentra. Deze professionals hebben direct contact met de doelgroep en kunnen helpen bij het doorverwijzen en enthousiasmeren van potentiële deelnemers.



Gebruik maken van bestaande netwerken

Benader bestaande vindplekken waar de 55+ers zich bevinden, zoals buurthuizen, ouderenverenigingen, hobbyclubs, etc. Deze groepen hebben al een netwerk van 55+ers die mogelijk geïnteresseerd zijn in nieuwe beweegactiviteiten.



Gerichte communicatie

Ontwikkel communicatiemateriaal dat aansluit bij de interesses en behoeften van 55+ers. Gebruik duidelijke en uitnodigende taal en verspreid deze via kanalen die door de doelgroep worden gebruikt, zoals lokale kranten, wijknieuwsbrieven en prikboards in buurtcentra.



Kennismakings- evenementen

Bied gratis proeflessen of informatiebijeenkomsten aan. Dit stelt potentiële deelnemers in staat om laagdrempelig kennis te maken met de activiteiten en de groep, wat de drempel om deel te nemen kan verlagen.



Persoonlijke benadering

Een directe en persoonlijke uitnodiging kan zeer effectief zijn.



Samenwerking met buurtsportcoaches

Buurtsportcoaches hebben vaak ervaring met het bereiken en motiveren van ouderen om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Zij kunnen ondersteunen bij de werving en het opzetten van passende programma's.

3.2 SLIMME WERVINGSTIPS; ZO KRIJG JE JOUW GROEP VOL

Nu je weet waar je kan beginnen met het werven van deelnemers voor jouw beweegaanbod is het belangrijk om na te denken over de invulling van jouw communicatiemiddelen. Bij communicatie gericht op de 55+ doelgroep zijn er een aantal belangrijke elementen om rekening mee te houden. Hier zijn een aantal aandachtspunten. Gebruik deze als checklist bij het opmaken van de communicatie!

Taalgebruik

De doelgroep is gevoelig voor de juiste verwoording van wat er tijdens de activiteit gebeurt.

- Gebruik duidelijke en eenvoudige taal en vermijd ingewikkelde zinnen en vaktermen. Denk aan een warming-up die in Zuidoost wordt geïntroduceerd als "het voorbereiden van het lichaam".
- Maak gebruik van een actieve schrijfstijl. Formuleer zinnen lekker actief en direct, bijvoorbeeld; "Doe gezellig mee!".

- Gebruik de juiste aanspreekvorm: 55+ers vallen officieel niet in de categorie "senioren". Sommigen voelen zich betrokken bij de senioren doelgroep terwijl ze 45+ zijn. Anderen zijn 60 en willen niet geassocieerd worden met seniorenactiviteiten. Probeer te ontdekken wat werkt voor jouw doelgroep.
- Houd het positief! Leg de nadruk op wat wél kan en op de voordelen van de activiteit.

Aanhef en structuur

De aanhef en structuur van een communicatie item zijn belangrijk voor een positieve eerste indruk. Elementen die hier invloed op hebben:

- Gebruik korte titels om de kern van de boodschap snel over te brengen.
- Vermijd lange blokken tekst, houd het kort!
- Bulletpoints en opsommingen maken teksten makkelijker te verwerken.
- Begin met een vraag of een herkenbare situatie, bijvoorbeeld; "Wilt u samen met buurtbewoners werken aan uw gezondheid?"

Beeldmateriaal

Het is belangrijk dat de doelgroep zichzelf herkent en aangesproken voelt. Hiervoor is het van belang dat:

- Je foto's gebruikt van energieke mensen van 55+ in realistische situaties.
- Jouw tekst en afbeeldingen goed zichtbaar en leesbaar zijn, denk hierbij aan mensen met verminderd zicht.
- Illustraties, pictogrammen en iconen worden ingezet om een boodschap te ondersteunen. Zo voorkom je dat er teveel tekst wordt gebruikt.



Kanalen en middelen

De doelgroep maakt gebruik van diverse kanalen, zowel online als offline. Het is daarom belangrijk om op beide in te zetten voor een succesvolle werving van deelnemers:

- Gedrukte materialen zoals flyers, brochures en posters werken nog erg goed voor de doelgroep. Dit geldt vooral voor locaties waar de doelgroep veel komt; buurthuizen, huisartspraktijken, bibliotheken, etc.
- 55+ers maken ook gebruik van sociale media, dit is veelal Facebook en Whatsapp. Pas je communicatie aan op het kanaal waarop je de boodschap deelt.
- Mond-tot-mond reclame ambassadeurs binnen de doelgroep.
- Kijk niet naar leeftijd, maar naar sleutelmomenten waarop iemand wordt geconfronteerd met het belang van bewegen. Bijvoorbeeld grootouder worden; fit blijven is belangrijk om met de kleinkinderen te kunnen (blijven) spelen.

Concluderend, het succesvol werven van deelnemers voor een 55+ beweegaanbod vraagt om een combinatie van gerichte strategieën en een toegankelijke communicatieaanpak. Door samen te werken met lokale organisaties, bestaande netwerken te benutten en een persoonlijke benadering toe te passen, vergroot je de kans op een breed bereik. Daarnaast is het essentieel om de juiste toon en middelen te gebruiken in de communicatie, zodat de doelgroep zich aangesproken voelt en de voordelen van bewegen duidelijk naar voren komen. Door deze aanpak te combineren met laagdrempelige kennismakingsevenementen en ondersteuning van buurtsportcoaches, leg je een sterke basis voor een actieve en duurzaam beweegaanbod!

3.3 TIPS VAN EXPERTS

Mirjam Barth - Captain Gezonde Leefstijl Volwassenen



“Bepaal goed je doelgroep: op wie richt je je? Denk hierbij niet alleen aan leeftijd, maar ook aan factoren zoals geloof of cultuur.

Bijvoorbeeld: bij een activiteit voor een specifieke cultuurgroep kun je rekening houden met bijvoorbeeld kledingvoorschriften, tijdstippen, voedingsgewoonten en wie de lessen geeft.”

Van kennismaking tot vaste deelnemer; zo houd je ze

Je beweeggroep loopt lekker. Hoe zorg je ervoor dat de deelnemers blijven en niet stoppen? Vooruitgang zichtbaar maken, het bieden van doorgroeimogelijkheden, differentiëren in belasting en inzetten op sociale binding zijn manieren waarop je deelnemers kunt behouden. In dit hoofdstuk staan manieren om dit te doen.

4.1 VOORTUITGANG ZICHTBAAR MAKEN EN VIEREN

Het zichtbaar maken van vooruitgang en het vieren van successen heeft een sterk motiverend effect en draagt bij aan het behoud van deelnemers. Dit komt onder andere door psychologische effecten die het met zich meebrengt. Zo voelen mensen zich gewaardeerd wanneer hun voortgang wordt erkend, wat weer motiveert om door te gaan. Succeservaringen activeren ook nog eens het beloningssysteem in de hersenen dat dopamine aanmaakt, waardoor mensen eerder geneigd zijn dit gedrag te herhalen. Maar hoe kun je vooruitgang zichtbaar maken?

Manieren waarop je dit kunt doen zijn:

Nulmeting: Voer aan het begin van het beweegtraject een meting uit. Denk aan balansoefeningen, wandelafstand, flexibiliteitsoefeningen, etc. Meet na een paar weken of maanden opnieuw en maak vooruitgang inzichtelijk.

Stel persoonlijke doelen op: Help deelnemers haalbare doelen stellen. Bijvoorbeeld zonder pauze een wandeling maken, een x aantal seconden op 1 been staan, zonder handen van de bank afkomen, etc.

Groepsvoortgang benadrukken: Organiseer een gezellige afsluiting waarin successen worden gedeeld. Je kunt ook een WhatsApp groep aanmaken waarin je successen en foto's kunt delen met de deelnemers. Let wel op dat je toestemming van de mensen vraagt om foto's te delen in verband met privacy.

Benadruk beweegplezier: Maak gebruik van spelelementen en uitdagingen om beweegplezier te benadrukken.

4.2 BIEDEN VAN DOORGROEIMOGEELIJKHEDEN & DIFFERENTIËREN IN BELASTING

Het aanbieden van doorgroeimogelijkheden binnen 55+ beweegaanbod is cruciaal voor het behoud en de motivatie van deelnemers.

Het is essentieel om zorg en welzijn zo in te richten dat het aansluit bij de veranderende behoeften van ouderen. Dit betekent dat beweegprogramma's flexibel moeten zijn en ruimte moeten bieden voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Met de nadruk op het aanbieden van variatie en uitdaging in activiteiten. Door verschillende niveaus en soorten oefeningen aan te bieden, kunnen deelnemers op hun eigen tempo groeien en blijven ze gemotiveerd om deel te nemen. Dit voorkomt verveling en zorgt voor een continue stimulans.

(Rijksoverheid)

4.3 SOCIALE BINDING

Het creëren van een ondersteunende groepssfeer en het erkennen van individuele prestaties versterkt het groepsgevoel en motiveert deelnemers om actief te blijven.

Kortom, het zichtbaar maken van voortuitgang, het integreren van doorgroeimogelijkheden, variatie in activiteiten en het bevorderen van sociale cohesie zijn sleutelementen in het succesvol behouden van deelnemers in 55-plus beweeggroepen.

(WRR, 2021).



André, 49 - Oprichter Buiten Bewegen

Het sociale aspect speelt een megagrote rol. We vinden gezelligheid en dat iedereen zich thuis voelt in de groep heel belangrijk. Vrijwel alle deelnemers blijven komen omdat ze het leuk en gezellig vinden. Vooral bij de Wandel je fit-groep is het voor veel mensen het uitje van de week, waar ze echt naartoe leven. Daar halen wij een groot deel van onze voldoening uit."

4.4 TIPS VAN EXPERTS



Thea Emke - Regisseur Gezonde Leefstijl Volwassenen

"Zorg dat mensen zich verbonden voelen door bijvoorbeeld een praatje, te zeggen dat je ze gemist hebt, te wijzen op de vooruitgang, tijd te maken voor persoonlijk advies, een app groep ..."



Zerno Veldhuizen - Regisseur Gezonde Leefstijl Volwassenen

"Het behouden van deelnemers is ontzettend belangrijk als sportbegeleider van een groep. Uit mijn eigen ervaring heb ik ondervonden dat een veilige en gezellige sfeer hier enorm aan bijdraagt. Persoonlijk durf ik bijna te zeggen dat deze punten even belangrijk zijn als de inhoud van je training. Als sportbegeleider moet je je ervan bewust zijn dat voor sommige mensen jouw beweeggroep het enige sociale uurtje van de week is. Zorg ervoor dat jij als sportbegeleider evenveel energie aan je deelnemers geeft als de energie die je van hen verwacht in jouw training. Wees geïnteresseerd in je deelnemers. Kleine gesprekjes over luchtige of zelfs persoonlijke onderwerpen kunnen een enorm verschil maken."

Veilig in beweging: zo verminder je valrisico

Hoe ouder mensen zijn, hoe groter de kans wordt dat ze vallen en gewond raken. Het kan zijn dat deelnemers uit je groep een verhoogd valrisico hebben. Het is daarom belangrijk om te weten hoe je hen kan helpen of waar je hen naar door kunt verwijzen.

5.1 HOE VAAK VALLEN OUDEREN?

Uit onderzoek van Veiligheid NL blijkt dat er de afgelopen jaren 17 procent meer mensen van 65 jaar en ouder met ernstig letsel op de Spoedeisende hulp (SEH) belanden na een val. Het valt op dat 65-plussers ruim 4 keer zo vaak door een val op de SEH belanden als door een verkeersongeluk. De meeste 65-plussers vallen in en om het huis.

- 33% van de 65-plussers komt jaarlijks ten val
- 50% van de 70-plussers komt jaarlijks ten val
- 60% van de 80-plussers komt jaarlijks ten val

De meest voorkomende letsels bij een val: hersenletsel (19%), heupfractuur (15%) en polsfractuur (10%)

Benieuwd naar alle cijfers omtrent vallen onder de Nederlandse ouderen? Bekijk [de infographic van Veiligheid NL](#).

5.2 HOE KAN JE HELPEN?

Valrisico

Veiligheid NL heeft een online valrisicotest gemaakt. Met de online valrisicotest bepaalt de 65-plusser (ook van toepassing voor 55-plus) in drie minuten of hij of zij een verhoogt valrisico heeft. Na het voltooien van de test ontvang je direct tips om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. Als beweeggroep begeleider kun je de test samen met deelnemers invullen.

Cursus In Balans

Blijkt het dat een deelnemer een hoog valrisico heeft? Verwijs hem of haar door naar een In Balans cursus. In Balans is een valpreventieprogramma voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Tijdens In Balans gaan ouderen in een groep, onder begeleiding van een professional aan de slag om de kans op een val zo klein mogelijk te maken.

Voor meer informatie en aanmelden kun je terecht bij de [cursuswebsite](#) van de GGD.

5.3 TIPS VAN EXPERTS

Wilma Raijmakers - Regisseur Gezonde Leefstijl Volwassenen



"Een van de heren uit een wandelgroep had het wel eens over zijn partner. Zij viel regelmatig en zei niet precies te weten waarom. Vroeger was zij best actief met wandelen, fietsen en zwemmen. Doordat zij al eens was gevallen, was zij angstig om de straat op te gaan en kon zij niet meedoen met de wandelactiviteit. Dit tot verdriet van meneer, die graag iets samen met zijn vrouw wilde ondernemen.

Ik heb hem verteld over de diverse valpreventietrainingen die wij in Amsterdam verzorgen namens de GGD. In Balans leek mij uiterst geschikt voor mevrouw: zelfstandig wonende 65+ - kan 15 minuten staan zonder hulpmiddel - al eens gevallen en bang om te vallen. Meneer en mevrouw hebben samen een In Balans: laat je niet vallen cursus bij mij gedaan. Nu wandelen ze er samen weer lustig op los!"



Kan ik een beweeggroep starten?

In Nederland mag in principe iedereen een eigen beweeggroep starten en begeleiden. Er zijn echter enkele belangrijke aandachtspunten om rekening mee te houden.

Kwalificaties en deskundigheid

Hoewel het geen wettelijke verplichting is om specifieke diploma's te hebben om een beweeggroep te starten, is het raadzaam om relevante opleidingen of certificeringen te overwegen zoals:

- [Fit!Vak / EREPS-certificering](#): voor fitnessinstructeurs)
- [MBvO](#): Meer Bewegen voor Ouderen
- [Buurtsportcoach-opleiding](#)

Hier een overzicht van opleidingen en cursussen gericht op senioren.

Aansprakelijkheid en veiligheid

Als organisator draag je verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de deelnemers. Het is verstandig om:

- Een bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering af te sluiten om jezelf te beschermen tegen mogelijke claims bij ongevallen of blessures tijdens de activiteiten. Bron: [Checklist verzekeringen voor Personal Trainers! - NL Actief](#)
- Een EHBO of reanimatiecursus te volgen. ([RodeKruis](#))
- Te zorgen voor een veilige sportomgeving en blessurepreventie.

Locatie en toestemming

- In de openbare ruimte (zoals parken of pleinen) mag je vrij sporten, zolang je geen commerciële activiteiten uitvoert en geen overlast veroorzaakt.
- Voor locaties zoals buurthuizen, sporthallen of zorginstellingen heb je vaak toestemming nodig van de beheerder.

Hulp bij het starten van een beweeggroep?

Heb je vragen over bijvoorbeeld hoe je aanbod op kan starten, hoe je een (gemeentelijke) locatie kan huren, hoe je nog beter deelnemers kan werven of een andere vraag?

Stuur een mail met je vraag naar sport@amsterdam.nl en wij kijken of en hoe we je kunnen helpen.





Notities



Notities

