

Overschie



www.sportbedrijfrotterdam.nl/moveit



“Bewegen is het beste recept dat ik je kan geven.”

Z. AKRUM
HUISARTS OVERSCHIE

MOVE IT! Overschie komt vanuit de wijk en is speciaal voor jou! Lokale huisartsen, fysiotherapeuten, sport- en beweegaanbieders en andere partners slaan de handen ineen om heel Overschie in beweging te krijgen. Doe je mee?



MOVE IT!

Overschie

MOVE IT! Overschie is opgezet door de wijk voor jou! Wij als lokale huisartsen, fysio's, sport en beweegaanbieders en nog veel meer partners, willen heel Overschie in beweging brengen. Doe jij mee?

En heb je onze leuke video al gezien? Nee, kijk dan snel op www.sportbedrijfrotterdam.nl/moveit



Doe ook mee in september & oktober

Ik beweeg in mijn wijk, en jij?

Ontdek de leukste beweegactiviteiten, gewoon bij jou om de hoek in Overschie!

Proefles is altijd gratis!



MOVE IT!

Overschie

MOVE IT!

Overschie

Sporten en bewegen is gezond! Je wordt er sterker van, voelt je fitter en het is heerlijk om je hoofd even helemaal leeg te maken. Samen bewegen in een groep is bovendien gezellig en een mooie manier om nieuwe mensen te leren kennen.

Er zijn dus genoeg redenen om in jouw buurt in beweging te komen. Maar waar kan dat? En wat als je nog geen ervaring hebt? Geen zorgen! We hebben een handig overzicht gemaakt van alle sportaanbieders in Overschie die groepslessen geven, onder begeleiding van ervaren trainers.

In september en oktober kun je via de campagne MOVE IT! Overschie kennismaken met sport- en beweegactiviteiten bij jou in de buurt. Van yoga tot bootcamp – voor iedereen is er iets te vinden. Zoek je liever iets rustigs, alleen voor dames, of juist een stevige workout? Het zit er allemaal bij!

En het mooiste: de eerste proefles is altijd gratis. Dus neem je buurvrouw, neef of vriendin mee en kom gewoon eens proberen – je hoeft het nog niet te kunnen, je mag het lekker ontdekken.

Heb je een beperking en wil je graag meedoen aan MOVE IT! Overschie? SportMEE Rotterdam staat voor je klaar om samen te kijken naar sport- en beweegmogelijkheden die bij jou passen. Zij helpen je om de juiste activiteiten en aanbieders te vinden, zodat jij op jouw manier mee kunt doen.

Kijk meer informatie op www.meerrotterdamrijmond.nl/sportmee of zoek direct een passende sport via www.uniekssporten.nl/rotterdam.

www.sportbedrijfrotterdam.nl/moveit



“Met de juiste begeleiding is bewegen veilig én effectief.”

DINA BREZET
FYSIOTHERAPEUT



“Geen ervaring nodig,
alleen lef om te beginnen.”

RUI MORAS
SPORTONDERNEMER, RU INSPIRED

Hoe het werkt

Wij geven jou het overzicht, zodat jij alleen maar hoeft te kiezen!

1. Kies een activiteit (uit deze folder of van de website) die je wilt proberen. Ga naar de website of social media van de aanbieder en bekijk het rooster en maak je keuze.
2. Neem contact op met de aanbieder om een proefles in te plannen.
3. Sporten maar!
4. Wil je blijven sporten of bewegen? Schrijf je in bij jouw sportaanbieder en krijg een gratis sportrugzak! Wees er snel bij, want op = op!



Schrijf je in
en ontvang
deze tas!

Ben je verzekerd via VGZ en maak je gebruik van het Rotterdam Pakket? Neem dan contact op via www.beweegcoach.nl voor extra aanbod en sportmogelijkheden.

Wil je meer weten over MOVE IT Overschie?
Ga naar www.sportbedrijfrotterdam.nl/moveit
of neem contact op via 010 808 0880

Aanbod bij jou in de buurt

1. FCB-HWD - Wandelvoetbal, Jeu de boules
Taludweg 5

2. Zwembad Overschie - Banenzwemmen, Fifty fit, Zwemles 65+
Burgemeester Koningssingel 45

3. WMO-Radar - Gym op de stoel
Abtsweg 115

4. Fysiotherapie Overschie - E-gym circuit
Burg. J. de Jonglaan 97

5. WMO-Radar - Stoelfit, Bewegen voor ouderen, wandelgroep
Huis van de Wijk de Halte, Hoge Schiehof 29

6. Museum Oud-Overschie - Beweeguurtje
Overschiese Dorpsstraat 136

7. Silent Dragon Holland - Kickboxen, Zaktraining
Burgemeester Josselin de Jonglaan 27

8. Sluifers Krijgskunsten - Karate
Burgemeester Josselin de Jonglaan 27

9. Ata Olympic - Taekwondo
Burgemeester Josselin de Jonglaan 27

10. Stichting Alles-is-Sport - Zwemles voor mensen met een beperking
Burgemeester Koningssingel 45

11. Judo010 - Judo
Willem Hedaweg 1

12. SKVR - Vitaal met dans
Speeltuin levenslust. Kedichemstraat 1

13. Aad van Dijk - Loop- of wandeltraining
Speeltuin levenslust. Kedichemstraat 1

14. Dina Brezet - Gezond bewegen voor dames
Speeltuin levenslust. Kedichemstraat 1

15. SG Overschie - Schaken
Grote Kerk Overschie, Overschiese Dorpsstraat 95

16. Omnivereniging De pont - Tafeltennis - ook voor mensen met een beperking.
Hazelaarweg 100

17. Mind-your-mind - Pilates
Schielaan 6A

18. Haai Kids - Kickbokslessen voor volwassenen
Tinbergenlaan 50-52

19. Coolibri Dance - Urban 16+, B in balance, dansconditietraining 65+
Zestienhovensekade 176A

20. Shui Tai Chi Rotterdam - Tai Chi
Zestienhovensekade 176A

21. RU Inspired - Bokstraining
Oost-Sidelinge 15

22. Wandelgroep Nordic Walking - Nordic Walking
Huis onder de leeuw

23. Jongerenhub - Chillen
Burg. Baumannlaan 180

24. Let's Go Fitness & Health Club - Fitness
Thurledeweg 93

25. Fit20 - Sterk fit en gezond
Overschieseweg 10B1

26. The Strength Formula - Personal training
Caïrostraat 71

27. Sporterdammer - Personal training
Overschieseweg 10A

28. Beyond Yourself - Personal training
Osakastraat 11

29. Club'air Yoga - Yoga
Giessenweg 55

30. FUEL personal training - Personal training
Overschieseweg 34

31. RCSV Zestienhoven - Vrouwenvoetbal, wandelvoetbal
Van der Duijn van Maasdamweg 601

32. RWC Ahoy - Oldstars cycling, handbike
Landscheiding 101

33. Sport fitness groep - Bewegen met plezier
Sint Franciscus Gasthuis, begane grond, blok 23 afdeling fysiotherapie. Kleiweg 500

34. RVV Overschie - Veteranen voetbal 35+
Van der Duijn van Maasdamweg 601

35. Team bootcamp - Bootcamp
Terletweg 5, 3045 LR Rotterdam

36. Actief Fysiotherapie - Seniorengym
Van der Duijn van Maasdamweg 108

37. SV Rotterdam - Skeelers
Landscheiding 101

38. Bikepark & pumtrack Rotterdam - Skaten, skeelers, fietsen
Paadje van duizend Treë

39. Sportcentrum de Wilgenring - Banenzwemmen
aquabootcamp, duiken, squash, badminton, dans
Melanchtonweg 70