



Ontdek de leukste beweegactiviteiten, gewoon bij jou om de hoek in Spangen en BoTu. **MOVE IT!**



MOVE IT!

Spangen & BoTu

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

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



Aanmelden van 7 april t/m 31 mei

Ik beweeg in mijn wijk, en jij?

Ontdek de leukste beweegactiviteiten, gewoon bij jou om de hoek in Spangen en BoTu.

Proefles is altijd gratis!



MOVE IT!

Spangen & BoTu

MOVE IT!

Spangen & BoTu

Sporten en bewegen is gezond, we worden er sterker van en heerlijk om je koppie even leeg te maken! Trainen in een groep is vaak ook gewoon gezellig en zorgt voor nieuwe vrienden.

Genoeg reden om ook bij jou in de buurt te gaan bewegen, toch? Maar waar kan dat? En wat als ik het nog niet kan? Geen zorgen!

Wij hebben een overzicht gemaakt van alle sportaanbieders die groepslessen aanbieden onder begeleiding van kwalitatieve trainers.

Kom van **7 april t/m 31 mei 2025** kennismaken via de campagne MOVE IT! Spangen & BoTu bij het sport en beweegaanbod in jouw buurt. Voor iedereen zit er iets tussen van yoga tot bootcamp.



Ben je juist meer op zoek naar rustig bewegen, ladies only aanbod of word jij enthousiast van een stevige workout? We hebben hier allemaal rekening mee gehouden! En hé, de 1^e proefles is altijd gratis.

Dus neem gezellig je buurvrouw, neef of vriendin mee. Je hoeft het niet al te kunnen, gewoon lekker proberen!

www.sportbedrijfrotterdam.nl/moveit



“Bewegen is gezond en verlaagt je stress!”

EELKE GROEN
HUISARTS



“Neem gezellig je neef of buurvrouw mee. Começa agora!”

AMILCAR ANDRADE BRITO
CORPO TRAINING

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!

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 Spangen en BoTu?
Ga naar www.sportbedrijfrotterdam.nl/moveit of neem contact op via 010 808 0880



Schrijf je in en ontvang deze tas!

Aanbod bij jou in de buurt

1. Balrak sport

Buurt in beweging
Groepsles Ladies only
Dempostraat 143 (WMO)
info@balraksport.nl, 06 39 21 14 40
www.balraksport.nl

2. Barraco Team Rotterdam

Braziliaans Jiu-Jitsu, MMA, worstelen, Kettlebell en judo. Voor mannen en vrouwen. Ook men only lessen
Rauwenhoffstraat 42
www.barracoteamrotterdam.nl

3. Corpotraining

Bootcamp (indoor)
Groepslessen voor mannen en vrouwen. Ook ladies only
Grote Visserijstraat 35
corpotraining010@outlook.com, 06 23 21 84 59
www.corpotraining010.nl

4. DDF Sports

Voetbal en bootcamp voor vrouwen
Spaanseweg 3
ddf sports@outlook.com, 06 84 28 05 60
instagram.com/ddfsports

5. De Brito Gym

Kickboksen
Groepsles voor mannen en vrouwen
Rösener Manzstraat 80
debritogyminfo@gmail.com, 06 30 35 05 77

6. Elevator Sports

Functional fitness. Groepslessen voor mannen en vrouwen
Schans 134
0623390950
instagram.com/elevatorsports

7. EN Sport Fight Academy

Kickboksen, Worstelen, Braziliaans Jiu-Jitsu, ladies only, Groepslessen mannen en vrouwen
Bilderdijkstraat 322
info@en-sport.nl, 06 28 57 80 04
www.en-sport.nl

8. FC Maense

Voetbal
Groepstraining voor mannen en vrouwen
Spaanseweg 3
info@femaense.com
www.femaense.com

9. GLZ

Voetbal, Pilates en Zumba
Groepstraining voetbal voor mannen en groepsles Pilates en Zumba ladies only
Corverstraat 15 & Dempostraat 143 (Zumba)
Spaanseweg 3 (voetbal), Bospolderstraat 39B (Pilates)
info@glzdelfshaven.nl, instagram.com/glzdelfshaven

10. Lady Fighters

Kickboksen
Groepsles ladies only
Schiedamseweg 272
info.ladyfighters@gmail.com, 06 85 37 67 65
www.lady-fighters.weebly.com

11. Maaskracht

Boksen
Groepsles voor mannen en vrouwen. Ladies only en zaktraining
Schiehaven 15c
maaskrachttrotterdam@gmail.com
www.maaskrachttrotterdam.com

12. Queer Gym

Functioneel fitness, boksen, hardlopen, calisthenics, yoga, pilates
Groepslessen LHBTIQ+
Schuttevaerweg 111
info@queergym.nl, 06 48 88 83 03
www.queergym.nl

13. RightFootLeft

Yoga
Groepsles yoga
Bospolderstraat 39b
info@rightfootleft.nl, 06 44 13 53 57
www.rightfootleft.nl

14. Sportcentrum West

Banenzwemmen, gezinszwemmen, dameszwemmen
Spaanseweg 4
info@sportbedrijfrotterdam.nl, 010 262 09 55
www.sportbedrijfrotterdam.nl/locatie/sportcentrum-west

15. Team City Bootcamp

Bootcamp, groepsles voor mannen en vrouwen. Boven op het Dakpark & Beukelsbrug.
mitchell@citybootcamp.nl, 0624121804
www.teamcitybootcamp.nl

16. Team Loyalty

Kickboksen en boksen
Groepsles mannen en vrouwen. Ladies only
Aelbrechtsskade 146
info@teamloyalty.nu, 06 39 71 78 68
www.instagram.com/teamloyalty010

17. The Bar Rotterdam

Functioneel fitness
Groepsles voor mannen en vrouwen
Schuttevaerweg 129
info@thebarrotterdam.com, 06 20 05 30 73
www.thebarrotterdam.com

18. Wandelvereniging Botu

Wandelgroep voor mannen en vrouwen
Zeilmakersstraat 59
info@botuwandelen.nl
0624463617
www.botuwandelen.nl