

Verbeter je persoonlijke vitaliteit met ODS door...



Beweging



Ontspanning



Voeding



Mindset



Kom in actie. Ga naar ods-vitaal.nl



Kies jouw vitaliteitsmix op ods-vitaal.nl



Via ODS kun je sporten, ontspannen en alles leren over voeding en het belang van een positieve mindset. We bieden dat aan in fysieke trainingen en workshops maar ook online! Onze focus ligt op Limburg en we breiden steeds verder uit naar andere regio's in Nederland.

Onderstaande activiteiten bieden we aan in abonnement, evenement of workshop bij je werkgever. ODS ontwikkelt ook eigen programma's op aanvraag van medewerkers of organisaties. Er is dus keus genoeg!



ODS zet je in beweging

- Aqua-fitness
- Boksen
- Bootcamp
- Boulderen
- Fietsen
- Fitness
- Golf
- Hardlopen
- Krav Maga
- Mountainbike
- Personal training
- Schaatsen
- Skiën
- Spinning
- Squash
- Tennis
- Voetbal
- Wandelen
- Zwemmen
- en meer...



ODS brengt rust in je hoofd en in je lijf

- Ademtherapie
- Meditatie
- Mindfulness
- Pilates
- Tai Chi
- Wellness
- Yoga
- en meer...



Met ODS eet je bewust en lekker

- Persoonlijke coaching met online ondersteuning en app
- Voeding en slaap
- Voeding en sport
- Voedingsquiz
- Allergieën en intoleranties
- Thema: 'Gezond gewicht'



ODS houdt je scherp

- Coaching en advies op het werk en privé
- Vitaliteitscreening
- Stresspreventie
- Vermoeidheid en energie
- Persoonlijk leiderschap
- Werken aan je groeimindset
- Health management
- Mentale veerkracht
- Vitaliteitsquiz

**Ga rechtstreeks naar het
ODS vitaliteitsaanbod
dat als abonnement
beschikbaar is.**



De ODS voordelen voor jou, je partner en je kinderen

Iedereen wil graag fit en vitaal blijven. Daar helpt ODS je een handje bij. We bieden niet alleen sportactiviteiten maar ook activiteiten voor ontspanning en adviezen voor gezonde voeding en een positieve mindset. Door goed te bewegen, regelmatig te ontspannen en bewust te eten word je leven een stuk leuker. Een positieve mindset draagt daar ook aan bij. Daar heb je lang plezier van, thuis én op je werk.

ODS is er voor iedereen. Of je nu fanatiek bent of net begint. Iedereen kan een geschikt persoonlijk programma samenstellen. ODS is er onder andere voor:

- Mensen die een gezonde leefstijl tot een vanzelfsprekend onderdeel van hun dagelijks leven willen maken.
- Mensen die een stressvol leven hebben en meer in balans willen zijn.
- Mensen die bewuster willen eten. Omdat je op je gewicht wilt letten, of omdat je wilt weten wat voeding met je doet.
- Sporters, recreatief of fanatiek? Voor jou is er ook zeker iets bij. Probeer eens een andere sport! Wie weet heb je ongekende talenten.

ODS voordelen:

- Je stelt een persoonlijke combinatie samen van activiteiten die jij leuk vindt.
- Je mag met je gezin deelnemen aan de jaarlijkse ODS evenementen: Check de website voor het actuele programma.
- Je krijgt korting bij meer dan 250 locaties op het gebied van sport-, ontspannings- en voedingsactiviteiten.
- Nieuwsbrief met actuele tips, blogs en acties met prijsvoordeel.

Wie kan ODS lid worden?

- Iedereen die werkt bij een bedrijf dat bij ODS is aangesloten. In deze folder en op de site vind je een overzicht.
- Gezinsleden van medewerkers die werkzaam zijn bij een van de ODS aangesloten bedrijven.
- Gepensioneerde medewerkers.

**Jezelf, je partner of kinderen
aankondigen is heel eenvoudig
via 'Mijn ODS' op ods-vitaal.nl.**

Staat jouw werkgever er niet bij? Kijk dan op de site voor de actuele lijst of meld je werkgever bij ons aan via info@ods-vitaal.nl



Volg ODS en abonneer je op de nieuwsbrief

Wil je als eerste op de hoogte zijn van onze interessante blogs over vitaliteit, onze activiteiten, evenementen, weetjes en acties? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief via ods-vitaal.nl en volg ons via social media. Geniet op Spotify van onze playlists!

Telefoon: 046 410 62 36

Mail: info@ods-vitaal.nl



Mauritslaan 49
6129 EL Urmond

ods-vitaal.nl

