

# Verbeter je vitaliteit met ODS-Vitaal



Mindset



Ontspanning



Beweging



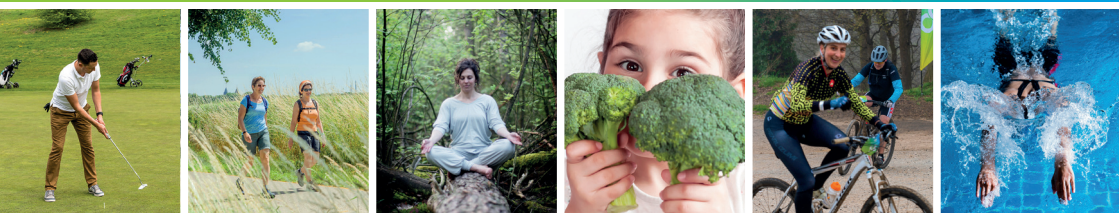
Voeding



Kom nu in actie. Ga naar [ods-vitaal.nl](https://ods-vitaal.nl)



# De voordelen voor jou, je partner en je kinderen



Iedereen wil graag fit en vitaal blijven. Een positieve mindset draagt daar ook aan bij. Daar heb je lang plezier van, thuis én op je werk. ODS-Vitaal biedt sport- en ontspanningsactiviteiten en adviezen voor gezonde voeding en een positieve mindset. Je kunt een mix maken die bij jou past. ODS-Vitaal is er onder andere voor:


- Mensen die een gezonde leefstijl tot een vast 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.
- Recreative én fanatieke sporters. Via ODS-Vitaal kun je ook eens een andere sport proberen! Wie weet heb je ongekende talenten.

## Wie kan ODS-Vitaal lid worden?

- **Elke medewerker** van een organisatie die bij ODS-Vitaal is aangesloten. In deze folder en op de site vind je een overzicht.
- **Partners en kinderen** (thuiswonend tot 22 jaar) van medewerkers die werkzaam zijn bij een van de ODS-Vitaal aangesloten organisaties.
- **Gepensioneerde** medewerkers van organisaties die bij ODS-Vitaal zijn aangesloten.

## ODS-Vitaal voordelen:

- Je krijgt korting bij meer dan 250 vitaliteitsaanbieders in jouw buurt.
- Je mag met je gezin deelnemen aan de jaarlijkse ODS-Vitaal evenementen.
- Je kun je abonneren op de ODS-Vitaal Update met actuele tips, blogs en acties met prijsvoordeel.
- Je stelt in je account (Mijn ODS) jouw persoonlijke combinatie samen van activiteiten die jij, je partner en kinderen leuk vinden.



 Werkgevers Werknemers Vitaliteitsaanbieders Over ODS

Welkom Anne-Mei

[Mijn ODS](#)
NL
Mijn gegevens


[Alles voor jouw vitaliteit](#)
[Bezuur & Secretariat ODS](#)
[Vitaliteitsaanbod](#)
[Evenementen](#)
[Acties](#)
[Uitdagingen](#)

**Alles voor jouw vitaliteit**




**MyVit**  
 MyVit: Informatie en tips over vitaliteit  
 Wil je meer weten over een bepaald vitaliteitsaanbod? Kijk dan in MyVit! Daar vind je registratie, advies en tips over Mindset, Beweging, Ontspanning en Voeding. Praktische tips waarmee je meteen in actie kunt komen. We wensen je veel vitaliteit!

[Meer informatie](#)



**Bouwen aan zelfvertrouwen**  
 Bouwen aan zelfvertrouwen. Op 8 februari vieren we de Dag van het Zelfvertrouwen, en zelfvertrouwen is de sleutel tot gezondheid!

[Lees verder](#)




**Lucia Geesels Kims je gezellig revalidatie schakelen?**  
 Het is weer de gezelligste tijd van het jaar om je schakelen aan te sluiten! Kies voor de overdekte (gh) of bevind je op de etage 400-meter buitenplaats van Limburg? Het is niet gaan schakelen? Geen probleem, je kunt ze huren bij SharedEdge in Geleen.


[Meer informatie](#)

**Suggesties voor jou uit het ODS vitaliteitsaanbod**


**TIO Boutique**  
 Situated  
 Fitmix Personal Trainer Yoga




**Vit**  
 Heerlen  
 Alleen




**ODS Boretsztraining**  
 Maasricht  
 Zwemmen



**HOLY FIT GROUP**  
 Situated  
 Fitmix Crosscousen Kickboxen Pilates Personal Trainer Semi Personal Training Yoga Zumba




**TEN the lifestyle company**  
 Maastricht  
 Yoga Sportmassage Crosscousen Personal Trainer Yoga




**ODS Vitaal blog je nog veel meer!**  
 Bekijk ook het volledige vitaliteitsaanbod op deze website. [Naar het volledige aanbod](#)

**Doe mee aan de ODS Vitaal evenementen**




**ODS MTB Toertocht**  
 Lekker mountainbiken of gravelen in de uitdagende omgeving van Berg en Terblijt. Schrijf je in met je collega's!

[Info en aanmelden](#)



**ODS Zaalvoetbaltoernooi**  
 Bereid je voor op een onvergetelijke doos actie, teamwork en plezier bij het ODS Zaalvoetbaltoernooi. Schrijf je in met collega's!

[Meer info](#)



**ODS Classic**  
 Een extra feestelijke jubileumeditie: de 30ste ODS Classic. Het perfecte bedrijfs- of afdelingsfeest! Doe mee met je collega's en fiets een van de drie prachtige routes door die heuvels van Zuid-Limburg.

[Info en aanmelden](#)

**Profiteer van onze acties**

**FITZPERFORM**  
 12 weken voorbereiding op de marathon met een persoonlijke coach en een team van ervaren loopcoaches.  
 SUPER ACTIE Studio FitZperform  
 1x per week FIT voor €87,50 (normaal: €237,50) OF 1x per week PFT + 1x Small Group Training voor €199,- (normaal: €270)  
 Transformeer in 12 weken naar een gezondere versie van jezelf met onze Get Fit in 2024 Challenge!

[Bekijk](#)

**Benefits at Work**  
 Via ODS Vitaal kun je mooie kortingen op grote merken krijgen via het platform Benefits at Work. Bespaar bij Adidas, Samsung, Beekun, Philips, Zanussi, Waike, Center Parc, iD Park XL en nog veel meer.

[Bekijk](#)

**10% Korting The Peddlers Geleen, Eijsden & Roermond**  
 Maak kennis met paddle en pak hier je code voor 10% korting op de huur van een paddleboot in de dalen bij The Peddlers in Geleen, Eijsden & Roermond. Duurere zijn nu 0,95 tot 1,25 uur.

[Bekijk](#)

**25% Korting bij Spa Screen Maastricht**  
 SpaScreen Maastricht, een saunascomplex waar luxe en natuur samenkomen, bij prachtig gelegen in een prachtige omgeving en toch op slechts 4 km afstand van het Vrijhof. Een prachtig pand, met een nog prachtige interieur, herbergt alle denkbare wellness faciliteiten. Uiteraard kunt u ook goed genieten.

[Bekijk](#)

# Kies jouw vitaliteitsmix in Mijn ODS

Als jouw werkgever is aangesloten bij ODS-Vitaal kun je kosteloos een account aanmaken in 'Mijn ODS'. Onder je accountgegevens staan je eigen abonnementen en die van je partner en kinderen. Je kunt hierin zelf aanpassingen doen.

In blok 1 vind je **artikelen, blogs en aanbevelingen**. Scroll er eens doorheen. We weten zeker dat er voor jou informatie bijzit die bijdraagt aan een vitaler leven.

In blok 2 staat een kleine selectie uit het hele grote **ODS-Vitaal aanbod**. Eén doorklik en je komt bij het volledige aanbod. Daar kun je ook de abonnementsprijzen inzien en je abonnement activeren. Mis je iets in ons aanbod? Stuur dan een mail met je tip naar [info@ods-vitaal.nl](mailto:info@ods-vitaal.nl).

In blok 3 staat het overzicht van de **ODS-Vitaal evenementen**. Je kunt daarop doorklikken voor meer informatie en je aanmelden.

In blok 4 staan de **actuele kortingsacties**. Je kunt hier je code claimen en die verzilveren bij de aanbieder.

**Maak nu kosteloos je account aan: [ods-vitaal.nl](https://ods-vitaal.nl)**



# Werkgevers kiezen massaal voor ODS-Vitaal!



Veel organisaties gunnen hun medewerkers het aanbod van ODS-Vitaal. Hieronder een greep uit de aangesloten organisaties. Kijk voor het actuele overzicht op onze site.



## Volg ons en abonneer je op de ODS-Vitaal Update

Met de maandelijkse ODS-Vitaal Update krijg je als eerste info over onze activiteiten, evenementen en acties. Schrijf je in via [ods-vitaal.nl](https://ods-vitaal.nl)

**Telefoon:** 046 410 62 36

**Mail:** [info@ods-vitaal.nl](mailto:info@ods-vitaal.nl)



Mauritslaan 49  
6129 EL Urmond

[ods-vitaal.nl](https://ods-vitaal.nl)

