

ODS helpt bedrijven en medewerkers duurzaam vitaal en fit te blijven door een combinatie van activiteiten en adviezen op het gebied van:



Beweging



Voldoende en verantwoord bewegen is essentieel voor een vitaal leven. ODS organiseert sportieve activiteiten die voor iedereen toegankelijk zijn. Voor jong en oud. Voor beginner en gevorderde. We bieden niet alleen individuele programma's maar ook voor afdeling en bedrijf.

ODS zet je in beweging.

Ontspanning



Van veel kanten wordt een beroep op mensen gedaan. Vanuit werk, vanuit gezin, vanuit sociale omgeving en niet te vergeten, vanuit de digitale wereld. Hoe voorkomen we dat mensen aan de druk bezwijken en dat de energie wegebt? ODS ontspanningsactiviteiten brengen de nodige rust en focus.

ODS brengt balans in je leven.

Voeding



We eten en drinken iedere dag en denken er niet meer over na. Met ODS spijkeren we kennis bij. ODS maakt mensen bewust van wat voeding op lange termijn met je doet. We zien voeding als bron van vitaliteit.

Met ODS eet je bewust.

ODS Aanbod

We stimuleren een vitale leefstijl op de werkvloer én in de thuissituatie. In samenwerking met onze aanbieders biedt ODS de medewerkers, hun partners en hun kinderen de mogelijkheid om deel te nemen aan:

- Atletiek
- Afslanken
- Aqua-fitness
- Boksen
- Bootcamp
- Boulderen
- Fietsen / wielrennen
- Fitness
- Golf
- Hardlopen
- Klimmen
- Krav Maga
- Meditatie
- Mindfulness
- Mountainbiking
- Online workouts
- Pilates
- Schaatsen
- Skiën
- Spinning
- Sportkleding
- Squash
- Tai Chi
- Tennis
- Voeding
- Wellness
- Yoga
- Zaalvoetbal
- Zumba
- Zwemmen

ODS Evenementen

ODS organiseert jaarlijks evenementen waarbij medewerkers samen sporten met collega's en familieleden. Een perfecte gelegenheid om elkaar te ontmoeten en beter te leren kennen in een ongedwongen sfeer met zeer goede faciliteiten. Het is een leuk dagje uit voor het gezin en ideaal voor de teamspirit binnen een afdeling.

- ODS Classic
- ODS Zaalvoetbalcompetitie
- ODS Wandelingen
- ODS Golftoernooi
- ODS Festival (ODS Sport, Spel & Fundag)



ODS Maatwerk

Voor in-company programma's op afdelings- en persoonlijk niveau creëert ODS oplossingen op maat. We maken een lean & mean inventarisatie en stellen u binnen korte tijd een praktisch plan voor. We ondersteunen bedrijven bij het coördineren en organiseren van de activiteiten.

We bieden de activiteiten aan in verschillende vormen:

- Individuele en online coaching
- Teambuilding
- Workshops
- Vitaliteitsweken
- Challenges

Denk daarbij aan activiteiten op het gebied van onder andere:

- Premium challenge sportprogramma's
- Sporten onder begeleiding van de fysiotherapeut
- Individuele en groepsportmogelijkheden
- Activity tracker programma's
- Motivatie
- Vitaal leiderschap
- Mental coaching
- Personal trainer
- Omgaan met werkdruk
- Gezonde werk-privé balans
- Werkplekadvis
- Energiemanagement
- Stoelmassage op de werkplek
- Yoga
- Mindfulness
- Meditatie
- Healthprogramma's
- Wellness
- Ademtherapie
- Core stability training
- Voetreflex
- Etiketten lezen
- Kookclinics
- Voedingsquiz
- Gewichtsbeheersing



Mijn club voor vitaliteit

