

a.s.r. Vitality

Kom in beweging en word beloond. Met a.s.r. Vitality blijf je in beweging. Via de app verdien je namelijk punten door stappen te zetten of je hartslag te verhogen. Die punten kun je inwisselen voor de leukste week-, maand- en jaarbeloningen zoals een bon van Bol.com, Zalando, Intersport en nog veel meer. De punten die je voor je weekdoel haalt, tellen eveneens mee als je een Apple Watch of Fitbit via a.s.r. Vitality aanschaft. Je ontvangt dan iedere maand een cashback en binnen 2 jaar heb je dan je aankoop terugverdiend.

Kijk [hier](#) voor meer info over a.s.r. Vitality.

Om deel te nemen, kun je de a.s.r. Vitality app downloaden in de Appstore en Playstore. Op 1 april ontvangen jullie een welkomstmail waar je jouw lidmaatschap kunt activeren!

Sportvergoeding van € 15,00 per maand

Je kunt gebruik maken van de sportvergoeding met aantoning van een sportabonnement, contributie van een sportclub of lidmaatschap voor een sportvereniging. Ook kan je de vergoeding inzetten voor een andere activiteit zoals wandelen of fietsen, wat je kunt aantonen door een app (bijv. Strava).

Door samenwerkingen met de sportscholen The Training Club en Fytac in Genemuiden kan je gebruik maken van voordelige prijsafspraken.

The Training Club

Bij The Training Club ontvang je 15% korting op alle abonnementen. Kijk voor meer info over activiteiten en abonnementen op www.thetrainingclub.nl.

Fytac

Bij Fytac hebben we de volgende prijsafspraken die je nog meer voordeel biedt:

Fytac Fit	Prijs per maand	Prijs per week	Intake*	Borg-pas*
Onbeperkt	€ 33,50	€ 7,73	€ 20,00	€ 7,50
1x per week	€ 26,00	€ 6,00		
Fysio-fit Groep	€ 28,50	€ 6,58		

* Dit zijn eenmalige kosten

Lease-A-Bike van € 15,00 per maand

Met Lease-A-Bike kun je voordelig investeren in een fiets van de zaak. Nieuwe wetgeving maakt het mogelijk om tegen een vast laag maandtarief op een gloednieuwe fiets te rijden. Via Groothuis Bouwgroep kan je hiervan gebruik maken.

De voordelen van Lease-a-Bike

- ▶ Vast laag maandtarief verrekenbaar met bruto-loon
- ▶ Fiscaal voordeel van minimaal 25% t.o.v. privé aankoop
- ▶ Vrije keuze in merk en type fiets (bij jouw lokale fietsendealer)
- ▶ Leasefiets voor zowel zakelijk als privégebruik slechts 7% bijtelling.
- ▶ All-in service, onderhoud en verzekering.
- ▶ Voordelige optie tot koop na 36 maanden voor +/- 15% van de nieuwprijs.
- ▶ Kan in combinatie met de leaseauto, de OV kaart of een eventuele reiskostenvergoeding.

Hoe werkt het?

- ▶ Meld je aan via deze [link](#).
- ▶ Na goedkeuring van jouw werkgever ontvang je de bestelcode.
- ▶ Check de dealerlocator voor een lokale fietsendealer bij jou in de buurt.
- ▶ Ga met je bestelcode naar de fietsendealer en kies jouw favoriete fiets inclusief verzekering en onderhoudspakket.
- ▶ Na digitaal akkoord op de leasevoorwaarden kun je jouw nieuwe fiets direct meenemen.

Jaarbedrag Groothuis FIT t.w.v. €195,-

Het jaarbedrag kan besteed worden aan een vitale cursus of programma, bijvoorbeeld het stoppen met roken of een dieetcursus. Je mag zelf nadenken over je eigen behoefte hierin, als het maar bijdraagt aan jouw vitaliteit. Mocht je iets in gedachten hebben, geef dit dan door bij de afdeling HR. Ook als je twijfelt of het voldoet aan de 'vitaliteitsnorm', bespreek het met HR.

Workshop Voeding

Tijdens deze workshop wordt er op een interactieve wijze jouw kennis en bewustwording vergroot op het gebied van gezonde voeding. Met praktische tips en tools kan je direct aan de slag om jouw leefstijl gezonder te maken.

Workshop Stress & Relax

Heel af en toe kan stress geen kwaad en houdt het je zelfs scherp. Stress op de langere termijn is daarentegen zeker niet bevordelijk. In deze workshop kom je erachter hoe stress ontstaat, hoe je stress kan herkennen en hoe je het kan voorkomen. Je gaat aan de slag met diverse ontspanningsoefeningen en je krijgt praktische tips mee om stress te verminderen.

Workshop Slapen

Met goede nachtrust en slaap word je vitaler, minder snel ziek en kun je beter presteren. Tijdens deze workshop krijg je meer kennis en inzicht welke factoren bijdragen aan een kwalitatief goede slaap. Daarnaast krijg je praktische tips mee die direct toepasbaar zijn in het dagelijkse leven.

Workshop Bewegen

Ga aan de slag met beweegoefeningen op en rondom je werkplek, voor achter je bureau of met andere materialen die beschikbaar zijn op de werkplek! Langdurig in dezelfde houding zitten kan op termijn klachten geven zoals rug- en/of schouderklachten. Het is wetenschappelijk bewezen dat een inactieve houding en zitgedrag gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Deze workshop brengt daar verandering in. Ook gewoon geschikt voor de bouwmedewerkers!

Sportclinic - 1x per maand try-outs

Vanuit The Training Club in Genemuiden worden verschillende try-outs georganiseerd. Dit betekent dat je kan deelnemen aan verschillende (groeps) lessen. Het doel hiervan is natuurlijk om lekker fit te worden, maar misschien wil jij ook nog ontdekken wat je precies leuk vindt. De try-outs die aan bod komen zijn Boxfit, HIIT, spinning, E-gym en Yoga. Elke maand kan je deelnemen aan één try-out. De planning hiervan wordt online gedeeld.

Benieuwd naar de groepslessen? Kijk voor meer info op www.thetrainingclub.nl.

Kookworkshop (1x per jaar)

Tijdens de kookworkshop word je bewust gemaakt van gezonde voeding, maar daarnaast ga je ook echt aan de slag. Onder begeleiding van een kok bereid je samen met collega's gezonde én lekkere gerechten.

Bootcamp (try out iedere maand, 60 min)

Een bootcamp is een uitdagende en energieke groepstraining die buiten plaatsvindt onder begeleiding van een trainer. Tijdens de training worden verschillende conditie- en kracht oefeningen afgewisseld. In de training wordt vaak gebruikt gemaakt van materialen dat op dat moment om handen is, zoals zware takken, hekken, autobanden en nog veel meer. Een intensieve en behendige activiteit in de buitenlucht!

