

## NOG MEER VITALITEITSVOORDELEN

OZ Vitaliteit sloot enkele overeenkomsten af met externe partijen. Zo geniet je als OZ klant van nog meer voordelen en kortingen.

- Bij een aantal **saunacentra** kan je op vertoon van een kleefzegel kiezen voor een speciaal **voordeelarrangement**.  
Ontdek de arrangementen op: [www.oz.be/vitaliteit/wellness](http://www.oz.be/vitaliteit/wellness)
- Volg je een cursus bij **Weight Watchers**? Op vertoon van je witte kleefzegel geniet je van een heleboel **kortingen**.  
Zo is bv. de inschrijving voor de combi-pas helemaal gratis.



Alle OZ voordelen op [www.oz.be/voordelen](http://www.oz.be/voordelen)

### MEER INFO

Lees alle informatie en voorwaarden van deze voordelen op [www.oz.be/vitaliteit/voordelen](http://www.oz.be/vitaliteit/voordelen)

## VITALITEIT IS MET EEN GOED GEVOEL DOOR HET LEVEN GAAN

**Jouw gezondheid**, daar draait het om bij OZ.

We willen dat jij je goed voelt. Op elk vlak.  
Of beter gezegd: we werken **samen met jou** aan een gezonde geest in een gezond lichaam.

Op OZ kan je dus rekenen!  
Als je ziek bent. Maar ook op al die andere dagen van het jaar.  
OZ is eigenlijk **meer dan een ziekenfonds**. En dat maakt van OZ een slimme zet.

Ontdek al onze voordelen en diensten op [www.oz.be/voordelen](http://www.oz.be/voordelen)

### OMBUDSMAN

Bij OZ gaan elke dag meer dan 1.650 medewerkers tot het uiterste om je zo goed mogelijk verder te helpen. Ben je toch eens ontevreden over de dienstverlening van OZ? Bespreek dit dan eerst met je klantenadviseur of de betrokken dienst. Raak je er samen niet uit? Dan kan je in tweede instantie bij de ombudsman van OZ terecht. Contacteer de ombudsman via [ombudsman@oz.be](mailto:ombudsman@oz.be)

OZ is de overkoepelende naam van een aantal entiteiten die elk hun eigen activiteiten organiseren. Meer details, info en voorwaarden op [www.oz.be/groep-oz](http://www.oz.be/groep-oz)

De vermelde voordelen en diensten voor OZ501 klanten zijn enkel geldig voor klanten die in orde zijn met de bijdragen aanvullende diensten.



# VITALITEIT BEWEGING, VOEDING EN ONTSPANNING

Ondernemingsnummer: 0887.604.636 V.U.: Rik Sallaslaghs - Boomssteenweg 5 - 2610 Willeik Antwerpen 10-2017

[www.oz.be](http://www.oz.be)

ziekenfonds | gezondheid | vakantie | vitaliteit | comfort



een slimme zet

## OZ FIT TRAILER

De **OZ fit trailer**, ons rijdend testcentrum, houdt halt op verschillende locaties in Vlaanderen. Je kan er terecht voor professioneel beweeg- en voedingsadvies op maat.

### 1. BEWEEGADVIES

OZ wil je helpen om een gezonde conditie op te bouwen én te onderhouden, op een medisch verantwoorde manier.

- We meten je gewicht, BMI en vetpercentage tijdens het **intakegesprek**. Daarna volgt een **conditietest** op de fiets.
- Op basis van de resultaten stelt de professionele coach een **persoonlijk trainingsprogramma** op. Zo bouw je in een periode van 10 weken je conditie op aan de hand van sportieve activiteiten die je zelf kiest.

Een test met beweegadvies kost € 195. Als OZ klant betaal je **slechts € 10**. De hertest (na het volgen van het persoonlijk trainingsprogramma gedurende een bepaalde periode) is steeds gratis.

### 2. VOEDINGSADVIES

Wil je gezonder eten? De OZ diëtiste zet je op weg naar **nieuwe eetgewoontes** die je energie geven en waarmee je je gewicht onder controle krijgt en houdt. Je kan op 3 momenten individueel advies krijgen. Je kiest uiteraard zelf hoeveel keer je komt!

Tijdens een **eerste intakegesprek** berekent de erkende OZ diëtiste je lichaamssamenstelling en energiebehoefte. Samen bepalen we realistische en verantwoorde doelstellingen voor jouw ideale gewicht en vetpercentage. Je krijgt een dagschema met keuzemogelijkheden en vervanglijsten op basis van jouw energiebehoefte. Tijdens een **tweede** en **derde** consult bekijkt de OZ diëtiste samen met jou welke vorderingen je intussen gemaakt hebt. Je krijgt opnieuw advies op maat.

Aard van het gesprek	OZ klanten tussenkomst	OZ klanten betalen nog
1ste intakegesprek van 1 uur: € 60	€ 35	€ 25
2de consult van 40 min.: € 40	€ 20	€ 20
3de consult van 30 min.: € 30	€ 15	€ 15

Je kan deze 3 opeenvolgende tussenkomsten ontvangen binnen een periode van 12 maanden.

## INFO- EN DOESESSIES

OZ Vitaliteit organiseert tal van interessante lezingen en groepslessen over sterk **uiteenlopende gezondheidsthema's**. Daarbij spelen we in op de actualiteit en nieuwste trends.

Enkele voorbeelden:

- Yoga
- Mindfulness
- Pilates
- Indoor cycling
- Bodypump
- Relaxatie
- Boks Workout
- Veilig internet voor kinderen
- Is je kind hoogsensitief?
- Eotonie
- Levensreddend handelen (EHBB)
- Kracht van positief opvoeden

Als OZ klant betaal je een **heel voordelig tarief**.

De info- en doessesies gaan door op **verschillende locaties in Vlaanderen**. Bekijk het volledige aanbod en de prijzen op [www.oz.be/vitaliteit/infodoe](http://www.oz.be/vitaliteit/infodoe)

### SCHRIJF JE NU IN!

Check de kalender en schrijf je in op [www.oz.be/vitaliteit](http://www.oz.be/vitaliteit)  
Vragen? Contacteer je persoonlijke klantenadviseur.  
Je vindt zijn of haar gegevens in [mijn.oz.be](http://mijn.oz.be) en linksboven op de meeste OZ brieven. Nog geen OZ klant?  
Bel dan naar **03 201 85 55**.

## ALLES VOOR EEN VITAAAL LEVEN

OZ klanten doen niet enkel voordeel in de OZ fit trailer of bij deelname aan info- en doessesies. We hebben heel wat meer voor jou in petto. Enkele voordelen op een rijtje:

### SPORT & FITNESS

- Je krijgt een tussenkomst van € 25 (per persoon per kalenderjaar) voor een **fitnessabonnement** (min. 10 beurten) of **lidgeld bij een sportclub** (aansluiting voor een volledig sportseizoen).
- Je kan rekenen op een tussenkomst van € 5 per dag per kind t.e.m. 18 jaar voor **deelname aan een (sport)kamp** (max. 20 dagen per kalenderjaar).
- Wil je meer gaan sporten of met sporten beginnen? Laat dan eerst een **sportmedische keuring** doen. OZ betaalt een tussenkomst van € 30 per persoon per 4 kalenderjaren voor een sportmedische keuring uitgevoerd bij een arts.

### GEZONDE VOEDING

- OZ betaalt een tussenkomst van € 25 per persoon per kalenderjaar als je een beroep doet op het **voedingsadvies** van Weight Watchers, een erkend diëtist\* of een arts-voedingsdeskundige.

### WELLNESS

- Even ontstressen? Je krijgt van OZ een tussenkomst van € 25 per persoon per kalenderjaar voor saunabezoeken, bezoek aan thermale baden, infraroodcabines, stoombaden of aan het kuuroord. Deze tussenkomst kan ook verkregen worden voor schoonheidsbehandelingen in een schoonheidssalon of voor massages.

\* Het voedingsadvies dat je bij OZ krijgt, komt niet in aanmerking. Daarvoor zit de tussenkomst al inbegrepen in de prijs die je betaalt.