Alles over bewegen. Thuis en op je werk.
Ontdek onze gratis apps waarmee je direct aan de slag kunt.
Lees meer op
vgz.nl/bewegen-tijdens-werk
de IZ zorgverzekering®
van mensen in de zorg.
door
vgz

Jou helpen meer te bewegen

Zit je tijdens het werk thuis of op kantoor veel? Of doe je juist veel staand of zwaar werk? Voor je lichamelijke en mentale gezondheid is het belangrijk om te blijven bewegen. Je krijgt er een goede conditie van, je spieren worden sterker en je hebt minder kans om ziek te worden. Wij helpen je op weg met handige apps en tips.

Bewegen waar en wanneer het jou uitkomt

VGZ Soepel en Sterk Coach

Rek en strek met de VGZ Soepel en Sterk Coach. In deze app vind je makkelijke oefeningen die je op ieder moment van de dag kunt doen.

Download de app

VGZ Mindfulness Coach

Bewegen en ontspannen tegelijk? Het kan echt! Ontdek het zelf met de yoga- en wandeloefeningen in de VGZ Mindfulness Coach.

Download de app

Mijn Leefstijlcoach

In deze gratis app van Albert Heijn vind je de leukste beweeguitdagingen. Zo haal je ook op drukke werkdagen jouw beweegdoel.

Download de app

Bewegen in elke situatie

Vind op een drukke dag maar eens de tijd om genoeg te bewegen. Best lastig! Dat snappen we heel goed. Daarom hebben we een paar handige tips voor je op een rij gezet.

Bekijk de tips

de IZ zorgverzekering® van mensen in de zorg. door VGZ