

DE FITCIRKEL VAN TER STEEGE 2023

Met Ter Steege in Beweging hebben we eigenlijk maar één doel: dat jij je goed voelt! Lekker in je vel zitten gaat verder dan een leuke sportactiviteit. Daarom introduceren wij de Fitcirkel van Ter Steege. We leggen je graag uit wat deze cirkel betekent.



VOEDING

Een goed eetpatroon is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. En daarom dus ook belangrijk in de fitcirkel. Gelukkig gaat het hier om balans: je hoeft echt niet alleen te leven op spruitjes en broccoli. Maar hoe vind je die balans? In het najaar gaan we hiermee aan de slag door middel van het thema voeding.



THEMA VOEDING
Najaar 2023

BEWEGING

Natuurlijk komen we ook in beweging met mooie wedstrijden, leuke activiteiten en interessante clinics. Benieuwd? Neem een kijkje op intranet! Je vindt hier alle activiteiten.



← **NAAR ALLE
ACTIVITEITEN**

100+ FIT ACTIE

Wist je dat je elk jaar €100 terug kunt krijgen voor uitgaven aan jouw gezonde leefstijl? Jammer om te laten liggen, toch?

**MEER
WETEN?** →



MENTALE GEZONDHEID

Je mentale gezondheid speelt een grote rol in hoe fit je je voelt. En dat is precies waar we je met Ter Steege in Beweging in willen ondersteunen. Dit betekent natuurlijk niet dat we dagelijks samen gaan mediteren. Wel gaan we in ons voorjaarsthema dieper in op stress en ontspanning. Want waarom is stress juist positief? En hoe zorg jij voor voldoende ontspanning?

STRESS & ONTSPANNING
Voorjaar 2023



GEZONDE WERKPLEK

Een groot deel van de week ben je aan het werk. Werk je dus aan je leefstijl? Dan is je werkplek heel belangrijk. Een goede en gezonde werkplek gaat onder andere over ergonomisch en veilig werken. Dit jaar geen specifiek thema waar we vanuit Ter Steege in Beweging mee aan de slag gaan, maar wel een thema dat continu onze aandacht heeft. Wil je meer weten over gezond, veilig en ergonomisch werken? Vraag het aan je kartrekker, leidinggevende of directie.

ROKEN & ALCOHOL

Dit thema komt dit jaar niet uitgebreid aan de orde. Wel worden er vanuit jouw werkmaatschappij een aantal dingen georganiseerd. Wil je bijvoorbeeld stoppen met roken? Informeer dan even bij jouw kartrekker, leidinggevende of directie. Zij vertellen je graag meer!