

Aan de slag.

Stap 1

Download de a.s.r. Vitality app in de [Playstore](#) of [App Store](#) van je telefoon. Open de app en klik op registreer. Vul het e-mailadres in waarmee je bent aangemeld. Daarna je registratiecode die je via e-mail hebt gehad en verzin een wachtwoord.

Stap 2

De app registreert niet automatisch hoeveel je beweegt. Koppel daarom een activity tracker of smartwatch. Zo'n tracker houdt bij hoeveel je beweegt. Deze kun je koppelen: Garmin, Fitbit, Strava, Suunto, Withings/Nokia, Polar, Apple Health of Google Fit.

Stap 3

Activeer je active rewards. In de blauwe sectie van de app zie je 'activeer je active rewards'. Vanaf dan kunnen we je belonen voor bewegen!

bekijk de how-to videos

Hoe registreer ik me voor a.s.r Vitality?

Hoe koppel ik een activity tracker?

Hoe activeer mijn active rewards?

Hoe bekijk ik mijn a.s.r Vitality leeftijd?

Ken je gezondheid.

Werk aan je gezondheid en weet waar je staat. In het groene gedeelte van de app helpen we je er bij. Beantwoord Gezondheidsvragen en ontdek je Vitality leeftijd. Doe de Voedingstest en vul eventueel de niet-rokersverklaring in. Je kunt ook kosteloos de [a.s.r. Vitality Gezondheid Check](#) laten doen, maak hiervoor een [afspraak](#).

bekijk de how-to videos

Hoe teken ik mijn niet rokers verklaring

Hoe doe ik de a.s.r. Vitality voedingstest?

Hoe voer ik de a.s.r. Vitality gezondheid check uit?

Hoe bekijk ik mijn a.s.r. Vitality status?

Verbeter je gezondheid.

Stap 1

Elke week krijg je een persoonlijk weekdoel in de app. Iedereen start in de eerste week met 300 Vitality Punten. Heb je drie weken lang jouw doel behaald, dan stijgt je weekdoel. Zien we na drie weken dat je doel te hoog is, dan daalt je weekdoel. Zo blijft a.s.r. Vitality interessant voor beginners en fanatieke sporters.

Stap 2

Door te bewegen krijg je Vitality punten. Je kunt punten verdienen op basis van je hartslag of door stappen te zetten. Heb je bijvoorbeeld 7.500 stappen gezet, dan krijg je 50 stappen. Een uur fanatiek sporten kan je tot wel 300 punten opleveren. Lees meer over [Vitality Punten verdienen](#).

bekijk de how-to videos

Waar vind ik mijn behaalde punten?

Hoe koop ik een Apple watch via a.s.r. Vitality?

Hoe bekijk ik mijn a.s.r. Vitality status?

Hoe bekijk ik mijn a.s.r. Vitality leeftijd?

Word beloond.

Stap 1

Heb je jouw weekdoel gehaald, dan kun je een beloning uitkiezen. Zo kun je bijvoorbeeld een Intersport cadeaubon t.w.v. 5 euro uitkiezen, een product bij Etos of spaar je beloningen in de webshop 'kies je cadeau'. Alles over de beloningen [lees je hier.](#)

Stap 2

Alle punten die je verzamelt, tellen mee voor je a.s.r. Vitality Status. Je Vitality Status geeft aan hoeveel cashback je krijgt op je verzekeringen in het afgelopen jaar en bepaalt hoeveel cashback je maandelijks op je activity tracker krijgt. Je medewerkers kunnen cashback verdienen op hun verzekeringspremie. Werkgevers krijgen cashback zodra 33% van hun medewerkers actief deelneemt en wordt berekend op het gemiddelde status van alle actieve medewerkers. [Lees hier alles over de a.s.r. Vitality status en de bijhorende cashback.](#)

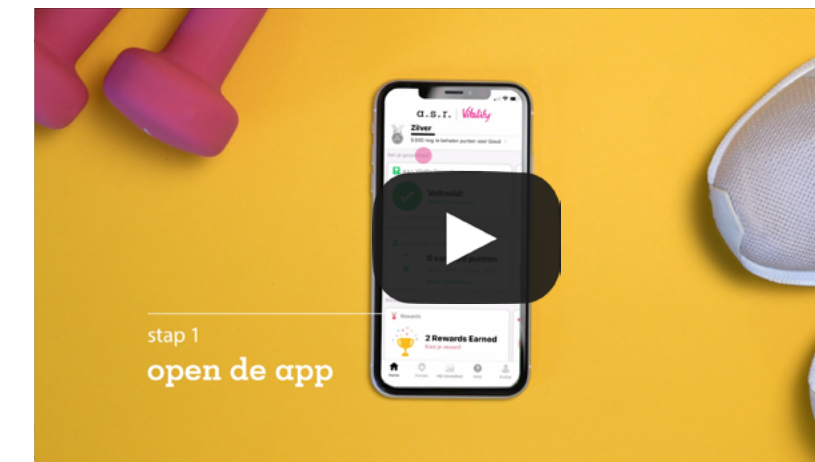
bekijk de how-to videos

Hoe wissel ik punten in voor een Etos wardebon?

Hoe gebruik ik 'Kies je cadeau'?

Waar vind ik mijn behaalde punten?

Hoe wissel ik punten in voor een Bol.com cadeaukaart?



Vragen?

Beweeg en word beloond met a.s.r. Vitality! Heb je vragen over het programma: stuur een mail naar mail@asrvitality.nl. Heb je vragen over de app, neem dan contact op via [WhatsApp](#).