



Student
Sports
Centre
Eindhoven

Medewerkers 2024/2025

Sportprogramma
Health & Vitality Programma

Studentensportcentrum Eindhoven

TU/e EINDHOVEN
UNIVERSITY OF
TECHNOLOGY

Welkom op het Studentensportcentrum Eindhoven

Bij het Studentensportcentrum Eindhoven (SSC) kun je als medewerker van de TU/e of Fontys deelnemen aan een uitgebreid sportprogramma: 80 groepslessen per week, fitness, squash, tennis, vrij zwemmen en cursussen onder begeleiding van gekwalificeerde (topsport)docenten. Daarnaast bieden we een vitaliteitsprogramma aan met onder andere fysiobegeleiding, voedingsadvies en gezondheidscursussen, zoals Neck & Shoulders en RSI-preventie. Al vanaf € 145 per jaar kun je zeven dagen per week sporten bij het SSC, voor, tijdens of na werktijd. Meer info: <https://ssceindhoven.tue.nl>

Openingstijden

Maandag – Vrijdag:	7u30 - 24u00 (sporten tot 23u00)
Zaterdag:	8u30 - 21u00
Zondag:	9u00 - 17u00

SSC Sportprogramma

Als TU/e- of Fontys medewerker kun je met een sportkaart deelnemen aan een uitgebreid sportprogramma. Deelname aan lessen en gebruik van faciliteiten zijn in de prijs van de sportkaart inbegrepen, met uitzondering van een aantal cursussen en services. Lid worden van een studentensportvereniging is enkel mogelijk voor studenten en PhD-studenten. Je kunt via onze website groepslessen, tennisbanen, squashbanen of een tijdslot in de fitness reserveren. Voor het vrij zwemmen is geen reservering nodig.

Groepslessen: inspanning en ontspanning

Het SSC biedt 30 uitdagende soorten groepslessen aan, zoals Body Pump, Cardio Core, HIIT-Grit, Spinning, Yoga en Zumba. In totaal vinden ca. 80 groepslessen per week plaats. De lessen zijn voor alle niveaus; het maakt niet uit of je een beginner of gevorderde bent en je kunt deelnemen wanneer je wilt.

i Meer informatie: Greta Takens, Teamleader Groepslessen: g.takens@tue.nl

Vrij sporten: work out when you want

Natuurlijk kun je ook vrij sporten tijdens onze openingstijden. We hebben een gloednieuwe modern ingerichte gym, een outdoor playground, vijf squashbanen en elf all-weather tennisbanen. Je kunt online een tijdslot boeken. Het zwembad heeft vaste momenten in de ochtend, middagpauze en vroege avond voor 'vrij zwemmen'. De tijden voor het 'Vrij Zwemmen' kun je op onze website vinden, een reservering is niet nodig.

SSC Gym: samen jouw doel bereiken

In onze nieuw modern ingerichte Gym en op onze outdoor playground kun je het hele jaar trainen. In de Gym kun je aan verschillende aspecten werken, zoals kracht en uithoudingsvermogen. Sport je liever samen? Dan kun je deelnemen aan onze fitnesslessen, zoals Urban Cross Training, Circuit Training en Synrgy HIIT. Daarnaast biedt ons Fitnessteam verschillende workshops en persoonlijke begeleiding aan, zoals Personal Training en Fitness Advies

i Meer informatie: sscfitness@tue.nl

Cursussen: leer de basis en ga de uitdaging aan!

Naast ons sportprogramma hebben we ook (intro)cursussen. Deze cursussen starten aan het begin van ieder kwartiel en vormen een ideale opstap naar het ontdekken en leren van een (nieuwe) sport, zoals hardlopen, tennis, golf en zwemmen. Voor de meeste cursussen vragen we een kleine bijdrage. Inschrijven voor deze cursussen kan via de SSC-website.

i Meer informatie: ssccourses@tue.nl

Vitality Programma

In samenwerking met het TU/e Vitality Core Team en Fontys Vitaal speelt het SSC een actieve rol in het vergroten van de vitaliteit van medewerkers. Dit doen we niet enkel met sport en beweging, maar ook met specifieke services, activiteiten en cursussen.

Fit Break Club

Je kunt een actieve online werkonderbreking doen met de Fit Break Club! Onder leiding van een sportinstructeur kun je 15 minuten lang samen met je collega's lichte oefeningen uitvoeren, stretchen en je hoofd even leeg maken.

i Meer informatie: Yvonne de Kinkelder: y.c.h.d.kinkelder@tue.nl

Wellbeing Week

Ieder jaar organiseert het SSC samen met haar partners de Wellbeing Week voor TU/e studenten en -medewerkers. Het is een week vol met workshops, trainingen, lezingen en verschillende testen, zoals de Health Check.

Cursussen en workshops

- Fit Break Club
- Fysio Advies
- Lifestyle Course – Start me Up!
- Massage (€23,- per 20 minuten)
- Neck and Shoulders
- RSI-Preventie
- Voedingscoach

i Meer informatie: Manon van Lint, Teamleider Vitality: m.v.lint@tue.nl

Sportkaart

Lid worden

Vanaf 1 september 2024 heb je een sportkaart nodig voor collegejaar 2024-2025. De sportkaart kun je op de volgende manier aanschaffen:

TU/e en Fontys | Online: TU/e en Fontys medewerkers kunnen eenvoudig inloggen op onze website met hun TU/e of Fontys credentials. In de shop kun je een abonnement selecteren en online betalen (o.a. via iDEAL). Voor TU/e-medewerkers fungeert de campuskaart (na betaling) als de sportkaart. Fontys medewerkers kunnen bij een eerstvolgend bezoek aan het SSC op vertoon van ID de sportkaart laten maken bij onze infobalie.

Andere typen sportkaarten infobalie: dagelijks van 09.00 – 22.00 uur kun je hier op vertoon van je ID en een recente salarisstrook de sportkaart aanvragen/verlengen. Na betaling via PIN kun je meteen beginnen met sporten.

Prijzen 2024-2025

	Jaar 01/09/24 – 31/08/25	1e Semester 01/09/24 – 28/02/25	2e Semester 01/01/25 – 31/08/25	Maand
TU/e & Fontys	€ 145,-	€ 104,-	€ 116,-	€ 30,-
TU/e Holding	€ 145,-	€ 104,-	€ 116,-	€ 30,-
Campusbedrijven	€ 313,-	€ 202,-	€ 230,-	€ 50,-

Partnerkaart

Partners van sportkaarthouders kunnen ook een sportkaart kopen. Tegen hetzelfde tarief kan je vaste partner ook deelnemen aan het lesprogramma en gebruikmaken van de faciliteiten. Bij het aanschaffen van de sportkaart aan de SSC-infobalie dient de partner een bewijs van partnerschap te tonen; bv. trouwakte, samenlevingscontract, gezamenlijke actieve bankrekening of -uurcontract.

Huisregels

Om te zorgen dat iedereen prettig kan sporten op het SSC, hebben we een aantal huisregels opgesteld. De voornaamste huisregels zijn:




- Tijdens het sporten draag je sportkleding en schone (indoor) sportschoenen.
- Tijdens het bezoek aan de Gym en bij deelname aan groepslessen gebruik je verplicht een handdoek om materiaal en apparaten schoon te maken.
- Je kunt enkel deelnemen aan lessen of gebruikmaken van faciliteiten met een geldige reservering.

Sportkaart strikt persoonlijk

De sportkaart is strikt persoonlijk en kan niet uitgeleend worden. Ook is het niet mogelijk om andere personen mee te nemen als gast. Bij iedere vorm van misbruik zal het abonnement stopgezet worden zonder enige vorm van restitutie. Dank voor je medewerking!

Contact: get social with us

Onze Lieve Vrouwestraat 1
5612 AW Eindhoven
Tel. (040) 247 32 32
sciinfo@tue.nl

 /SSCEindhoven
 /ssceindhoven
 /ssceindhovenmovies
<https://ssceindhoven.tue.nl>