

Beste Greeners,
Wisten jullie dat we iedere week een filmpje online zetten waarin we jullie inspiratie en tips geven? We laten oefeningen zien die je misschien nog niet kent en we laten je zien hoe deze veilig en effectief uitgevoerd kunnen worden. Dus, op vakantie of thuis, we zijn er altijd voor je ;-). Meer informatie vind je in dit magazine, veel leesplezier!

SHAKE VAN DE MAAND AUGUSTUS



Chocolademelk

Probeer nu voor maar € 1,75

Green Health Center

Bootcamp Special



Woensdag 15 augustus
van 19.30 - 20.30

Locatie: Park Groene Zoom,
naast het korfbalveld.

*Verzamelen bij de halfpipe (skatebaan)

Green Health Center
SINCE 2006

Green Health Center
SINCE 2006



zomer actie

maand augustus
onbeperkt sporten
voor €30

BENELUXWEG 30 - BODEGRAVEN - TEL: 0172 - 652006
GREENHEALTHCENTER.NL

Is sporten veilig met deze
warmte?

Zeker! Zolang je genoeg water
drinkt en goed naar je lichaam
luistert op het moment dat je
even dat extra rustmomentje
nodig hebt, is er niks aan de
hand.



Perzik, nectarine en yoghurt ijsjes

Ingrediënten:

2 perziken en 1 nectarine
6 eetlepels (volle) yoghurt
Eén eetlepel honing

Bereidingswijze:

Schil het fruit en verwijder de pitten. Vervolgens pureer je het fruit in de keukenmachine. Meng de yoghurt met de puree en voeg hier de honing aan toe. Het enige wat je nu nog hoeft te doen is het mengsel in de ijsvormpjes te gieten en deze twee uur in de vriezer te zetten.

Tip: Als je geen keukenmachine hebt kun je het fruit ook pureren met een vork. Dit kan ook nog eens extra lekker zijn als je van stukjes fruit in je ijsje houdt!



Ves stempelactie

Al onze Greenmembers maken deze zomer weer kans op het winnen van prachtige prijzen. Hoe kan je winnen? Heel simpel: door te komen sporten.

Vanaf 01 juli ontvang je na elke training een stempel op je spaarkaart en met een volle spaarkaart maak je kans op mooie prijzen. Een spaarkaart kan je vanaf 01 juli opvragen bij de balie. De hoofdprijs is dit jaar een vakantie naar Finland, maar ook de andere prijzen zijn zeker de moeite waard. Meedoen dus!

TIP

Op vakantie in eigen land? Wist je dat je met je Green Health Center membership bij andere sportclubs kunt sporten die bij de 'Exclusieve Sportcentra' zijn aangesloten?

Dit mag zes keer per jaar. Kijk op www.exclusievesportcentra.nl voor deelnemende vestigingen en meer informatie.

ik geef de green appel door

Even voorstellen

Ik ben Arné Rietveld, 28 jaar en geboren en getogen Bodegraver. Ik woon samen met mijn vriendin Suzanne en onze dochter Nina van bijna 1,5 jaar vlakbij GHC.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Via familie. Mijn vader, broer en oom waren al enkele jaren sportief bezig bij GHC en na een paar avonden meedoen heb ik me ingeschreven, ondanks de flinke dosis spierpijn na die keren. Ik weet het niet exact, maar het zou zomaar kunnen dat ik dit jaar alweer 10 jaar bij GHC actief ben. In de beginjaren lukte het nog om 4 tot 5 keer per week te trainen, maar sinds de geboorte van Nina is het naar ongeveer 3 keer gegaan.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Het sporten heeft mij letterlijk en figuurlijk kracht gegeven. Naast dat je lichaam in positieve zin veranderd voel je je mentaal ook beter. Doordeweeks heb ik een kantoorbaan en dan ben ik blij om 's avonds te gaan sporten. Ik kan dan lekker mijn energie kwijt en m'n hoofd leeg maken.

Wat kan je iedereen aanraden?

Ga sporten! En nog belangrijker als je dat al doet, blijf doorgaan! Ik heb veel mensen zien komen en (tijdelijk) zien gaan, maar met een beetje discipline blijf je fit en je kracht behouden!

Ik geef de Green Appel door aan mijn nichtje **Daisy Overes**. Zij is naast het sporten ook erg goed bezig met haar voeding de laatste maanden en daar kan ze trots op zijn!



Zomerrooster juli en augustus

Het zomerrooster is, in verband met de schoolvakantie, nog van kracht t/m 31 augustus. Hier en daar vervalt er een les ivm de beschikbaarheid van onze instructeurs en invallers. Willen jullie er allemaal op blijven letten om je tijdig aan- en eventueel af te melden voor groepslessen. Aanmelden voor groepslessen doe je de eerste keer via onze website via 'les reserveren'. Hier vul je je pasnummer en je geboortedatum in. Na de eerste keer kun je je aan- en afmelden via de app 'mylogifit'. Ook hier vul je eenmalig je pasnummer en geboortedatum in en de rest spreekt voor zich. Afmelden tot minimaal een uur voor de betreffende groepsles. Met een minimum van 4 deelnemers gaat de les door, met 3 deelnemers of minder vervalt de groepsles.

Voordelen Silver & Gold card maand juli & augustus:



Alle shakes 1,75

3x verloting GHC rugzak