

Beste Greeners,  
December is altijd een gezellige maand waarin iedereen het iets drukker heeft dan normaal. Wij willen je graag motiveren om ook in deze maand lekker te blijven sporten, zeker omdat het juist in deze maand voor veel mensen een uitdaging is om de extra calorieën te weerstaan. Daarom willen we jullie elke training in December belonen met een stempel op een spaarkaart. Met 5 stempels heb je al een volle kaart en gelijk al prijs!! Meer leuke weetjes vind je in dit magazine, veel leesplezier!

## Wij stellen u voor;

*Tessa Groenendijk, 18 jaar oud en woont in Zwammerdam samen met haar ouders, zus en hond en nu 2 jaar gelukkig met vriend Jari. Studeert aan het CIOS waar ze de opleiding sport, bewegen en gezondheid volgt. Tessa loopt sinds oktober stage bij GHC*



### 1. Hoe kwam je bij Green Health Center terecht

Via kennissen en goede verhalen ben ik terecht gekomen bij Green Health. Het personeel is erg professioneel waardoor ik hoop hier nog veel meer te gaan leren.

### 2. Werkzaamheden/opleiding bij Green Health Center?

In oktober 2018 ben ik begonnen met stage lopen en ik zal dit tot juni 2019 blijven doen. Ik ben werkzaam als fitness instructrice en wie weet ga ik nog een keer een groepsles geven.

### 3. Hobby's

Ik houd ervan om in de sportschool te sporten, zowel fitness als groepslessen vind ik erg leuk. Naast dat heb ik een passie voor paarden. Ik rijd sinds mijn zevende paard en doe dit nu nog steeds. Mijn droom is om ooit een eigen paard te kopen.

### 4. Favoriete muziek?

Tijdens mijn trainingen luister ik het liefst naar afro house, hip hop en RnB.

### 5. Lievelingseten?

Mijn lievelingseten is Mexicaans en Italiaans eten. Ik vind het erg leuk om te koken en nieuwe recepten uit te proberen.

### 6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Ik ga het liefst op vakantie naar de zon waar ik of op het strand of langs het zwembad kan liggen. Ik ga graag naar verschillende steden of dorpjes om uit eten te gaan of te winkelen. Tijdens mijn vakanties ben ik niet veel bezig met sporten maar met uitrusten.

### 7. Waar mogen we je absoluut niet voor wakker maken?

Je kunt me absoluut niet wakker maken voor een koude douche. Ik hou helemaal niet van kou, maar vind sneeuw en ijs wel erg leuk. Als het ijs het toelaat om te schaatsen doe ik dit zeker, het liefst op natuurijs.

### 8. En waar voor wel?

Je kunt me wel wakker maken voor een strandrit te paard.

### 9. Toekomst dromen en/of plannen?

Ik hoop later werkzaam te zijn als fysiotherapeut voor paarden. Ik zou graag mijn eigen revalidatie center willen beginnen waar ik de paarden kan laten herstellen van hun blessures. In mijn opleiding leer ik al veel over het menselijk lichaam, dit is een opstapje naar de opleiding fysiotherapie voor mensen. Daarna kan ik me gaan specialiseren voor paarden.

### 10. Wat trok jou aan om bij Green Health Center te komen werken?

Ik vind het een erg gezellige sportschool. Doordat het niet zo groot is is er veel persoonlijk contact wat mij erg aantrekt. Ik hoop jullie allemaal vaak tegen te komen bij Green Health center. Voor vragen of een gezellig praatje zijn jullie altijd welkom!

## SHAKE VAN DE MAAND december



# chocolade

Probeer nu voor maar € 1,75

Green Health Center

## Kerst Workout

Donderdag 20 december

### Spinningzaal

19.00- 19:45 Kerstspinning  
19:45 - 20:30 Kerstspinning

### GreenStarzaal

19:00 - 19:30 Kerst X-step  
19:30 - 20:00 Kerstpump  
20:00 - 20:30 Kerstinsanity  
20.30 - 21:00 KerstCXworx

### Body& mindzaal

19:00 - 20:00 Kerstyooga

Dresscode: kerst



21:00 Gezonde borrel en prijsuitreiking voor de leukste outfit en de beste inzet.



## DADEL YOGHURT KIWI TAART

### Ingrediënten

#### Voor de bodem

150 gr dadels  
100 gr gedroogde abrikozen  
50 gr amandelmeel  
50 gr kokosmeel  
1 el kokosolie

#### Voor de yoghurt laag

300 gr (plantaardige) yoghurt  
3 blaadjes gelatine of 4 gr agar agar  
2 el honing

#### Topping

1 sun gold kiwi

#### Bereiding

Zo maak je de taart

Beleg eerst een cakevorm met bakpapier of vet deze in met kokosolie.

Mix in de blender de ingrediënten voor de bodem door elkaar tot een stevig plakkerig geheel (als het te los blijft kan je wat heet water toevoegen).

Duw het bodem beslag stevig aan op de bodem van de cakevorm en zet deze in de koelkast.

Laat de gelatine blaadjes of agar agar even weken in koud water en los ze daarna op laag vuur in een klein laagje water op. Meng de yoghurt, honing en opgeloste gelatine/agar agar goed door elkaar en giet dit op de bodem en plaats deze weer in de koelkast.

Snijdt net voor opdienen de kiwi in plakjes en verdeel dit over de taart.

Snijdt de taart in rechthoekige stukjes en strooi eventueel nog wat zaadjes, nootjes over het geheel.



### GHC-quiz 15 november

Op 15 november organiseerde Stan en Marc een GHC-quiz. Deze donderdagochtend werden de hersenen dus eens getraind in plaats van de spieren en het was een groot succes. Er werden in verschillende categorieën vragen gesteld en er werd gestreden in teams van 4 tot 6 personen. Het team van Addie, Marian, Anneke en Rien ging er uiteindelijk met de winst vandoor (zie foto). Naderhand werd er nog gezellig nagepraat en uitgebreid gebruncht. Iedereen bedankt voor de inzet en de gezelligheid. Volgend jaar weer :)?

### Openingstijden met en rondom de feestdagen

- Woensdag 05-12 normale openingstijden en lesrooster.
- Maandag 24-12 geopend tot 16.00. S'ochtends worden er lessen gegeven.
- Dinsdag 25-12, eerste kerstdag, gesloten.
- Woensdag 26-12, tweede kerstdag, open van 09.30 -13.00 met om 10.00 Bodybalance en 11.00 Total Body Workout.
- Maandag 31-12 geopend tot 18.00. S'ochtends worden er lessen gegeven.
- Dinsdag 01-01, Nieuwjaarsdag, gesloten.

### ik geef de green appel door

#### Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik heb altijd in Alphen gesport bij Global Fit (nu Basic Fit) maar na de overname was de sfeer eruit. Omdat ik in Zwammerdam woon kan ik zowel makkelijk in Alphen als Bodegraven sporten en ik kende GHC nog uit de tijd van de vorige eigenaar. Toen heb ik beroepsmatig als adviseur eens achter de schermen gekeken en het leek mij leuk eens een keer te proberen. Dat is denk nu 3 jaar geleden en sindsdien heb ik het alleen maar beter naar mijn zin gekregen. Persoonlijke aandacht vanuit de begeleiding is super maar ook het onderlinge contact tijdens het sporten is heel leuk.

#### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Mag zeker zeggen dat ik fitter ben dan 3 jaar terug maar het is ook een leuk onderdeel van de week. Even naar de sportschool en het is daar leuk dus geen drempel om te gaan en fit weer terug.

#### Wat kan je iedereen aanraden?

Groepslessen. Ik ben fan van Body Pump waarbij alle spieren langskomen en je helemaal verrot kan gaan in een uur. Daarna voel je snel herstel en ben je voor je gevoel een ander mens. Gelukkig duurt dat niet voor altijd en kun je weer een keer gaan!

#### Ik geef de Green Appel door aan : Sandra Groenen



## Voordelen Silver & Gold card maand november en december



Alle shakes € 1,75

2x verloting hotelovernachting