

Beste Greeners,
Allereerst willen we jullie bedanken voor het afgelopen jaar. Mede dankzij jullie kunnen we, ondanks het feit dat het voor ons een bewogen jaar was, toch terugkijken op een mooi jaar. Vervolgens willen we jullie een gezond, sportief en voorspoedig 2019 wensen. Misschien hebben jullie jezelf doelen gesteld waar wij je bij kunnen helpen, laat het ons dan weten. We helpen je graag. We hebben onszelf ook wat doelen gesteld. Zo zal in de loop van het nieuwe jaar de ruimte van onze partner Fysio On the Move verplaatst en vernieuwd worden. En, omdat wij merken dat het steeds drukker wordt, gaan we bekijken hoe en waar wij meer ruimte kunnen creëren in de fitnesszaal. Wat ons betreft wordt 2019 een fantastisch jaar, we hebben er zin in!! Meer nieuws vind je in dit magazine, veel leesplezier.

Wij stellen u voor;

Robin Albers, 28 jaar woont samen met Chiara en 2 cavia's in Alphen aan den Rijn. Per 1 december j.l. is Robin werkzaam bij GHC als fitness-instructeur.



1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Via de vacatures site Indeed heb ik jullie gevonden, de vacature sprak mij direct aan en ben vol enthousiasme gaan solliciteren.

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Momenteel ben ik bezig met de opleiding Fitvak A + B, hierna zal ik de NASM-opleiding personal trainer gaan volgen.

3. Hobby's

Fitness, voetbal, Formule 1 en een avondje uit zoals naar de bioscoop gaan.

4. Favoriete muziek?

Top 40 muziek en hardstyle

5. Lievelingseten?

Vers bereide Taco's met guacamole en creme fraiche.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Lekker warm weer, ontspanning, dingen bezichtigen en ontdekken. Doel van de vakantie is om weer lekker fris en opgeladen terug te komen.

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

Voor klusjes in het huis.

8. En waar voor wel?

Voor een leuke vakantie!

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Ik hoop ooit mee te kunnen doen aan de men's physique klasse, dit lijkt mij een super toffe ervaring ook om zo te kunnen ontdekken waartoe mijn lichaam in staat is. Graag zou ik deze ervaring dan willen delen met eventuele klanten.

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

Bij Green Health Center draait het heel erg om de klanten, de medewerkers zijn erg betrokken en behulpzaam. Deze visie deel ik ook. Ik vind het belangrijk dat iemand zich goed in zijn vel voelt en iemand die dat minder heeft weer de juiste richting op kunnen duwen. Ik denk dat ik met mijn passie en enthousiasme hieraan een bijdrage kan leveren.



SHAKE VAN DE MAAND JANUARI



CAPPUCCINO

PROBEER NU VOOR MAAR € 1,75

Green Health Center



Wil jij op een verantwoorde manier afvallen zonder gezondheidsrisico's, dan helpen wij je graag!

Combi-deal:

10 weken Personal Training & Diplan

(1 uur per week)

voor €495,-*

*Voor klanten van Zorg en Zekerheid wordt een deelbedrag van de kosten voor Diplan (€249,95) vergoed.



Green Health Center
SINCE 2006





Zoete-aardappelstampot met prei, geitenkaas en walnoten

Ingrediënten

750 g zoete aardappelen
 250 g kruimige aardappelen
 125 g geitenkaas naturel in plakjes
 50 g ongezouten walnoten
 1 el traditionele olijfolie
 2 tl Euroma Original spices by Jonnie Boer Vadouvan
 800 g koelverse gesneden prei

Bereiding

Schil alle aardappelen en snijd ze in gelijke stukken van ca. 4 cm. Kook in ca. 20 min gaar. Snijd ondertussen de geitenkaas in stukjes. Hak de walnoten grof. Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit de vadouvan op laag vuur 2 min. Zet het vuur middelhoog en roerbak de prei 5 min. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Voeg de prei toe en schep om. Haal de pan van het vuur en roer de helft van de geitenkaas door de stampot. Bestrooi met de walnoten en de rest van de geitenkaas.



Goede voornemens omzetten in actie.

Bij Green Health Center helpen we je graag om je goede voornemens om te zetten in actie en bieden we je graag de juiste handvatten om je doelen te behalen. Zo bieden wij bijvoorbeeld ons Diplan programma aan voor mensen die gezonder willen leren leven en/of wat kilo's kwijt willen. Ook hebben we Health Coaching bij Vera voor de sporter die zijn voeding en training optimaal op elkaar wil leren afstemmen. En wanneer je je conditie- en/of je krachttraining een boost wilt geven denk dan eens aan Personal training. Dit kan in 1 op 1 maar ook in een Small Group van 1 op 2, 1 op 3 of zelfs 1 op 4. Intensieve begeleiding om het maximale uit jouw training te leren halen. Vraag het Greenteam naar meer informatie, mogelijkheden en kosten, want ook in 2019 staan wij voor jullie klaar!

Winnaars gold-zilver

De winnaars van de hotelbon zijn:

Bastiaan Hoogendoorn
 Pura Gestal & Valentin Couto Paz

Gefeliciteerd

ik geef de green appel door

Ik ben Sandra Groenen en getrouwd met Sebastiaan. We hebben 3 kinderen een dochter Melissa en 2 zonen Jaimy en Joey. Behalve Joey sporten ze ook allemaal bij Green Health.

Hoe ben je bij GHC gekomen?

Ik ben bij GHC terecht gekomen door een vriendin van mij die hier al langer sporten. Dit is nu alweer 6 jaar geleden. Sinds dag 1 heb ik mij hier welkom gevoeld. Iedereen is zo aardig en je wordt direct opgenomen in de groep.

Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Ik voel me fitter en ik kijk er elke week weer er naar uit om te gaan sporten. Het is bij Green Health altijd gezellig en een voordeel is dat je er weer fitter vandaan komt.

Wat kan je iedereen aanraden?

Wil je je strakker en sterker in je vel voelen en wil je aan je conditie werken? Dan raad ik je echt aan om groeiplessen te volgen. Je gaat dan echt net over je grens heen. Daar zorgen de instructrices en instructeurs wel voor, pff. Maar uiteindelijk ben je zeer toch dankbaar voor als je de les weer met een goed gevoel verlaat.

Ik geef de Green Appel door aan **Ulrica Verwoerd.**



Voordelen Silver & Gold card maand januari & februari



**Gratis op massagestoel
 4x verloting bioscoopbon
 voor 2 personen**