

Beste Greeners,
Het nieuwe jaar is goed begonnen, iedereen is lekker aan het sporten en sommigen van jullie zijn daardoor zelfs in de prijzen gevallen. In dit nieuwe jaar beginnen we meteen goed: met ingang van woensdagavond 6 februari as staan er 2 nieuwe groepslessen op het rooster nl. 20.00u Dance&Shape en om 21.00 Latin Workout. Het is zeker de moeite waard om deze lessen eens te proberen! Lees hierover verder in dit magazine en over meer nieuwtjes en weetjes, veel leesplezier!

Wij stellen u voor;

Maaïke Thierry, 38 lentes jong. Heeft al 20 jaar een relatie en woont samen met een kat en wat kogelvisjes in het mooie Reeuwijk. Werkt als RPM- en Bodypumpinstructrice bij GHC.



1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Ik ben ongeveer 10 jaar geleden bij de GHC begonnen om een opleiding te doen voor de Bodypump en Rpm maar ben uiteindelijk ergens anders lessen gaan geven. De reden dat ik weer terug ben, is dat ik weer eens op een andere sportschool les wilde geven en via Social media en mijn collega Ank op de hoogte kwam van een openstaande vacature bij GHC. Ik trok mijn stoute rpm schoenen aan, en zie hier het resultaat.

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Naast de rpm en body-pump lessen die ik geef, werk ik fulltime-time op de tandartspraktijk Oranjelaan hier in het centrum. Daar is mijn functie tand-preventie assistente, en wellicht zijn er Greenmembers die mij daar van kennen.

3. Hobby's

Hier moest ik even over nadenken, maar ik ben eruit. Naast sporten vind ik motorrijden echt heel leuk, maar wel met mooi weer hoor, en lekker eten dat vind ik ook geen straf.

4. Favoriete muziek?

Ik kan niet aangeven of ik favoriete muziek heb, maar Nederlandstalig vind ik niet zo. Verder kan ik alles wel aan, zolang het maar een lekkere beat heeft.

5. Lievelingseten?

Ik heb eigenlijk niet echt een favoriet gerecht.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Een favoriet vakantieland heb ik niet, er zijn veel mooie landen, maar Kroatië samen met Cuba en Zanzibar staan wel hoog genoteerd. We gaan binnenkort voor een derde keer naar Bonaire, waar je van alles hebt, je kan er lekker rond rijden op een scootertje en lekker relaxen op een strandbedje met een goed boek wat ik in een vakantie echt waardeer.

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

Voor geitenkaas en biefstuk kom ik mijn bed niet uit.

8. En waar voor wel?

Je kunt me voor bijna alles wakker maken, ik heb geen ochtendhumeur en ben eigenlijk altijd gelijk scherp, maar wanneer het regent blijf ik liever liggen.

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Echt toekomstplannen of dromen heb ik niet, maar ik hoop, hoe cliché dit ook klinkt, dat ik gezond mag blijven, samen met mijn dierbaren.

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

Ik ben hier weer terug in verband met mijn zoektocht naar een nieuwe uitdaging en hoorde van mijn collega Ankie dat er een gezellige sfeer hangt bij GHC. Ik zie jullie graag een keer in mijn les en hoop hier nog een poosje rond te pumpen en te fietsen.

zaterdag 2 maart

Sponsoring Alpe d'huZes - KWF Kankerbestrijding

Programma:
09.00 - 09.45 Les 1
09.45 - 10.30 Les 2
10.30 - 11.15 Les 3

11.15 uur Bijkomen onder het genot van een gezond hapje en drankje

Kosten: €30,- per fiets voor 3 lessen
(er mag na elke les gewisseld worden)

De €30,- aub contant betalen op 2 maart

Roosterwijziging:

Met ingang van februari vervalt de Zumba op maandagavond 21.00. Hiervoor komt niet één maar komen er twee danslessen terug op ons rooster. Elke woensdag 20.00 Dance&Shape en 21.00 Latin Workout.

Green Health Center
SINCE 2006

Vanaf februari, elke woensdag:

Get up and dance!

20:00 - 21:00 Dance & Shape
21:00 - 21:45 Latin Workout

Dansdocent: Lisa Dewi





Pompoensoep recept

Ingrediënten

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1 pompoen (ongeveer 1 1/2 kilo) | 2 theelepels kerriepoeder |
| 1 liter bouillon | 1/2 theelepel cayennepeper |
| 1 teentje knoflook | 1 theelepel kurkuma |
| 1/2 prei | 1 theelepel komijn |
| 1 winterwortel geschild | scheutje olie |
| | 1 dl kookroom |

Bereiding

Snijd de pompoen door de helft en haal de pitten er uit.
Schil de pompoen en snijd deze in stukjes net als de winterwortel (2 bij 2 cm ongeveer).
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Snijd de halve prei in halve ringetjes en was goed.
Zet een pan op het vuur en giet er een scheutje olie in.
Bak de uien lichtjes aan in de olie en voeg daarna de knoflook toe.
Bak heel kort mee (mag niet kleuren) en voeg daarna de kerriepoeder/komijn/kurkuma/cayennepeper toe.
Roer door en doe de overige ingrediënten erbij behalve de kookroom (pompoen, prei, wortel en bouillon).
Breng aan de kook en laat minimaal een half uurtje koken tot de pompoen lekker zacht geworden is.
Mix de soep glad met de staafmixer en voeg daarna de kookroom toe.
Breng eventueel op smaak met wat zout of een extra bouillonblokje.

ik geef de green appel door

Ik ben Ulrica Verwoerd, getrouwd met Carlo en werkzaam in de wijkverpleging.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Mijn vader en buurvrouw sporten hier al. Hier voor was ik lid bij sportschool Lady's Only. Bij Green Health Center mag je zijn wie je bent, het maakt niet uit of je een maatje meer hebt!

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Twee keer per week volg ik de RPM lessen en op maandag ABS30. Door de groepslessen word je meegenomen en worden je grenzen verlegd omdat je meer wordt uitgedaagd. Dit levert elke week weer nieuwe energie op.

Wat kan je iedereen aanraden?

Doordat ik onregelmatig werk kan ik overdag sporten. Ongeveer drie à vier keer per week. Tevens doe ik Diplan om levensstijl te verbeteren, waardoor ik fitter en gezonder ben. Hierbij word ik geholpen door Kim. Diplan kan ik zeker iedereen aanraden om gezonder te leven.

Ik geef de Green Appel door: **Karl van der Laan**



Op di 29
<vera@g

n
hreefVe



SHAKE VAN DE MAAND februari

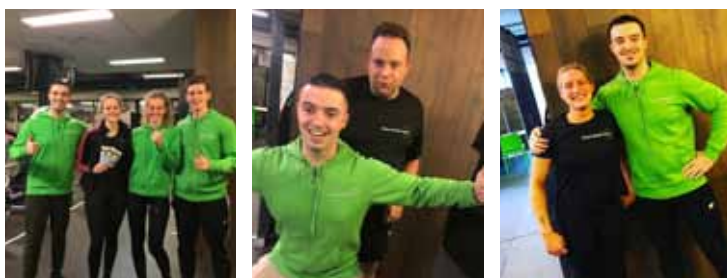


vanille
Probeer nu voor maar € 1,75
Green Health Center

Voordelen Silver & Gold card maand januari & februari



Gratis op massagestoel
4x verloting bioscoopbon
voor 2 personen



Active Winteractie.

Door te komen sporten in december en mee te doen met onze stempelactie hebben wij weer heerlijk wat prijzen kunnen uitdelen aan onze greenmembers. Jeroen en Anja gefeliciteerd met jullie GHC-shirt en Jaditja gefeliciteerd met jouw schaatstickets! Veel plezier ermee.