

Beste Greeners,
Zoals jullie weten blijven wij bij GHC graag investeren in de toekomst. Zo is onlangs de praktijkruimte van onze partner Fysio on the Move veplaatst, waardoor ruimte vrijkomt die we in de (nabije) toekomst willen gebruiken om onze fitnesszaal te vergroten. E.e.a. staat voor de zomervakantie op de planning. Zodra dit definitief is laten we het uiteraard weten. We ondervinden het iedere dag, maar mocht je het nog eens na willen lezen; in dit magazine nog eens alle voordelen van (kracht-)sport op een rij. Veel leesplezier!

Winnaars gold- en silveractie januari en februari

Om onze trouwe leden te belonen verloten wij elke twee maanden een prijs of meerdere prijzen. Wij feliciteren voor deze periode Corry Holierook, Donna Markman, Nathan van Leeuwen en Wilco Renema. Zij winnen alle vier een bioscoopbon voor 2 personen. Veel plezier ermee en bedankt voor jullie trouwe lidmaatschap.

Wij stellen u voor;

Hallo sporters!

Mijn naam is Lisa Dewi en Vanaf februari 2019 zal ik De Dance Workout en Latin Dance gaan geven op woensdagavond. Zelf ben ik in 2017 afgestudeerd aan De Dansopleiding te Utrecht en werk ik op verschillende plekken als groepslesinstructrice, dansdocent, choreograaf en kinderoppas.

De Dance Workout is een workout waarin we een wereldreisje maken en op deze manier verschillende dansstijlen aan bod komen. Denk hierbij aan Hiphop, Dancehall, Afrodance, Funk, Latin en Bollywood dans. Daarnaast wordt er niet alleen conditie getraind, maar ook kracht.

Vanaf maart kun je ervoor kiezen om mee te doen van 20.00 - 21.00, maar je kunt ook blijven voor 1,5 uur. Uiteraard kun je ook om 21.00 instromen en alleen het laatste half uurtje mee pakken. Alles is goed, ik zorg er sowieso voor dat je met een voldaan gevoel de les verlaat. Hopelijk tot snel in de lessen.



Elke woensdag:

Get up and dance!

20.00-21:00 Dance & Shape
21.00-21.30 Dance & Shape



Dansdocent: Lisa Dewi

SUPERTHURSDAY

donderdag 28 maart



Lancering van de nieuwe releases van onze Les Mills en ClubJoy lessen en andere verrassende workouts.

Greenstarzaal: 19:00 ClubBattle 19:30 CXWORX 20:00 BodyPump 20:30 BodyBalance	Spincity: 19:30 - 20:00 Hiit Cycle 20:00 - 20:50 RPM (new release)
--	---

Iedereen mag gratis één introduc e meenemen.

Dresscode: Glitter

Green Health Center

De voordelen van sport

Bewezen is dat een goede intrinsieke motivatie stimuleert om vaker en consequenter te sporten. Bewezen is ook dat de intrinsieke motivatie gestimuleerd wordt door te weten wat de voordelen zijn van hetgeen wat je aan het doen bent. Wees je daarom altijd bewust van de voordelen die je hebt op het moment dat je sport. Hieronder geven we je een aantal voordelen, prent ze in je hoofd en denk er een volgende keer aan als je misschien een keer wat minder zin hebt om te komen sporten. Sport:

- geeft je een betere conditie en uithoudingsvermogen.
- vermindert de kans op hart- en vaatziekten.
- heeft een positieve invloed op de bloeddruk.
- vermindert de kans op overgewicht of vermindert overgewicht (in combinatie met gezonde voeding).
- heeft een gunstig effect op diabetes type 2.
- voorkomt of vermindert osteoporose (het brozer worden van je botten).
- verbetert je houding.
- kan, door meer actieve spiermassa, je metabolisme (ruststofwisseling) verhogen.
- maakt jou gelukkiger door het stofje endorfine wat vrijkomt.



Instagram



Hartige ei-muffins

Ingrediënten

4 eieren
scheutje melk
1 tl peper
handjevol verse bladspinazie
4 cherrytomaatjes
handjevol geraspte kaas

Bereidingswijze

Stap 1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Klop de eieren op met de melk en voeg peper naar smaak toe. Snijd de spinazie fijn en de tomaatjes in stukjes.

Stap 2. Verdeel de geraspte kaas over de ingevette muffinvormpjes. Voeg de spinazie en tomaatjes toe aan de muffinvormpjes. Vul daarna elk vormpje voor ongeveer 3/4 met ei.

Stap 3. Bak de muffins 20 minuten in de oven.

Ook lekker met andere ingrediënten:

ham en kaas
feta en spinazie (vervang de geraspte kaas door de feta)
spinazie en champignons

SHAKE VAN DE MAAND MAART



BANAAN
PROBEER NU VOOR MAAR € 1,75

Green Health Center

ik geef de green appel door

Astrid Spannemaker

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Na de geboorte van onze dochter Kristel was het sporten op een laag pitje terecht gekomen. Door klachten heb ik het sporten weer opgepakt. Ik denk nu zo'n 10 jaar geleden.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Leuke contacten en een goede conditie.

Wat kan je iedereen aanraden?

Een uurtje spinning. Lekker even alles van je afzetten en daarna gezellig een bakkie koffie/thee drinken met elkaar.

Ik geef de Green Appel door aan **Joppe van Veldhuizen**.

Al vanaf de kleuterjaren een goede vriend van onze zoon Luc en als het even kan zijn ze samen aan het trainen bij GHC.



Voordelen Silver & Gold card maand maart & april



-Alle shakes 1,75
-6x verloting goldmembershirt