

Beste Greeners,

De zomer is er weer! Voor sommigen een reden om de sportschool minder te bezoeken, maar is dat eigenlijk verstandig?

Buiten sporten hoeft bijvoorbeeld niet altijd beter te zijn.

In sommige gevallen is iemand zelfs eerder gebaat bij een sportschool vanwege luchtverontreiniging buiten en/of pollen in de lucht. Ook kunnen sommigen niet goed tegen de warmte en het felle zonlicht buiten. En misschien wel het allerbelangrijkste; we zien maar heel zelden mensen buiten krachttraining doen, de focus ligt eigenlijk altijd op cardio-training (tennissen, hardlopen, fietsen ed).

Dat is echt een gemiste kans, want juist de krachttraining verhoogt de belastbaarheid van het hele lichaam aanzienlijk! Dus, om het lichaam goed voor te bereiden op alle leuke activiteiten die je wellicht buiten gaat doen, blijven we je graag bij zien bij GHC deze zomer!



Green Health Center
SINCE 2006

zomer actie

90 dagen = 90 euro*

*Actie is geldig vanaf 1 juni t/m 31 augustus 2019

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

Gewijzigde openingstijden en groepslesrooster

Zondag 10 juni, Eerste Pinksterdag, zijn wij gesloten.

Maandag 09 juni, Tweede Pinksterdag, zijn wij open van 09.30-10.30 uur.

We hebben dan 09.30 uur Bootcamp, 10.30 uur RPM en Bodybalance en 11.30 uur Bodypump.

Aan- en afmelden voor groepslessen.

Willen jullie er goed op blijven letten om je tijdig aan- en eventueel af te melden voor onze groepslessen? Bij vier deelnemers gaat een les door en dit wordt een uur voor aanvang van de les beslist. Je kunt je aanmelden via de website, via de app 'mylogifit' of bij de balie. En mocht je bijvoorbeeld hulp nodig hebben bij het installeren van de app, dan staat het Greenteam altijd voor je klaar. Alvast bedankt voor de medewerking.



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



Bootcamp Special

Woensdag 19 juni van 19:30 - 20:30

Locatie: Rosarium Bodegraven

*Verzamelen park naast het Raadhuisplein

Green Health Center
SINCE 2006



Gezonde sla-wraps

Ingrediënten

100 gram kipfilet
1/4 ui
1/2 avocado
1/2 paprika
2 grote bladeren ijsbergsla

Bereidingswijze:

Snijd de ui in kleine stukjes.
Snijd de kip in kleine reepjes.
Haal de schil van de avocado, verwijder de pit en snijd in kleine reepjes.
Bak de kip met een beetje olie in een koekenpan gaar.
Laat afkoelen en snijd ook in kleine reepjes.
Neem een blad ijsbergsla en beleg met de reepjes kip, avocado en paprika (allemaal in dezelfde richting). Bestrooi met de uitjes en rol op.
Doe dit ook bij het andere blad.

SHAKE VAN DE MAAND JUNI



PERZIK / MANGO

PROBEER NU VOOR MAAR € 1,75

Green Health Center

ik geef de green appel door

Ik ben Lioba Hamoen.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Door mijn kinderen die jarenlang waterpolo gespeeld hebben bij BZ&PC en nu nog sporten bij GHC.

Kim de Vor was hun coach en van het een kwam het ander. Ik begon met groepslessen, maar ben daarna gaan fitnesssen.

Dit bevalt me beter, alhoewel af en toe een groeps les ook weer leuk is.

Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Ik heb minder last van mijn rug dan voorheen en ik denk dat je door de jaren heen toch wat soepeler en sterker blijft.

Het is een uitdaging om met fitness de oefeningen eerdere keer een stapje zwaarder of langer te doen. Vaak sport ik met een vriendin of met mijn zoon, je kunt elkaar dan lekker uitdagen of juist oppeppen.

Wat kan je iedereen aanraden?

Lekker te gaan sporten en met regelmaat. En als je een keer geen zin hebt, eraan te denken dat het je toch weer een goed gevoel geeft als je geweest bent.

Ik geef de Green Apple door aan aan **William Boere**.

Hij is lekker bezig tegenwoordig in de sportschool!



Voordelen Silver & Gold card maand mei & juni



-gratis op de massagestoel
-2x verloting GHC koffer