

Beste Greeners,

Jullie hebben vast onze grote "appeltjes zoekactie" meegekregen op onze social media. Er waren verspreid in het dorp 3 groene appeltjes stickers geplakt en degene die deze vond won een maand gratis sporten. Drie van onze klanten hebben de stickers gevonden en de maand gratis sporten gewonnen! Heb je dit gemist? Check onze social media, dan blijf je altijd op de hoogte.:

Wij stellen u voor;

Bartjan Pfaff, 17 jaar woont in Zwammerdam. Hij is verliefd op zijn vriendin Jonne en heeft een hond. Werkt sinds augustus bij GHC.



1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Ik was lekker aan het sporten toen kim naar me toe kwam en vroeg of ik wilde solliciteren en heb geen moment getwijfeld om het te doen!

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Ik doe 5 havo op het Scala college in Alphen aan den Rijn.

3. Hobby's

Ik speel voetbal bij v.v.z Zwammerdam en vind het ook gezellig om met vrienden om te gaan en natuurlijk sporten bij GHC.

4. Favoriete muziek?

Ik luister graag naar Amerikaanse rap, maar eigenlijk kan ik alles waarden van Queen tot de top 50 van de huidige muziek.

5. Lievelingseten?

Ik eet heel graag pasta's maar een pizza staat toch wel op nummer 1.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Een reis van 2 weken, eerste week rondreizen door de bergen en bossen en de tweede week heerlijk aan het strand van de zon genieten.

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

Onzin

8. En waar voor wel?

Wanneer het interessant is mag je me best wakker maken.

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Mijn toekomstdroom is natuurlijk profvoetballer worden maar die kans is heel klein. Voor de rest heb ik nog geen plannen. Eerst voor mijn school slagen.

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

Ik vond sporten zelf al heel fijn en ik merkte ook dat ik mensen helpen met oefeningen ook voldoening uithaalde en toen ik de kans kreeg om te solliciteren heb ik niet getwijfeld.

Regelmatig sporten zorgt voor een spoedig herstel

Even voorstellen, ik ben Cor van Velsen woonachtig in Nieuwerbrug. Ondertussen ben ik al 9 jaar lang 50 jaar jong. In maart dit jaar kreeg ik naar aanleiding van het bevolkingsonderzoek een oproep om mij te melden in het Groene Hart ziekenhuis en de uitslag was niet goed. Nu is dit nog niet alleszeggend, maar na een aantal onderzoeken waren de artsen nog niet zeker van het resultaat. Om die reden hebben de artsen uiteindelijk de beslissing gemaakt om de poliep operatief te verwijderen.

Op het moment dat het nieuws mij ter kennis was gekomen, was ik niet gelijk bezig met de operatie, maar meer het feit dat ik ZES hele weken niet mocht sporten! Ik wilde daarom alles op alles zetten om in een goede conditie de operatie in te gaan. Mijn vrouw, Anna, was destijds al begonnen met personal training (PT) en adviseerde mij om met haar mee te gaan trainen. Later bleek dit een goede zet te zijn geweest. Regelmatig sporten en daardoor fysiek gezond zijn, is immers zeer belangrijk bij het herstel van een operatie.

De dag van de operatie was aangebroken. Het bleek de feestdag Goede Vrijdag te zijn, nou dat was het zeker! Voor de operatie werd mij medegedeeld dat ik 3 tot 5 dagen voor herstel in het Groene Hart ziekenhuis zou moeten verblijven. Uiteindelijk heeft de arts mijn overnachtingsperiode in hotel GHZ ingekort naar 1 dag. Hoe kan het ook anders; de volgende ochtend was ik al twee keer vrolijk over de afdeling gewandeld. Niets aan de hand! Alles zag er goed uit! De arts stond versteld van mijn spoedige herstel en vertelde tegen zijn collega dat het spoedige herstel volledig te wijten is aan mijn fysieke gesteldheid. Door het regelmatig sporten, zowel groepstrainingen als Personal Training, verkeerde ik in een topconditie. Ik wil het Green Health-team daarom ontzettend bedanken voor hun begeleiding naar een topconditie!

Bedankt voor het lezen en ik hoop dat mijn verhaal u inspireert.

Sportieve groet,
Cor van Velsen

Active Summer

Door in de zomer te blijven sporten heeft Kristel Spannemaker met haar stempelkaart een leuke prijs gewonnen! Gefeliciteerd Kristel.

Groepslessen donderdagavond

Op donderdag is er vanaf heden een aangepast programma tussen 19.00 en 20.00. Om 19.00 wordt er 'ABS30' gegeven, dit is een coretraining van 30 minuten (vergelijkbaar met cxworx) en om 19.30 wordt er 'Hiit Circuit' gegeven. Dit is een circuittraining met een hoge intensiteit en korte pauzes. Een perfecte combinatie dus. De les Abs30 is evt ook leuk te combineren met de Hiit-Cycle (spinningles) van 19.30 -20.00. De keuze is reuze dus op de donderdagavond :).



Combi-deal:

Green Health Center
SINCE 2006

10 weken Personal Training & Diplan

(1 uur per week)

voor €495,-*

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



Taco's met garnalen en mangosalsa

INGREDIËNTEN	180 gr cherrytomaten
1 rode peper	200 gr mango
2 teentjes knoflook	0,5 rode ui
10 ml olijfolie	5 gr peterselie
200 gr garnalen	1 limoen
6 tacoschelpen	60 gr ijsbergsla

Bereiding

Snijd de helft van de rode peper in ringen en pers één teentje knoflook. Meng dit met de olijfolie en wat zout en peper door de garnalen.

Dek af en laat even staan.

Verwarm de tacoschelpen volgens de instructies op de verpakking.

Snijd de cherrytomaatjes in kwarten en snijd blokjes of stukjes van de mango.

Snipper het rode uitje. Hak de peterselie en de andere helft van de rode peper fijn. Pers het tweede teentje knoflook. Meng dit samen met de tomaatjes en mango tot een frisse salsa.

Maak de salsa op smaak met sap van de limoen en eventueel wat peper en zout.

Wok de garnalen op hoog vuur rondom aan.

Vul de tacoschelpen met sla, de salsa en de garnalen.

SHAKE VAN DE MAAND oktober



cappuccino

Probeer nu voor maar € 1,75

Green Health Center

Voordelen Silver & Gold card maand september & oktober



- gratis op de massagestoel
-5x verloting bioscoopbon

Ik geef de green appel door

Hi. Ik ben Suzanne Kuilman, 55 jaar, getrouwd en ik heb 3 kinderen. Ik kom uit Engeland en woon nu al 27 jaar in Nederland. Ik werk al 20 jaar lang bij Computacenter tegenover Green Health Center en sport al bijna vanaf de start van de sportschool hier. In mijn vrije tijd zing ik heel graag en daarmee ben ik ook wel eens te horen tijdens de lessen!

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik ben samen met Marion Uittenbogaart naar Green Health gekomen omdat ik vroeger al van haar les had gehad.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Ik heb altijd fanatiek gesport maar in 2009 brak ik mijn schouder waardoor ik heel lang niet kon sporten. Ik was niet meer gemotiveerd om te sporten omdat het leek alsof ik niks meer kon totdat Annemieke van der Bleek mij heeft voorgesteld om een PT les te nemen om eens te kijken wat nog wel mogelijk was. Ik ontdekte al heel snel dat ik veel meer kon dan wat ik dacht. Ik ben Jantien en Annemieke hier nog altijd erg dankbaar voor. Ik heb mijn lichaam nog nooit zo hard getraind en ik voel me fitter dan ooit.

Wat kan je iedereen aanraden?

Focussen op wat je wel kan en daag jezelf uit. Je krijgt bij Green Health Center de inspiratie, steun en gezelligheid die het mogelijk maakt.

Ik geef de Green Appel door aan Annemieke van der Bleek

