

Beste Greeners,

Zoals jullie inmiddels weten vinden wij kwaliteit erg belangrijk, daarom zijn onze medewerkers goed opgeleid en houden we onze kennis goed op peil. Ook zijn we ervaringsdeskundigen als het om sporten en leefstijl gaat, dus heb je vragen op dat gebied kom gerust naar ons toe. We helpen je graag! Meer informatie vind je in dit magazine, veel leesplezier.

## Winaars gold-silver actie

Dewinnaars van de gold & silver februari/maart:

- Sandra Havekes
- Wim van Bergen
- Jan Jaap van Kempen
- Paul Wesseling
- Lyda de Jong

## Voordelen Silver & Gold card maand maart & april



- gratis op de massagestoel
- 3x verloting greenmembershirt

## Alpe d'huzes spinningmarathon zaterdag 28 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 28 maart*



**Green Health Center**  
SINCE 2006

## 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.*





## Vegan chili sin carne

- 500 g gedroogde kidneybonen
- 3 middelgrote uien
- 500 g tomaten
- 1 el milde olijfolie
- 2 el picadillo
- 2 eetrijpe avocado's
- 75 g Violife Prosociano wedge (vegan kaas)
- 100 g soja ongezoet met een vleugje kokos (plantaardige zuivel)

### Bereidingswijze

1. Week de kidneybonen 8-12 uur in 3 liter koud water. Giet af in een vergiet en spoel af onder koud stromend water. Breng met ruim koud water aan de kook en laat met de deksel op de pan 1 uur op laag vuur koken.
2. Snijd ondertussen de uien in halve ringen en de tomaten in blokjes. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui met de picadillo 5 min. Giet de kidneybonen af. Voeg samen met de tomaten toe aan de ui en verwarm 5 min. Breng eventueel op smaak met zout.
3. Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlies met een lepel uit de schil en snijd in blokjes. Rasp de kaas. Serveer de chili met de avocadoblokjes, geraspte kaas en plantaardige zuivel.

## SHAKE VAN DE MAAND MAART



## BANAAN & AARDBEI PROBEER NU VOOR MAAR € 1,75

Green Health Center

### Ik geef de green appel door

#### Even voorstellen:

*Deze sportieve dame geniet van het leven en is het gelukkigst met haar gezin om zich heen. Niet te moeilijk doen, gewoon lekker thuis met haar man, twee dochters, schoonzonen en drie kleinkinderen. Je kan Truus niet blijer maken!*

#### Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

"In 2013 ben ik begonnen met sporten bij GHC, samen met mijn vriendin Margo. De afgelopen jaren ben ik eigenlijk alleen maar enthousiaster geworden over de sportschool. Leuke lessen, leuke mensen, dat vind ik het allerbelangrijkste."

#### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

"Een nieuwe ervaring! Alweer een tijdje geleden ben ik begonnen met yoga. Zo leuk! Dat was helemaal nieuw voor mij en natuurlijk best even wennen in het begin, maar nu wil ik geen les meer missen. Het is een hele andere manier van bewegen én na de les ben je helemaal ontspannen. Heerlijk!"

#### Wat kan je iedereen aanraden?

"Ga sporten met een vriend of vriendin. Hartstikke gezellig en je krijgt óf je geeft de ander net even dat extra zetje om te gaan."

Ik geef de Green Appel door aan **Rico van de Poll**



### VES

Wist je dat....wij aangesloten zijn bij de overkoepelende organisatie voor exclusieve fitnesscentra waarbij de 112 beste sportcentra van Nederland en Vlaanderen zijn aangesloten. Dit geeft je de zekerheid van Kwaliteit, Professionaliteit en Persoonlijke aandacht.



Instagram