

Beste Greeners,

Voor de meeste van ons is de vakantie voorbij en of je nu naar het buitenland bent geweest of thuis bent gebleven, voor velen is 't na de vakantie het moment om dingen anders aan te pakken. Je leefstijl veranderen bijvoorbeeld. Daarom hebben wij een mooi personal fitness programma voor je, waarvan een gedeelte van de kosten waarschijnlijk wordt vergoed door je verzekeraar. Interesse? Maak gratis en vrijblijvend een afspraak. Of misschien wil je gewoon eens een (gratis) uitgebreid weeg- en meetmoment. Vraag het ons gerust, wij helpen je graag! Alle informatie en meer vind je in dit magazine!

Bij Green Health Center sporten wij voorlopig nog buiten ☀️



GHC goes outdoor

Beste Greeners, hierbij willen we jullie laten weten dat we de gehele maand september de meeste van onze groepslessen nog buiten blijven aanbieden. De tent blijft dus voorlopig nog even staan en we hopen dat jullie hier net zo blij van worden als wij. Bij twaalf of minder dan twaalf deelnemers kan de instructeur bepalen om de les binnen aan te bieden, dit wordt op de dag zelf besloten. Veel (sport)plezier in één van onze vele lessen.

Roosterwijzigingen vanaf september

- *De Senior fit op maandagochtend wordt 45 min ipv 30 min en start om 08.45
- *De Bootcamp op woensdag start om 19.30 ipv 19.00.
- *De yoga op woensdag start 19.15 ipv 20.00.
- *Op donderdagavond 20.00 wordt er Spinning aangeboden ipv RPM. Een les met langere blokken training en minder interval. Een andere les met hetzelfde doel en resultaat.



Instagram

Ben jij klaar voor verandering?

In 10 weken back in shape bij Green Health Center, dankzij ons speciale Personal Fitness Programma.

- Slanker
- Sterker
- Persoonlijke begeleiding
- Focus op jouw resultaten

Bel ons voor een intakegesprek, wij helpen je graag!

Green Health Center
SINCE 2006

Beneluxweg 30 - Bodegraven - Tel: 0172 - 652006
greenhealthcenter.nl

Voordelen Silver & Gold card maand September & Oktober



- alle shakes € 1,75
-2x verloting Dinerbon



Eiwrops met gezonde kruidenkaas

Ingrediënten

- 5 eieren
- 1 halve courgette
- 2 handjes bieslook
- 2 handjes peterselie
- 1 hand baby romaine sla
- 200 g cottage cheese

Bereiding:

Kluts de eieren los in een kom. Breng op smaak met wat peper en zout. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en schenk de helft van het mengsel in de pan. Bak zo'n 3 minuten aan iedere kant en herhaal dan met de rest van het mengsel. Snijd ondertussen de courgette in plakken, besprenkel met olie, peper en zout en bak ze aan beide kanten in een grillpan totdat ze goudbruine strepen hebben. Snijd ondertussen de bieslook en de peterselie fijn en snijd de baby romaine sla in reepjes. Meng de bieslook en de peterselie met de cottage cheese en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de gegrilde courgette en de baby romaine sla over de eiwraps en maak af met een flinke lepel van de gezonde kruidenkaas. Rol op en snijd de helft.

Ik geef de green appel door

Ik ben Rob Peek, 29 jaar en samenwonend met Donna Sluijs in Bodegraven

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Via BZ&PC (Waterpolo) ben ik bij GHC terecht gekomen. Hierna ben ik eigenlijk nooit meer weg geweest. GHC is een grote sponsor van de club waardoor ik gebruik mocht maken van een fitnessplek bij de sportschool. Eerst werden wij via de club begeleid door Frank Rijkaard. Ook wel meneer Koffie genoemd door sommige mensen. Later werd dit volledig door Green Health op zich genomen en hier sport ik nog steeds met veel passie.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Veel meer kracht, conditie en uithoudingsvermogen in het water en op het land. En vergeet vooral het plezier niet met de leden en instructeurs.

Wat kan je iedereen aanraden?

Maak regelmatig afspraken met de werknemers van GHC voor een nieuw sport schema. Ik merk dat het variëren van schema's mij progressie brengt! Zoek vooral een les of schema dat bij je past en waar je plezier in ondervindt. Dan houdt je het ook langer vol :)

Ik geef de Green Appel door aan
Perry Penders



Kleedkamers en douches

Vanaf september zijn onze kleedkamers en douches weer (beperkt) in gebruik. We willen jullie vragen alleen gebruik te maken van de kleedkamers en douches indien je bijvoorbeeld niet uit Bodegraven komt of na het sporten direct door moet naar werk oid. Mocht het mogelijk zijn om thuis om te kleden en te douchen dan heeft dit de voorkeur.

We wijzen jullie er op dat er maximaal 4 personen tegelijkertijd aanwezig mogen zijn in de kleedkamers en dat we in de kleedkamer 1,5 meter afstand houden van elkaar. We vertrouwen erop dat jullie zelf zowel het maximaal aantal personen als de afstand in de gaten houden.

Bedankt voor de medewerking.

PS: Wist je dat je bij ons heerlijk rustig sport op de doordeweekse dagen tussen 12.00 en 18.00? Mocht je bijvoorbeeld thuis werken of überhaupt in de gelegenheid zijn om op deze uren te sporten dan raden wij je dit zeker aan. Op deze manier voorkomen we ook de grote drukte in de ochtend- en avonduren.

Groeten
Het Green Team

Eiwitshakes

Wist jij al dat wij gewoon weer eiwitshakes verkopen? Alleen to-go en alle smaken zijn nu €1,75. Goed voor het herstel van je spieren na een intensieve workout.

Alle shakes-to-go €1,75

