

Beste Greeners,

Het weer is inmiddels aan het veranderen, maar we merken dat de groepslessen buiten nog prima te doen zijn. Op veler verzoek hebben wij besloten de tent voorlopig nog te laten staan. Gelukkig merken we dat het ook binnen heel goed gaat. Iedereen houdt zich aan de richtlijnen en daar zijn we heel blij mee, want dit zorgt ervoor dat iedereen met een veilig gevoel kan blijven sporten bij ons. En dat dit sporten erg belangrijk is voor je fysieke en mentale weerbaarheid weten we inmiddels, En zoals het NOC\*NSF het stelt; "sporten helpt je om je te wapenen tegen ongezondheid in het algemeen én het coronavirus in het bijzonder". Juist nu is sporten van essentieel belang!

## Wij stellen u voor;

*Jean-Paul Duits, 50 jaar en woont samen met vriendin Rina, jongste dochter Rosa en 2 katten in Gouda. Werkt sinds 3 september bij GHC werken als spinninginstructeur op donderdagavond.*



### 1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Ik werk zelf al 8 jaar als instructeur bij verschillende sportcentra en via een advertentie op social media kwam ik bij GHC terecht.

### 2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Naast Spinningles heb ik mijn eigen Drukkerij en ben ik freelance offsetdrukker en freelance schilder, het heeft allebei iets te maken met kleur en een bepaalde vorm van creativiteit en door Corona crisis gedwongen om beide zaken op te pakken. En alles met veel plezier en passie! Als ik dan nog tijd overheb ben ik te vinden op een golfbaan of buiten op de fiets.

### 3. Hobby's

Al 20 jaar verslaafd aan spinnen en mocht ik tijd over hebben ben ik te vinden op een golfbaan of buiten op de fiets.

### 4. Favoriete muziek?

Zeker jaren 70 en 80 muziek en mijn grootste idool is Frank Boeijen.

### 5. Liefelingseten?

Sushi!

### 6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Een combi van niks en activiteiten, hoeft geen mooi weer te zijn als ik maar kan bijkomen en relaxen en de bekende batterij weer kan opladen

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

Sushi ;-)

### 8. En waar voor wel?

Onzin verhalen

### 9. Toekomst dromen en/of plannen?

Dromen en plannen niet zo heel veel, leef in het nu en dat is al een hele klus.

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

GHC sprak mij zeer aan door de ongedwongen sfeer die er hangt en een mooie sportschool. Hoop je zeker een keer te zien in 1 van mijn lessen. Twijfel je nog om een keer te gaan Spinnen kom dan zeker een keer proberen. Ik heb een rustige opbouw in mijn lessen en het geeft je zeker een goed gevoel erna. Zeg altijd tegen de nieuwe mensen probeer het 5 keer dan vindt je het leuk of niet. Ik daag je graag uit om het een keer te proberen iedereen op zijn/haar niveau. Tot snel!



Beste Greeners, het zal niemand ontgaan zijn dat de regels mbt het beperken van de verspreiding van het corona virus weer zijn aangescherpt. Gelukkig mogen de sportscholen open blijven, maar we zullen met elkaar de regels weer strenger moeten gaan handhaven.

Dit houdt in dat:

1. We de groepsles deelnemers dringend verzoeken niet meer in het pand komen om in te checken, de instructeur controleert de deelnemerslijst en vinkt aan wie aanwezig is. Nadat wij je na de les hebben ingecheckt kan je je weer via de app opgeven voor een volgende les. Ook na de groepsles verzoeken we jullie niet meer in het pand te komen., dit geldt voor alle groepslessen met uitzondering van de Yoga en Balance les.
2. Materiaal wordt weer door ons naar buiten gebracht.
3. Wij verzoeken jullie dringend om de anderhalve meter afstand actief handhaven.
4. douches en kleedkamers zijn weer gesloten. Alvast bedankt allemaal!

## Voordelen Silver & Gold card maand September & Oktober



- alle shakes € 1,75

-2x verloting Dinerbon



Ik geef de green appel door

**Ik ben Perry Penders, getrouwd met Elfrieda en heb twee kinderen, Thomas en Eva.**

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

Ik wilde graag iets fitter worden, en gelukkig kon ik via mijn werkgever bij Green Healt terecht. Op loopafstand van het werk, dus geen excusses meer om een keer over te slaan. De eerste indruk was gelijk goed; vriendelijke medewerkers, flexibel en niet te druk op de tijden dat het sporten mij goed uitkomt.

#### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Het sporten geeft mij energie. Van mezelf heb ik een redelijke dosis energie, maar het sporten geeft me net dat beetje meer waardoor ik me fitter voel. Daarbij kan ik met het sporten mijn gewicht op peil houden.

#### Wat kan je iedereen aanraden?

Ga ook als je een keer geen zin hebt sporten, zodra je je eertse oefening hebt gedaan stijgt je energielevel. Als je klaar bent heb je dan toch dat voldane gevoel " ik heb weer lekker gesport".

Ik geef de Green Appel door aan  
**Kees van Zoeren**



## GEZONDE POMPOEN STAMPPOT MET ZOETE AARDAPPEL EN ANDIJVIE

### Ingrediënten

300 gr pompoen (ongeveer een halve oranje pompoen)

1 winterpeen

1 zoete aardappel

100 gr fijngesneden, rauwe andijvie

een handje gehakte cashewnoten

50 gr verkrumelde geitenkaas of feta\*

een snuf komijnpoeder

een snuf peper en zout

### Bereiding:

Stoom (of kook) de blokjes pompoen, zoete aardappel en winterpeen gaar in ongeveer 15-20 minuten. De pompoen schillen hoeft trouwens niet, deze wordt zacht en pureer je gewoon mee.

Breng op smaak met peper, zout en gemalen komijnzaad.

Vervolgens kun je de pompoen, zoete aardappel en winterpeen fijnstampen of fijnprakken.

Doe de fijngehakte andijvie door de stamppot.

Verdeel de stamppot over 2 borden en strooi de verkrumelde geitenkaas en gehakte cashewnoten erover.

\* Eet je geen zuivelproducten? Bak dan wat champignons en fruit een uitje en skip de geitenkaas. Net zo lekker!

### Openingstijden

Maandag 07.00-22.00

Dinsdag t/m donderdag 08.00-22.00

Vrijdag 08.00-20.00

Zaterdag & zondag 08.30-13.30

\*Let op: inschrijven voor zowel lessen als fitness blijft voorlopig nog verplicht. Download de app 'myLogiFit' of log in via onze website

### Roosterwijzigingen per oktober

Vanaf oktober hebben we een aantal wijzigingen in het groepslesrooster. Zo start de Balance op woensdag 10.15 en op zondag 09.45. De Bootcamp op woensdag vervalt tijdelijk (in het najaar), op maandag 20.00 en zaterdag 10.30 blijft de Bootcamp wel gewoon doorgaan. Op maandag 18.30 komt de step by step terug op het rooster, hierin wordt de choreografie van de Step&Shape rustig aan je uitgelegd en kunnen beginners rustig instromen. In verband met de Corona en gezien het feit dat we niet weten hoelang we nog buiten kunnen sporten kunnen er nog meer wijzigingen volgen. We proberen dit uiteraard zoveel mogelijk te beperken. Hou de app, de website en onze social media goed in de gaten.

### 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!

