

Lieve Greener,
In de corona-persconferentie van 13 april jl. hebben de demissionaire bewindslieden Mark Rutte en Hugo de Jonge hun coronabeleid gekoppeld aan een nieuw begrip: het openingsplan. Daarmee worden versoepelingen stapsgewijs uitgerold en we waren erg blij te zien dat in stap 2 "het sporten binnen weer is toegestaan." Vooralsnog zou dat met ingang van 11 mei as. zijn. Vanaf dan kunnen wij al onze normale diensten (fitness en groepslessen) gelukkig weer aanbieden, wellicht met een beperking van het maximale aantal personen binnen. Maar uiteraard blijft onze tent buiten staan en blijven we daar ook groepslessen en/of fitness aanbieden. Meer informatie en leuke weetjes vind je in dit magazine, veel leesplezier!



Smoothie met banaan, amandelen en munt

Ingrediënten

2 bananen
250 g magere kwark
25 g ongebrande amandelen
150 g verse spinazie
100 ml water
3 takjes verse munt

Bereidingswijze

Doe de bananen samen met de magere kwark en amandelen in de blender of keukenmachine.
Voeg al draaiend de spinazie, het water en de blaadjes van de munt toe. Mix tot een gladde smoothie.
Voeg eventueel extra vocht toe om de smoothie wat dunner te maken. Serveer in 4 glazen.

Buitenaanbod en toevoegingen

We zijn blij te merken dat veel Greeners de weg naar Green Health Center weer hebben gevonden om heerlijk outdoor te sporten. Voor iedereen die het nog spannend vindt of niet goed weet wat hij/zij kan verwachten lichten wij hieronder het aanbod nog eens toe.

Outdoor Workout

In dit uur wordt er een workout aangeboden van ongeveer 45 minuten. Op een bord staan 12 oefeningen die je elk 45 sec uitvoert. Dit alles doe je drie rondes. Er is een instructeur aanwezig om alles uit te leggen en te begeleiden. De workout is op ieder niveau toegankelijk en als oefeningen niet gaan geven we je een optie. Je kunt ook een plekje reserveren in dit uur maar zelfstandig sporten met je eigen gekozen materiaal. Dit is een goed alternatief als je normaal alleen gebruik maakt van de fitness en geen behoefte hebt aan een groepstraining.
Maandag t/m donderdag 09.00 -12.00 en 17.00-21.00
Vrijdag t/m zondag 09.00 -12.00

Bootcamp RUN

Een les met een hoge intensiteit waarbij hardlopen en kracht- en cardio elkaar afwisselen.
Maandag 20.00, woensdag 19.00, donderdag 10.00, zaterdag 10.00 en zondag 10.00.

Bootcamp WALK

Dit is een nieuwe les die we aanbieden vanaf 31 maart. In deze les wandel je in een stevig tempo en stop je geregeld voor kracht- en spierversterkende oefeningen.
Woensdag, donderdag en zaterdag 09.00.

Outdoor spinning

Vanaf 31 maart heb je de mogelijkheid om een spinningfiets te reserveren en buiten zelfstandig te spinnen met je eigen telefoon of ipad. Op ons Vimeo kanaal vind je een aantal spinninglessen die je kunt volgen. Een spinningfiets kun je apart reserveren in je app.
Maandag t/m donderdag 17.00-21.00
Zaterdag en zondag 09.00-12.00

Voordelen Silver & Gold card maand mei & juni



-2x verloting
GHC sportpakket

Winnaars gold- en silveractie maart/april

Wij feliciteren Carmen Maarhuis en Wim Hoogendoorn met hun gewonnen GHC-pakketje. Bedankt voor jullie loyaliteit in deze bizarre tijd en hopelijk tot heel snel!

Bedankt

En dan krijg je zomaar een heel lief kaartje van een trouwe greenmember. Dit doet ons zo goed. Dankjewel!



Ik geef de green appel door

Ik heb de eer gekregen om een stukje te mogen schrijven in het Green Apple Magazine. Ik ben Janneke Oskam, ik woon al vanaf mijn jeugd in Bodegraven en ben ook niet meer weggegaan...

Ik woon hier samen met Jeroen Kooistra en onze twee zonen Sybren en Sebastiaan. Die twee zonen gaan alweer op kamers en slaan hun vleugels uit dus wij krijgen weer de tijd om samen op stap te gaan. Naast mijn werk als zelfstandig ambulante begeleider ben ik graag actief bezig.

Dit is waarom ik, ruim 10 jaar geleden, terecht gekomen bij GHC. Destijds deed ik nog graag aan hardlopen en wilde wat meer bezig gaan met krachttraining.

Na een intake kreeg ik uitleg over de fitness apparaten en hoorde ik ook over groepslessen. De spinning/RPM lessen werden al snel mijn grote favoriet en doe ik wekelijks nog heel graag. Maar als je eenmaal binnen bent bij de GHC dan leer je allemaal hele enthousiaste, vakkundige en leuke mensen kennen. Ieder met zijn eigen stijl. Naast de spinning doe ik Pilates. Eigenlijk zou iedereen dit moeten doen om goede bewustwording te hebben over je hele lichaam en spieren.

Iedereen kan met zijn eigen wensenlijst een goede invulling krijgen om sportieve prestaties te bereiken. Dat spreekt mij juist ontzettend aan bij GHC en het team van deskundige instructeurs. Naast de persoonlijke aandacht, is er ook een fijne sfeer.

Mijn oudste zoon Sybren doet af en toe mee met de spinningles en heeft hiervoor een strippenkaart. Dus hoeft je niet meteen een abonnement af te sluiten.

Naast het sporten bij de GHC, doe ik tennissen bij Botesa, lekker wandelen en fietsen en graag tuinieren!

In de afgelopen jaren heb ik veel leuke mensen leren kennen. Binnen de spinninggroep op donderdag is een clubje dames ontstaan dat zich de Bike Babes noemen. Wij zien elkaar voornamelijk op de sportschool en soms doen we een activiteit met elkaar. Binnen de Pilatesgroep zijn er ook weer dames waar je na de les, aan de koffietafel, mooie gesprekken mee krijgt. Een van de dames is Franciska Jongkind.

Het Green Apple Magazine lees ik eigenlijk altijd op de sportschool. Naast 'even voorstellen' kijk ik ook graag naar het recept van de maand. Voeding en gezondheid vind ik een belangrijk goed. Hierbij hoort ook bewust eten. Door de Corona mis ik erg de spinninglessen. Gelukkig zijn er weer buiten lessen. Ik ben blij met de Work Out die gegeven wordt. Het is weer het eerste begin...! Ik heb onlangs de RPM les gedaan via Vimeo uitgevoerd door Kim en Natasja. Dan word ik weer zo blij...ik kan niet wachten dat de groepslessen weer binnen gestart mogen worden.

Tot heel snel

Ik geef de Green Apple door aan **Franciska Jongkind**



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