

# Green Health Magazine

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. Het is belangrijk om weer ritme te gaan creëren in je week en daar hoort sporten en gezond eten uiteraard bij. Denk je dat dit jou zelf gaat lukken? Of heb je daar soms hulp bij nodig? In het laatste geval kun je je misschien eens afvragen of onze Combi-deal iets voor jou is. In tien weken helpen we jou op fysiek vlak, helpen we je bij een gezond voedingspatroon en kun je, indien nodig, flink wat kilo's verliezen.

Meer info hierover vind je in dit magazine. Veel leesplezier!

## Voordelen Silver & Gold card maand september & oktober



-2x verloting  
Dinerbon

### Winnaars gold- en silveractie juli en aug.

Lang lid zijn loont; wij zijn blij met onze trouwe leden!  
We feliciteren Richard de Mooij en Stephan Bouwman met hun gewonnen sportpakketjes.

### Roosterwijzigingen

Vanaf september hebben we een paar kleine roosterwijzigingen.  
-Op maandagochtend 09.00 komt de Pilates weer terug (30 min)  
-Op maandagochtend 10.00 komt er een extra les Booty (30 min)  
-Op maandagavond 18.30 komt de Step by Step weer terug.  
In deze les worden de pasjes van de les om 19.00 rustig geoefend. Ideaal voor beginners.  
-Op donderdagavond 19.00 komt er een extra les Spinning bij.  
-Op donderdagavond 20.00 komt er een extra les Xcore bij (vanaf oktober wordt dit 30 min Booty en 30 min Xcore).

### Aan- en afmelden voor groepslessen

Het is heerlijk druk in onze groepslessen. Dit vinden wij heel leuk maar het is ook wel eens jammer als je daardoor niet deel kunt nemen aan je favoriete les. Soms gebeurt het helaas nog wel eens dat mensen aangemeld staan maar niet aanwezig zijn. Natuurlijk kan dit een keer gebeuren maar we willen jullie toch vragen om hier goed op te letten. Meld je dus tijdig aan maar ook tijdig af voor onze lessen als het een keer niet lukt. Op deze manier voorkomen we onnodige teleurstellingen. Bedankt voor de medewerking!

## SHAKE VAN DE MAAND september



## Cookies & Cream

Probeer nu voor maar € 1,75

### Active Summer (stempel) actie

Van 20 juli tot 30 september maak je, simpelweg door te komen sporten, weer kans op mooie prijzen. Download de app 'Entreo' op je telefoon, maak een account aan en scan bij ieder bezoek via deze app een speciale QR code. Op deze manier spaar je mee voor mooie prijzen. De QR code vind je onder andere bij binnenkomst op de banner, op de balie, in de koffiehoeke en buiten voor het raam bij de tent.

Meedoen was nog nooit zo makkelijk! En voor iedereen die niet handig is met apps en/of telefoons kun je ook mee sparen op de bekende manier via een echte stempelkaart. Wij leveren de volle kaart dan voor je in. Veel succes.



## WIJ ZOEKEN CORONA-KILO- KANJERS!

*Wil je jouw leefstijl een positieve boost geven en op een verantwoorde & effectieve manier trainen en die extra (corona-) kilo's kwijtraken? Dan helpen wij je graag!*

### COMBIDEAL VOOR € 495,-

10 weken Personal Training (normaal €50,- per uur)  
in combinatie met 10 weken Diplan voedingsplan  
(10 weken cluster normaal € 249,95).  
Jouw voordeel is dus ruim € 250,00!

Daarbij mag je gratis 1 x per week zelfstandig komen sporten.

\*Omdat wij aangesloten zijn bij het BGN vergoedt een groot aantal zorgverzekeraars ook nog eens (een gedeelte van) de consulten van de BGN (Diplan)- gewichtsconsulent vanuit de aanvullende verzekering.\*

Meld je nu aan dan krijg je ook nog eens een leuk welkoms sportpakketje en gaan we snel samen aan de slag!



#### Groente omelet

Benodigheden:

- 1 rode ui
- 125 g cherrytomaatjes
- 4 eieren
- 100 g cottage cheese
- 2 handen spinazie

Pel en snipper de ui en halveer de cherrytomaatjes.

Doe de eieren in een kom en klop deze samen met een flinke snuf peper en zout los.

Voeg daarna de cottage cheese toe en schep dit door het mengsel.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de ui, tomaatjes en spinazie zo'n 3 minuten aan.

Voeg de gebakken groente toe aan het ei-cottage cheese mengsel. Roer goed door en schep de helft van het mengsel in de pan. Bak de omelet in 5 minuten goudbruin, keer halverwege om.

Haal de omelet uit de pan en herhaal dit voor de andere omelet.

#### Ik geef de green appel door

Ik ben Willem van Kippersluis en getrouwd met Plony. Samen hebben we 4 kinderen met aanhang, 9 kleinkinderen en een lieve hond uit Macedonië, Maci heet ze. Iedere dag wandel ik drie keer met de hond

Ik ben ook lid van de Boreftse Zangers. Na de Coronatijd gaan we hopelijk weer iedere vrijdagmiddag oefenen en dan ook weer regelmatig optreden. Dat doe ik met veel plezier. Verder houd ik mijn tuin bij en kaart graag met vrienden

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

Ik ben naar Green Health gegaan toen ik met vervroegd pensioen ging. Dit was op aanraden van Plony, zij sportte er toentertijd ook.

#### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Een betere conditie en veel goede sociale contacten.

#### Wat kan je iedereen aanraden?

Ga allemaal heerlijk twee keer per week sporten; daar blijf je jong van ;-).

Ik geef de appel door aan **Ria Peerdeman**

