

Hey Greeners!

De vakantie is (voor de meesten) weer voorbij en het gewone leven is weer begonnen. Gelukkig hoort daar voor jullie het sporten ook bij! En het begint meteen goed; donderdag 29 september as. wordt een bijzondere dag want dan organiseren weer eens een leuke gezellige dag waarbij leuke groepslessen, nieuwe releases, ontspanning en gezelligheid centraal staan. De specifieke invulling volgt zo snel mogelijk, dus houd de berichtgeving in de gaten. Meer leuke weetjes vind je in dit magazine, veel leesplezier!

SHAKE VAN DE MAAND september



Cappuccino

Probeer nu voor maar € 1,75

Voordelen Silver & Gold card maand september



3x verloting sportbon

Goldmembers

Langer dan vijf jaar lid? Dan ben jij officieel Goldmember van Green Health Center en kun je je groene of zwarte pas bij de balie omruilen voor een gouden pas.

Wij zijn ontzettend blij met onze trouwe leden en daarom heb je als Goldmember een aantal voordelen.

- Je mag iedere maand gratis iemand meenemen naar een groepsles of in de fitness. Meld deze persoon wel even aan van te voren via een e-mail, telefonisch of bij iemand van het greenteam.
- Je krijgt 10% korting op water, sportdrink en eiwitshakes.
- Je maakt iedere 2 maanden kans op leuke prijzen die wij exclusief verloten onder onze Goldmembers.

Winnaars juli & augustus GHC sportpakket:

- Annemiek van Duurling
- Jeroen van der Zanden
- Martin Wolswijk



Eierwrap met avocado

Benodigheden: (voor 2 personen)

- 4 eieren
- 1/2 gele paprika
- 1 tomaat
- 1 avocado
- 2 eetlepel peterselie
- zout en peper

Bereiding

- Klop de eieren met wat peper en zout in een kommetje.
- Hak de peterselie fijn en voeg dit bij de eieren.
- Verhit olijfolie in een pan en giet het eimengsel in de pan.
- Bak de omelet aan beide kanten in ongeveer 4 minuten goudbruin.
- Haal de omelet uit de pan.
- Snijd de paprika en tomaat in kleine blokjes en bak kort in de pan.
- Beleg de omelet met paprika, tomaat en avocado en top af met peterselie.



Promotie Cross45

Wil jij uitgedaagd worden op het gebied van doorzettingsvermogen? Dan is de Cross45 wat voor jou! Als fanatieke sporter kan je een les verwachten die elke week anders zal zijn. Het principe blijft het zelfde: je uithoudingsvermogen zal op de proef gesteld worden. Een buikspierkwartier, een duo-workout of een tabata, alles is mogelijk in deze les. Ben jij er klaar voor om next level te gaan?

Elke donderdag om 19.00 uur

Ik geef de green appel door

Even voorstellen

Mijn naam is Ad van Leeuwen, geboren in Reeuwijk-Dorp en sinds 1961 woon ik in Bodegraven. Ik ben getrouwd met Judith, wij hebben drie kinderen en sinds een half jaar ook een kleinzoon. In 2019 ben ik gestopt met mijn actieve werk in de IT, wat ik ruim 40 jaar heb gedaan. Begonnen als leerling-programmeur bij KLM, en geëndigd als specialist Backup en Archivering bij IBM. Nu ben ik als vrijwilliger actief als penningmeester van de St. Willibrorduskerk en als chauffeur op de gele Van Deur Tot Deur bus. Sinds oktober ben ik ook oproep-chauffeur bij Jocotrans.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Heel lang geleden was ik, samen met mijn zoon, op zoek naar een sportschool. Wij hebben ons toen aangemeld bij Bert Nijland, die net met Green Health Center was begonnen. En zoveel jaar verder nog steeds lid.

Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Een goede conditie, al is er altijd ruimte voor verbetering. In 2019, kort nadat ik met mijn werk was gestopt, heb ik hartproblemen gehad. Dat is allemaal goed afgelopen, mede door mijn conditie en mijn goede BMI.

Wat kan ik iedereen aanraden?

Ik moet bekennen dat ik geen hele fanatieke sporter ben. Ik volg geen lessen maar doe mijn rondje zelfstandig. Meestal een keer per week, als het past in mijn drukke schema, ga ik twee keer.

Maar ... blijf bewegen! Op mijn leeftijd is dat heel belangrijk.



De Green Appel geef ik door aan **Kees-Jan Bruijnen**, die ken ik nog uit de tijd vanmeester van Liempt!



Wij stellen u voor;

1. Welke les(sen) ga je geven bij GHC?

Spinning unlimited

2. Hoe lang ben je al instructeur ?

In diverse takken van sport zo'n 30 jaar

3. Heb je nog andere werkzaamheden naast groepslessen geven?

Ik ben weliswaar met pensioen, maar ik geef nog taallessen aan vluchtelingen en computerlessen aan ouderen. Ook geef ik nog bijlessen wiskunde aan middelbare scholieren.

4. Waarom werd je instructeur?

Ik vind het leuk om anderen te enthousiasmeren en om hun net even meer te laten presteren dan ze dachten te kunnen.

5. Heb je nog andere hobby's?

Jawel hoor, ik hou erg van (wereld)muziek en daarin nieuwe dingen ontdekken. Ik lees verder veel en buiten wandel ik graag door de natuur. En ik kook graag.

Naam: Wim

Woont in: Rotterdam

Leeftijd: 63



SUPERTHURSDAY

donderdag 29 september

Donderdag 29-09 willen we een leuke, gezellige en sportieve kick-off van het nieuwe sportseizoen organiseren. Deze "Superthursday" duurt de hele dag en we bieden groepslessen (o.a. nwe releases), een hele leuke Jumping Fitness demo (waarbij jullie uiteraard lekker mee kunnen doen) en een gezellige brunch en borrel aan om gewoon weer eens een leuke gezellige dag te creëren met elkaar.

's morgens:

9.00-10.30 Throwback Thursday: Haal je glittertop maar uit de kast want het wordt een speciale Disco workout.

09.00-10.00 Spinning

Na de lessen een gezellige, gezonde brunch.

's avonds:

Boven en/of Buiten:

18.30-19.00 Booty
19.00- 20.00 Jumping Fitness
20.00-20.30 Pump
20.30-21.00 Body Balance

Spinningzaal:

19:30 - 20:00 30 RPM
20:00 - 20:30 30 RPM
20:30 - 21:00 30. RPM

Fitness

Ook in de fitness hebben we een leuke verrassing; nadere details volgen!

21:00 Gezamenlijke borrel

De inschrijving start maandag 5 september, dus wees er snel bij!!

