

Beste Greeners,

De herfst is weer begonnen en dan krijgen we vaak de vraag of het raadzaam is extra vitaminen te slikken om de weerstand hoog te houden. Het eerlijke antwoord hierop is dat dit niet nodig is. Wanneer je gezond en gevarieerd eet, is het niet nodig voedingssupplementen te nemen. De enige uitzondering is vitamine D; dit wordt voor mensen boven de 50 aangeraden omdat dit bijdraagt aan sterke botten. Maar niet zo bekend is dat ook krachttraining aantoonbaar bijdraagt aan het verbeteren van je botdichtheid. Nòg een reden dus om dit te (blijven) doen. En er zijn natuurlijk mensen die bijvoorbeeld geen vlees en/of vis eten en dan is het advies vitamine B12 bij te slikken. En belangrijk; een supplement kan nooit je normale, gezonde voeding en leefstijl vervangen. Dus een gezonde leefstijl blijft altijd belangrijk. Kortom, wil jij je weerstand écht een boost geven? Eet dan gezond en gevarieerd en beweeg en sport regelmatig en vergeet daarbij de krachttraining niet! Deze combinatie helpt jou gezond de herfst en winter door! Heb je vragen dan horen wij dat graag!

Meer interessante weetjes vind je in dit magazine, veel leesplezier!

SAVE  
— THE —  
DATE

## KERST WORKOUT WOENSDAG 13 DECEMBER



'Lesgeven geeft me de gelegenheid om ook andere te helpen. Fysiek en mentaal'



Stefania Canepah  
Instructrice yoga, hiit45 en fitnessinstructeur

### Groepsles van de maand november; yoga

Yoga is een eeuwenoude oosterse leer die tot op de dag van vandaag nog altijd actueel is. Het principe van yoga is de verbinding tussen lichaam en geest. Yoga bestaat uit oefeningen voor ademhaling, stabiliteit, coördinatie en kracht op een lage intensiteit. Yoga helpt je balans in je leven te brengen waardoor je je lichamelijk en geestelijk vitaal voelt. Na een aantal lessen yoga zul je al merken dat je flexibiliteit en kracht verbeteren en dat je beter in contact komt met je lichaam en ademhaling.

Kom jij een keertje proberen?

Maandag 19.00 Yogaruime (Stefania)

Dinsdag 09.30 Groepsleszaal (Stefania)

## Voordelen Silver & Gold card maand november & december



3x verloting GHC-rugtas

### Winnaars gold- en silveractie september/oktober

De volgende goldmembers zijn de winnaars van onze actie voor september en oktober en kunnen een gezellig avondje naar de bioscoop.

Gefeliciteerd en bedankt voor jullie loyaliteit!

- Jur de Jong
- Gerhard Aalbers
- Jack vd Vlis
- Corien Boers

## SHAKE VAN DE MAAND November



### Cookies & Cream

Probeer nu voor maar € 1,95

## Ik geef de green appel door

Mijn naam is Paul van Jaarsveld. Ik ben projectleider planmatig onderhoud bij een woningvereniging in Den Haag.

### Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik wilde graag iets hebben voor de winterperiode. In de zomer doe ik aan waterskiën en fietsen. Inmiddels fitness ik nu het hele jaar door.

### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Een betere conditie en het bewustzijn dat je in beweging moet blijven om ook op latere leeftijd gezond en fit te blijven.

### Wat kan je iedereen aanraden?

Ik raad iedereen aan om zo gezond mogelijk te leven en te zorgen dat je fit genoeg blijft om leuke dingen te doen.

Ik geef de Green Appel door aan **Maarten Marchand**



## Quesadilla's met rode biet en boerenkool

### Ingrediënten:

4 tortilla's  
50 gr boerenkool  
2 gekookte rode bieten  
1 kleine appel  
100 gr geitenkaas  
Handje walnoten  
Peterselie ter garnering

### Yoghurt saus:

3 eetlepels yoghurt  
1 eetlepel citroensap  
1 teentje knoflook  
Kneepje honing  
peper en zout

### Bereiding:

Indien je het tosti ijzer gebruikt, verwarm deze dan. Snijd de bieten en de appel in dunne plakjes. Hak de walnoten en peterselie fijn. Neem 1 tortilla en leg op de helft van de tortilla eerst plakjes biet, dan plakjes appel en vervolgens een deel van de gehakte walnoten. Verdeel vervolgens een beetje geitenkaas en boerenkool er overeen en vouw de tortilla dicht. Leg de quesadilla tussen het tosti ijzer en bak deze in ongeveer 3-5 minuten gaar.

Bereid de yoghurt saus door het teentje knoflook te raspen, te mengen door de yoghurt, honing en op smaak te brengen met citroensap, peper en zout. Serveer de quesadilla's met een beetje peterselie en de yoghurtsaus.

## Rooster 2023 VANAF NOVEMBER

### GREENSTARZAAL BINNEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	HIIT45 start 8.45	HIIT45 start 8.45	BOOTY & CORE	FIFTY FIT	CORE STRENGTH BOOTY		
09.30 UUR		YOGA					
10.00 UUR	CORE STRENGTH BOOTY		BODYPUMP	LESSMILLSCORE	PILATES	LESSMILLSCORE	BODYBALANCE
11.00 UUR							BODYPUMP
16.00 UUR							
17.00 UUR	HIIT45						
18.00 UUR		CLUBBATTLE					
19.00 UUR	STEP&SHAPE	LESSMILLSCORE BOOTY	BODYPUMP	BODYBALANCE			
20.00 UUR	BODYPUMP	PILATES	DANCE&SHAPE	LES MILLS SHAPES			

### YOGAZAAL BOVENZAAL

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
19.00 UUR	YOGA						

### BOOTCAMP BUITEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR						Bootcamp Walk	
09.30 UUR						Bootcamp Run	
11.00 UUR							Outdoor Workout
19.30 UUR	Bootcamp Run						

### SPINNINGZAAL BINNEN

TIJDEN	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00 UUR	RPM			SPINNING		RPM	
09.30 UUR							
10.00 UUR							SPINNING
11.00 UUR							
19.00 UUR	RPM			SPINNING			
19.15 UUR							
19.30 UUR			RPM MIX				
20.00 UUR	LessMills Sprint	RPM					