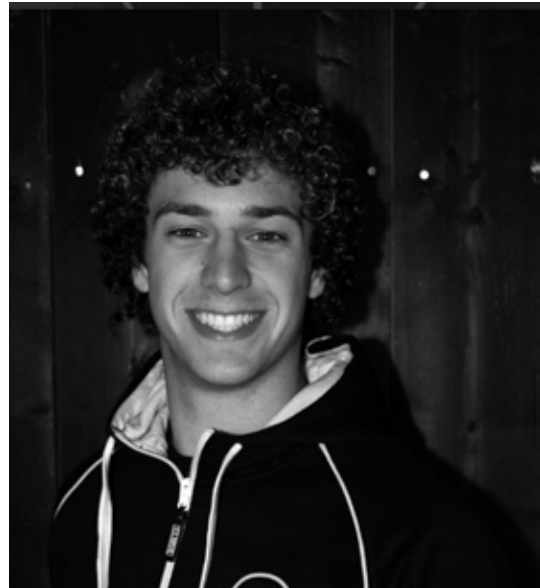


Hey Greeners,  
Wat hebben we een mooie (sport)zomer achter de rug he? Prachtige sport op televisie maar ook in ons centrum is het nog nooit zo druk geweest als afgelopen zomer! Complimenten daarvoor, want resultaten behaal je natuurlijk alleen met de juiste mindset en dat betekent dat je ook gewoon gaat sporten als het 30 graden is. Nu we weer in de herfst leven is het belangrijk dat we goed op onze gezondheid blijven letten. Let er op dat je voldoende vitamines binnenkrijgt (uit je voeding maar ook van de zon als deze schijnt) en dat je voldoende blijft bewegen. Dit betekent dat je dus ook van de bank af moet komen als het donker, koud en regenachtig buiten is. Maar aan dat laatste twijfelen wij zeker niet na afgelopen zomer. Veel sportplezier ook weer deze herfst!



Collega van de maand; Bartjan Pfaff

Fitnessinstructeur en Personal Trainer

Ken jij onze collega Bartjan al? Bartjan werkt inmiddels alweer 5 jaar bij Green Health Center en is enorm gegroeid in de afgelopen jaren. Hij is van baliemedewerker naar fitnessinstructeur naar Personal Trainer gegroeid en doet zijn werk met veel kwaliteit, passie en inzet. Bartjan zit op de Academie voor Lichamelijke opvoeding (HALO) in Den Haag en sport is dus helemaal zijn ding. Hij woont in Zwammerdam en heeft een zusje en broertje. Verder kun je hem geregeld op het voetbalveld vinden maar of dat op het veld of in de goal is weet je nooit helemaal zeker ;). Vrouwen hebben de naam maar deze collega kan kletsen als de beste dus voor een gezellig praatje raden wij jullie zeker aan om eens in gesprek te gaan met deze topgozer.

**BenFit**

## Afvallen...

# Wij zijn meer van het volhouden!

**Eet** **Beweeg** **Relax**

- Wekelijks voedingsplan op maat
- Handige boodschappenlijst
- Makkelijke recepten
- Handige app en werkboek
- Persoonlijke coach

**Meld je nu aan!**



Heerlijk lekker sportbrood

### Ingrediënten

100 ml. kokosolie	2 eieren
75 g. kokosbloesemsuiker	250 g. Griekse yoghurt
2 tl. vanille	150 g. havermout
1 tl. kaneel	225 g. speltbloem
snufje zout	225 g. bosvruchten (of rood fruit)

### Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius.
- Doe het bakpapier in het bakblik
- Voeg eerst alle "droge" ingrediënten bij elkaar in de kom
- Smelt de kokosolie in een ovenbestendig schaalpje in de voorverwarmde oven
- Meng alle overige ingrediënten bij elkaar
- Voeg de "droge" ingrediënten toe, mix het tot er een stevig deeg ontstaat
- Schep voorzichtig de bosvruchten door het mengsel (deeg)
- Verdeel het deeg over de bakvorm
- Bak het brood in 40 minuten af tot het mooi bruin is.

*Houd het sportbrood tijdens het bakken goed in de gaten want elke oven is net weer even anders.*

## BENFIT

**12 weken voedingsplan**  
voor €289,-

## COMBIDEAL

**10 x Personal Training**  
**& 12 weken voedingsplan**  
voor €560,-

(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)



## Ik geef de green appel door

### Even Voorstellen:

Mijn naam is Pauline de Jong en ik ben getrouwd met Pieter. Samen hebben we een melkveebedrijf en daarnaast werk ik in de kinderopvang. Ik hou enorm van wandelen in de natuur, dit doe ik dan ook het hele jaar door hier in Nederland en als hoogtepunt van het jaar wandelen we iedere zomer in de Zwitserse bergen. Bij GHC doe ik de groepslessen Bodypump, Core, Booty en Bootcamp.

### Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik liep vanwege rugklachten bij de fysio en zij gaf mij als advies om Pilates lessen te gaan doen om mijn rug sterker te maken. Dit werkte zo goed dat ik al snel andere groepslessen ben gaan doen en ben blijven plakken bij deze gave sportschool.

### Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

GHC is mijn tweede thuis, ik ben er zeker 3 keer in de week te vinden. Doordat ik iedere week ga ben ik sterker geworden, heb ik een betere conditie, meer energie en zit ik lekkerder in mijn vel. Voor mij is de fijne sfeer bij GHC het belangrijkste. Als je met tegenzin gaat sporten dan haak je vroeg of laat af.

### Wat kan je iedereen aanraden?

De groepslessen natuurlijk! Daar train je door als het zwaar is en verleg je je grenzen. En ja, ook nog eens met een gemotiveerde instructeur waardoor je blij naar huis gaat. Wat wil je nog meer?

Ik geef de Green Appel door aan: **Wendy Verweij**



## Voordelen Silver & Gold card maand september & oktober



-3x verloting  
GHC rugtas

## SHAKE VAN DE MAAND OKTOBER



Vanilla

Probeer nu voor maar € 2,00



## Roosterwijziging

Vanaf oktober vervalt de Les Mills Shapes op donderdag 20.00 en komen er twee nieuwe lessen op ons rooster onder leiding van onze Joyce!

20.00 ClubBattle (30 min)  
20.30 XCO workout (30 min)

Dat wordt knallen! Schrijf je snel in voor deze twee leuke lessen!

## Aan- en afmelden voor groepslessen

### Aan- en afmelden groepslessen

Willen jullie er goed op blijven letten om je tijdig aan- en af te melden voor onze groepslessen? Via de app 'mylogifit' gaat dit heel eenvoudig (eerste keer log je in met je pasnummer en je geboortedatum). Je kunt jezelf vanaf 14 dagen vooruit aanmelden en tot 30 minuten voor tijd nog afmelden (liever natuurlijk eerder indien mogelijk). Ook kun je jezelf op de reservelijst plaatsen als een les vol zit. Je krijgt dan een e-mail als er een plekje vrijkomt. Dank voor de medewerking.