

Beste Greeners,

"Maak van een actieve leefstijl een absolute topprioriteit in de strijd tegen COVID-19 en de virussen hierna." Dat was de dringende oproep tijdens de coronapandemie van Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie VU Amsterdam en lid van de Nederlandse Sportraad. Samen met collega wetenschappers Eric van Gorp, hoogleraar virologie Erasmus MC, en Leonard Hofstra, hoogleraar cardiologie Amsterdam UMC, wijst hij ook op een belangrijk effect van sporten en bewegen tijdens de maanden waarin verschillende griepvirussen actief zijn. Uit studies bij griepvaccinaties blijkt namelijk dat lichamelijke activiteit voor een versterkend effect van een griepvaccin kan zorgen. En het is algemeen bekend dat een gezonde leefstijl je weerstand verhoogt.

"Dat versterkende effect uit zich in een significant grotere productie van antistoffen, groter dan bij de groep mensen die een inactieve leefstijl bleven aanhouden", stelt Scherder. Toch fijn om te weten. Meer interessante nieuwtjes? Deze vind je in dit magazine, veel leesplezier!



Collega van de maand: Tom Vreeken

Fitnessinstructeur en Hiit45 instructeur.

Ken jij onze collega Tom al? Tom werkt inmiddels alweer 2,5 jaar bij Green Health center op de fitnessvloer. Je vindt hem daar op maandag- en donderdagavond en geregeld op zondagochtend. Op maandag geeft hij ook de Hiit-les van 17.00. Tom studeert in zijn dagelijks leven Sportmanagement en runt een eigen sportkledinglijn. Hoe tof is dat?! Hij sport zelf ook erg veel en doet dus echt aan practice what you preach. Hij heeft een tweelingzus die ook fanatiek sport. Zal het in de genen zitten? Ben jij toe aan een nieuw schema of toe aan een leuke intensieve Hiit-les? Meld je dan maar bij onze Tom!



VES stempelactie

Wil jij deze winter kans maken op leuke prijzen? Blijf dan vooral lekker actief in de maand december. Bij elke bezoek krijg je namelijk een stempel op je stempelkaart en bij 6 stempels kun je je volle kaart inleveren en doe je mee voor leuke prijzen. Er is een landelijke trekking maar ook een interne trekking alleen voor onze Greeners. Je hebt dus dubbele kansen op leuke prijzen! De stempelkaarten vind je bij de balie of in de koffiehoek. Veel sportplezier in de maand december.



Openingstijden feestdagen.

Dinsdag 24 december, Kerstavond, zijn wij geopend tot 18.00
Woensdag 25 december, Eerste Kerstdag, zijn wij gesloten.
Donderdag 26 december, Tweede Kerstdag, zijn wij open van 08.30-13.30 en hebben wij 10.00 Bootcamp walk, Spinning en Bodypump en om 11.00 Spinning.

Dinsdag 31 december, Oudjaarsavond, zijn wij geopend tot 18.00.
Woensdag 01 januari, Nieuwjaarsdag, zijn wij gesloten.



Gezonde tiramisu

Ingrediënten (2 porties)

- 1 espresso of een half kopje hele sterke koffie
- 200 gram vanille kwark
- 10 gram eiwitpoeder in de smaak vanille
- 6 lange vingers
- 2 gram cacao poeder

Bereidingswijze:

- Zet een kopje espresso en doe dit in een bakje.
- Dip de lange vingers 1 voor 1 in het bakje en verdeel de lange vingers over de 2 kleine schaaltes, druk hier en daar een beetje aan om passend te maken.
- Meng de vanille kwark met het eiwitpoeder en roer goed door. Verdeel het kwarkmengsel over de langevingers.
- Zet nu minimaal 2 uren in de koelkast, langer kan ook.
- Verdeel vlak voordat je de tiramisu gaat eten het cacao poeder over de tiramisu. Gebruik hiervoor een zeeffe of een speciale cacao strooier voor een mooi egaal effect.

En klaar is jouw gezonde tiramisu. Enjoy!



Daniëlle Dekker

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ongeveer 6 jaar geleden heb ik een schouderblessure gehad en kwam ik voor fysiotherapie bij het GHC. Toen ik daar schouderoefeningen moest doen op de apparaten beviel de krachttraining me wel en ben ik lid geworden. In eerste instantie deed ik vooral krachttraining beneden maar al snel ben ik groepslessen gaan volgen boven.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Het sporten geeft me echt veel voldoening. Ik voel me sterk en fit. Ik sport vaak met een vriendin wat gezellig is maar ook tijdens de groepslessen is de sfeer heel goed.

Wat kan je iedereen aanraden?

Ik kan iedereen aanraden om hier te komen sporten, vooral bodypump is mijn favoriete les. In een uurtje alle spieren trainen op goeie muziek. En de sauna pakken erna is ook erg lekker!

Ik geef de Green Appel door aan: **Astrid Jimenez.**



**Silver & Gold card
maand november & december**



**4x verloting bioscoopbon
voor 2 personen**

**SHAKE VAN DE MAAND
DECEMBER**



ICED COFFEE

Probeer nu voor maar € 2,00

Tip voor de feestdagen:



NU €9,95

- Straps
- Bidon
- Eiwitshake