

Beste Greenmember,

Middels deze mail willen wij jullie op de hoogte brengen van een belangrijke verandering die plaats zal vinden in de organisatie van Greenhealthcenter VoF.

Zoals (een groot deel) van jullie nog zullen weten hebben wij, Kim en Christa op 1 januari 2014 Greenhealthcenter overgenomen van Gerrit van Dijk. Daarop volgde een prachtig avontuur van elf jaar waarin wij vele hoogtepunten hebben beleefd maar ook moeilijke tijden hebben gekend. De ziekte en het overlijden van Dianta heeft ons diep geraakt en de corona periode was ook een heftige tijd voor ons. Maar van het begin af aan, in de vele goede en af en toe wat moeilijkere tijden, hebben jullie Greeners altijd achter ons gestaan en hebben wij jullie vertrouwen en loyaliteit mogen ervaren.

Maar aan alle goede dingen komt een eind, om weer plaats te maken voor een mooi nieuw begin.

Er is iets op ons pad gekomen en we hebben een keuze gemaakt waarvan we weten dat het de juiste is, ondanks de emoties die ermee gepaard gaan.

Met ingang van 10 januari 2025 is Greenhealthcenter VoF overgenomen door Green Health Center B.V., in deze vertegenwoordigd door dhr. Tom de Jongh.

De nieuwe eigenaar zal de naam én identiteit van het fitnesscentrum behouden, maar waar nodig ook vernieuwingen en verbeteringen aan gaan brengen waar de medewerkers en leden heel erg blij mee zullen zijn. Wij hebben het volste vertrouwen in deze nieuwe eigenaar en zijn ervan overtuigd dat deze stap het Green Health Center verder zal brengen naar een duurzame, succesvolle toekomst.

Het dagelijkse management zal worden overgenomen door Vera en Stan, nu al lid van het management team en jullie welbekend. Kim zal nog aan het Green Health Center verbonden blijven door middel van groepslessen die zij blijft geven.

Rest ons nog jullie enorm te bedanken voor 11 prachtige jaren waar we altijd met liefde en dankbaarheid op terug zullen kijken.

Dank voor alles.
Sportieve groet,
Kim en Christa



Gold & Silver card
maand januari & februari



3x verloting GHC-rugtas

SHAKE VAN DE MAAND
februari



APPEL

Probeer nu voor maar € 2,25

Ik geef de green appel door



Even voorstellen: Hoi, mijn naam is Evelyn Koopman-Jansen, 48 jaar. Ik werk 4 dagen per week bij de KNMG (Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst), als secretaresse Bestuur & Directie. Naast sporten bij GHC trek ik wekelijks mijn baantjes in het zwembad, ga ik graag naar het theater, spreek ik af met vrienden en familie en maak ik (veel te veel) foto's. Mijn man (Vincent) en kids (Laure van 17 en Quin van 14) sporten ook bij GHC.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

GHC is als één van de weinige sportscholen in Bodegraven op maandagen al om 07.00 uur open. Dat is voor mij als vroege vogel een uitkomst, dan kan ik voordat ik aan het werk ga nog even aan de apparaten hangen, heel fijn!

Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Mijn luie vet is er inmiddels vanaf. Ik zit lekker in m'n vel en heb meer energie. De groepslessen maken dat je jezelf soms net even iets verder pusht dan dat je in je eentje zou doen, erg lekker.

Wat kan je iedereen aanraden?

Zelf ga ik heel goed op routine, zolang ik maar mijn vaste momenten aanhoud kan ik het heel lang volhouden. Wellicht een tip om altijd op hetzelfde tijdstip te gaan sporten, dan wordt het vanzelf een gewoonte.

Ik geef de Green Appel door aan: **Aeltke Dekker**



Protein cake



Ingrediënten:

150 gram ultra fine oats	1 snuf kaneel
100 gram vanille whey eiwitpoeder	250 gram appelmoes ongezoet
1 eetlepel bakpoeder	4 eieren
1 snuf zout	3 ei-eiwitten

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 175 graden en vet een bakvorm in met pamspray of bekleed een bakvorm met bakpapier.
- Meng alle droge ingrediënten in een kom door elkaar.
- Klop in een andere kom de 4 eieren samen met de appelmoes door elkaar.
- Meng dit met de droge ingrediënten door elkaar tot een glad mengsel.
- Klop in een andere kom de 3 ei-eiwitten stijf.
- Spatel eerst een klein beetje van het stijf geslagen eiwit door het andere mengsel en spatel daarna voorzichtig de rest van het ei-eiwit door het mengsel.
- Spatel het voorzichtig door zodat het luchtig blijft en je cake ook luchtig van structuur is.
- Bak de cake als hij in een brood/cakevorm zit 55-60 minuten in de oven en als je hem in een tulbandvorm maakt 45 minuten.



Afvallen...

Wij zijn meer van het volhouden!



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



Green Health Center

BENFIT

12 weken voedingsplan
voor €299,-

COMBIDEAL

10 x Personal Training
& 12 weken voedingsplan
voor €599,-

(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)