

## Even voorstellen: Tom, de nieuwe eigenaar van Green Health Center

Beste leden,  
Met veel enthousiasme stel ik mij aan jullie voor: ik ben Tom, sinds 10 januari de trotse nieuwe eigenaar van Green Health Center in Bodegraven. Eerst even een belangrijk punt: Kim & Christa nemen niet zomaar afscheid van hun geliefde club, het team en jullie – de leden. Zij wilden Green Health Center in goede handen achterlaten en na een lange zoektocht vonden we elkaar. We delen dezelfde visie: een gezellige, toegankelijke club met serieuze begeleiding, waar iedereen zich prettig voelt en doelgericht aan zijn of haar gezondheid kan werken.

Een korte introductie over mij: ik kom oorspronkelijk uit de IT-wereld, waar ik eindverantwoordelijk was voor het uitbouwen, verbeteren en laten groeien van bedrijven in internationale regio's. Dit deed ik altijd samen met een sterk team, waarbij persoonlijke aandacht voor klanten centraal stond. Sport is daarnaast altijd een belangrijke rol in mijn leven blijven spelen. Mijn achtergrond ligt in volleybal en tennis, en tegenwoordig ben ik vaak op de golfbaan te vinden. Naast mijn eigen golfactiviteiten organiseer ik ook golfreizen en ben ik actief (geweest) in verschillende commissies en besturen.

Green Health Center is mijn tweede club; mijn eerste is Sports Planet in Westervoort, een veelzijdig Multi-sportcentrum waarin Health Club Westervoort de fitnessstak vormt. Hier combineren we fitness met onder andere padel, squash, volleybal en een in-house fysiotherapie. Als alles volgens plan verloopt, wordt Sports Planet vanaf september zelfs dé topsportlocatie voor een nog nader te noemen sport in Nederland!

Jullie mening telt!

De komende weken staan in het teken van jullie input. Wat vinden jullie belangrijk? Wat mag absoluut niet veranderen? Laat het ons weten via de enquête! Eén ding is al zeker: die nieuwe koffiemachine komt eraan.

Samen met het team ga ik de club de komende maanden vernieuwen, met als doel alles deze zomer af te ronden. Maar dat kunnen we niet zonder jullie!

Heb je de enquête nog niet ingevuld? Doe dat snel – jouw stem is belangrijk!  
En ik zie je graag binnenkort in de club.

Met sportieve groeten,  
Tom



Tom de Jongh

Gold & Silver card  
maand maart & april



3x verloting GHC T-shirt

### Winnaars gold- en silveractie januari & februari

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnenGHC rugtas:

- Fenne van den Hoogenband
- Robin de Wekker
- Jitze Bontekoe

Dank voor jullie loyaliteit!

SHAKE VAN DE MAAND  
maart



AARDBEI

Probeer nu voor maar € 2,25

## Ik geef de green appel door



**Even voorstellen:** Hai, ik ben Aeltke Dekker en woon in Reeuwijk. Samen met Erik heb ik een tweeling van 15 jaar (Max en Elise). Ik werk 36 uur per week als juridisch adviseur gezondheidsrecht voor diverse zorgorganisaties, wat mijn werk erg leuk en afwisselend maakt. Met mijn gezin ga ik graag op reis, het liefst reizen we op de bonnefooi rond. Verder hou ik van zeilen, skien, vind ik het heerlijk om naar het theater of musea te gaan, steden te bezoeken en te koken voor vrienden en familie. In de weekenden sport ik vaak 's ochtends om daarna mijn kinderen aan te moedigen bij sportwedstrijden.

### Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik zocht een leuke, kleine en persoonlijke sportschool met afwisselende lessen. Ik had een afspraak met de fysiotherapeut, die in hetzelfde pand zit, en ben vrij snel daarna lid geworden van GHC. Inmiddels sport ik bijna anderhalf jaar bij GHC en heb het erg naar mijn zin.

### Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Ik probeer 3 tot 5 keer per week te sporten bij GHC, afhankelijk van hoeveel tijd ik heb. Daarnaast padel ik, wat ik ook erg leuk vind om te doen. Door het sporten is mijn conditie verbeterd, voel ik me sterker, fitter en heb veel meer energie.

### Wat kan je iedereen aanraden?

Ik volg diverse lessen, vooral spinnen/rpm en bodypump vind ik leuk om te doen. Door verschillende soorten lessen te volgen blijft het leuk en afwisselend.

Ik geef de Green Appel door aan: **Kirsty van Oosterom**



## Kokos-cookie protein bars



### Ingrediënten:

100 gram havermoutmeel	125 ml. water
100 gram. whey eiwitpoeder kokos of cookie smaak	40 gram pure chocola met 85% cacao erin
15 gram geraspte gedroogde kokosnippers	30 gram amandelpasta of pindakaas

### Bereidingswijze

- Vouw een vel bakpapier zo dat het netjes in een cakevorm past.
- Hak 30 gram van de pure chocola zo fijn mogelijk.
- Meng dit samen met alle droge ingrediënten in een kom door elkaar.
- Voeg dan de amandelpasta en bijna alles van het water toe, blijf roeren tot je een hele stevige massa hebt. Als het heel taai is kun je eventueel het laatste beetje water ook nog toevoegen.
- Verdeel het mengsel in de cakevorm. En zet de cakevorm in de vriezer.
- Smelt vervolgens de overige 10 gram chocolade, dit kan op een heel laag vuur in een pannetje of in een kommetje op de laagste stand in de magnetron.
- Verdeel met een lepel of kwastje de gesmolten chocola over je mengsel in de cakevorm en versier eventueel je repen met wat geraspte kokos.
- Zet de cakevorm nog 5 minuten in de vriezer om de chocola goed stevig te laten worden.
- Haal daarna alles uit de cakevorm en snijd met een groot keukenmes repen.
- Verpak de repen in folie en wanneer je ze in de koelkast bewaart blijven ze zeker een week goed.

**Green Health Center**

Zoek jij een hele leuke parttime baan?  
Dan zoeken wij jou!

Wij zijn op zoek naar een **spontane, sportieve en enthousiaste fitness collega** voor o.a. de dinsdag- en woensdagavond.

Ben je sportief en houd je van direct klantcontact?

Neem contact met ons op: [ghcvera@gmail.com](mailto:ghcvera@gmail.com)