



Caitlin de Vries, 28 jaar en woont samen met vriend Raël en hun twee katjes Salsa en Dip in Alphen. Geeft sinds maart 2025 de Bootcamp Walk en Core op zaterdag.

Wij stellen u voor;

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Mijn zwager heeft hier wel eens spinning lessen gegeven en zag deze vacature voorbij komen. Hij attendeerde mij erop en zei: Cait dit is echt iets voor jou!

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Naast mijn lessen hier geef ik nog andere training vanuit mijn eigen bedrijfje en werk ik als HR medewerker bij Groenendijk Bedrijfskleding in Woerden.

3. Hobby's

Sporten, sleutelen aan mijn auto en motor, borrelen met vrienden, koken en bakken, spelletjes zoals 30 seconds en stiekem vind ik het ook heel leuk om te gamen op de playstation.

4. Favoriete muziek?

Ik hou van bijna alle soorten muziek! Het hangt helemaal vanaf in wat voor stemming ik ben. Maar als ik dan echt moet kiezen, ga ik wel voor de 90's en 00's hip/hop en R&B.

5. Lievelingseten?

Ik ben een grote fan van de Aziatische keuken.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Rugzak op, geen plan en gewoon lekker gaan en kijken waar ik uitkom.

7. Waar mogen we je absoluut niet voor wakker maken?

Voor schoonmaken. Als ik iets zonde vind van mijn tijd is het schoonmaken. (mijn huis is wel altijd schoon hoor!)

8. En waar voor wel?

Avontuur! Alle nieuwe dingen die ik kan doen en uitproberen mag je me voor wakker maken.

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Mijn vriend en ik hebben een voorliefde voor old timers en motoren. Ons plan is om eerst een grote loods te kopen waarin we plek hebben voor al onze huidige voertuigen en toekomstige voertuigen. En daarin willen we ook een plek creëren waar al onze vrienden, familie en kennissen samen kunnen komen om te kunnen sleutelen maar ook kunnen borrelen of gewoon genieten van een kop koffie!

10. Wat trok jou aan om bij Green Health Center te komen werken?

De sfeer. Ik vind de mensen zo gezellig en open. Als ik ergens van hou zijn het mensen die gezelligheid ook erg belangrijk vinden en dat merk ik hier zeker!

Gold & Silver card
maand maart & april



3x verloting GHC T-shirt

SHAKE VAN DE MAAND
april



Blueberry Vanilla Muffin
Probeer nu voor maar € 2,25

Ik geef de green appel door



Even voorstellen: Wij zijn Otto en Jacqueline Terpstra, 64 en 60 jaar, hebben 3 kinderen met superleuke aanhang. Otto werkt bij Ottevanger in Moerkapelle en ik bij Edelman in Reeuwijk. Naast sporten bij GHC houden we van lekker fietsen (Otto op het gewone fietsje en ik elektrisch, anders houd ik hem niet bij), wandelen en als het te hard waait pakken we samen met vrienden graag de motor voor een tocht. Saunabezoeken en lekker eten met vrienden doen we ook graag. In het verleden heeft Otto aan voetballen en volleyballen gedaan. Ik zelf heb altijd geturnd, revuedansen gedaan en ook gevolleybald.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Onze oudste zoon Kevin sportte al bij GHC en de 2 andere kinderen, Mark en Chiara, wilden dit ook graag doen. Wij zijn toen samen overgestapt van de fysiofitness bij Keulen en Brusse naar GHC en hebben samen met de kinderen een familie abonnement genomen. In eerste instantie een beetje huiverig, want "wat doen wij tussen al die bodybuilders", maar dat gevoel was onterecht: GHC is vooral een heel gezellige familiale sportschool met sporters op alle niveaus. Inmiddels heb ik het BenFit lifestyle programma doorlopen met de daarbij behorende Personal Trainingen. Echt een aanrader voor iedereen! Inmiddels zijn Otto en ik samen verder gegaan met deze Personal Trainingen onder leiding van Stan en Vera.

Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Allebei zijn we gewend om van jongs af aan al veel te sporten, helaas kwamen er op een gegeven moment wat blessures bij ons beide. Toen merkten wij dat we regelmatig niet gingen sporten waardoor onze lichaamsbeweging nagenoeg nihil werd. Bij GHC wordt je ervan doordrongen dat je juist bij blessures moet blijven sporten binnen je beperkingen en indien nodig in aangepaste vorm. Sporten betekent voor ons dat we ons beter en fitter voelen en door de regelmaat krijg je een betere conditie en word je lichamelijk en ook geestelijk sterker. Ook op het sociale vlak draagt sporten bij GHC een steentje bij. Ook het zeer fijne team dat altijd bereid is je te helpen en van goede adviezen te voorzien stimuleert ons. We sporten minimaal 2x per week, het liefst gaan we 3x maar momenteel maar 2x omdat we op zaterdag onze dochter helpen bij haar klushuis, dat is onze 3e workout.

Wat kan je iedereen aanraden?

Ga sporten op een niveau wat mogelijk is, ga bewegen met het tempo wat haalbaar is. Door het sporten ga je je beter voelen, ook als je na een drukke dag moe en geen zin hebt. Echt je komt er energiever van terug. En ja, de dag erna heb je misschien heel erge spierpijn maar dat is het bewijs dat je goed bezig bent geweest.

Ik geef de Green Appel door aan: **Theo Melchers**



Tonijnkoekjes



Ingrediënten:

- 200 gram Tonijn, in water uit blik
- 2 theelepels mosterd
- 2 eetlepels peterselie, fijngesneden
- 2 stuks Lente-ui, fijngesneden
- 120 gram paneermeel
- 1 theelepel citroenrasp
- 1 eetlepel citroensap
- 1 ei

Bereidingswijze

- Giet de tonijn af en bewaar één eetlepel van het vocht.
- Meng de tonijn, mosterd, broodkruimels, citroensap, citroenrasp, peterselie, lente-ui, de eetlepel vocht uit het blikje tonijn en eventueel een drupje Tabasco.
- Hussel met een vork door elkaar tot het goed gemengd is en voeg zout en peper naar smaak toe.
- Voeg het ei toe aan het mengsel en meng nogmaals goed.
- Vorm 4 grote of 8 kleine platte ronde koekjes van het mengsel.
- Leg ze op een schaal en zet ze voor minimaal 30 minuten in de koelkast.
- Verhit een eetlepel olie of kokosolie in een koekenpan op een redelijk hoog vuur.
- Bak de koekjes, afhankelijk van de grootte, in 2-5 minuten gaar aan beide kanten.
- Ze zijn klaar als ze een goudbruin korstje hebben.

Openingstijden rondom de feestdagen:

Vrijdag 18 april, Goede Vrijdag, geopend van 08.00-20.00 uur

Zondag 20 april, Eerste Paasdag, gesloten

Maandag 21 april, Tweede Paasdag, geopend van 08.30-13.30 met:

10.00 uur BodyBalance

10.00 uur Spinning

11.00 uur Outdoor Work out

11.00 uur BodyPump

Zaterdag 26 april, Koningsdag gesloten

