



Beste Greeners,
Wij willen jullie bedanken voor het invullen van onze enquête. Jullie feedback is zeer waardevol en helpt ons om het Green Health Center te verbeteren. Wij hebben uitgebreide feedback kunnen verzamelen uit de vragenlijsten. Zo kunnen we bevestigen dat de nieuwe koffiemachine en een Stairmaster zo snel mogelijk in ons centrum aanwezig zullen zijn. Ook zijn wij de de opties aan het onderzoeken voor een nieuwe vloer en zonwering in de aerobicszaal. Zoals jullie misschien hebben gemerkt zijn er in de sportschool de afgelopen weken alvast verschillende aanpassingen gedaan; we hebben nieuwe dumbbells, schijven, roeiers en een skierg geïmplementeerd. In de aerobiczaal zijn de steps, matjes en gewichten vervangen door nieuwe exemplaren. Daarnaast zijn we druk bezig met het opnieuw indelen van de volledige fitness, inclusief een nieuwe hyrox ruimte. In de komende maanden zullen we stap voor stap een planning ontwikkelen om alles soepel te laten verlopen. Er zijn drie winnaars gekozen uit de leden die de enquête hebben ingevuld. De winnaars zijn Ingrid van Leeuwen, Pieter Viguurs en Paul Vogelaar zij krijgen een rugzak van Green Health.

Wij stellen u voor;

Kamil van de Swaluw
29 Jaar, samenwond in Alphen aan den Rijn met mijn vriendin Amber.
Nog geen huisdieren, ook al zal dat niet lang meer duren.
Vanaf februari 2025 geef ik elke maandagavond de groepsles Bodypump.

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Via collega Lisanne

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Werkzaam als consultant in digitale transformaties bij Deloitte

3. Hobby's

Italiaans leren, gitaar spelen, bordspellen, dansen, lesgeven, hardlopen, op vakantie gaan

4. Favoriete muziek?

Alles! Van Armin van Buuren tot reggae, terug naar klassieke rock zoals the Beatles en dan weer terug naar Guus Meeuwis. Ik luister echt alles.

5. Lieve dingetjes?

Ik ben een grote fan van de Griekse keuken.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Heel veel cultuur snuiven, een vleugje actief en een beetje bakken in de zon.

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

Bijna alles, een goede nachtrust is belangrijk. Al helemaal voor de spiergroei. Als het tot morgen kan wachten, wacht dan lekker tot morgen.

8. En waar voor wel?

Mij hoeft je niet wakker te maken, ik ben een vroege vogel dus ik maak jullie waarschijnlijk wakker!

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Huisje, boompje, beestje. Het hoeft allemaal niet te gek.

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

De mensen natuurlijk! Van collega's tot deelnemers. Iedereen hier is ontzettend gezellig.



Openingstijden rondom de feestdagen:

Zondag 4 mei geopend van 08.30-13.30 uur

Maandag 5 mei, Bevrijdingsdag, geopend van

08.30-13.30 uur met:

10.00 uur BodyBalance

10.00 uur Outdoor Work out

10.00 uur Spinning

11.00 uur BodyPump

Donderdag 29 mei, Hemelvaartsdag, geopend van

08.30-13.30 uur met:

09.00 Spinning

9.00 FiftyFit

10.00 uur LesMills Core

Ik geef de green appel door



Even voorstellen: Ik ben Theo Melchers, 61 jaar en geboren en getogen in Bodegraven. Getrouwd met Ida en we hebben samen 3 kinderen; Iris, Bart en Ruud. Sinds 4,5 jaar werk ik zelfs ook in Bodegraven bij STM Benelux die gespecialiseerd is in de aandrijftechniek. Naast het sporten van GHC hou ik erg van buitensporten op de MTB of racefiets. Zomers kom ik daarom bijna niet meer bij GHC, alleen als het weer te slecht is of als het te donker wordt in de avond. Verder heb ik als hobby's lekker eten, vissen, varen, schaatsen en klussen (tuin, fiets of kleine reparaties).

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Mijn kinderen sportten al bij GHC. Ik had zelf een bedrijfsabonnement in Alphen aan de Rijn, maar toen ik in Bodegraven kwam te werken verviel dit en besloot ik om een familieabbonnent te nemen bij GHC. Ik maak eigenlijk alleen gebruik van de groepsles Spinning. In de winter minimaal 2x per week, in de zomer zelden. Soms neem ik me voor om andere dingen te gaan doen om wat allrounder te worden maar op een of andere manier kan ik me er niet toe zetten.

Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Door het sporten kan ik mijn bourgondisch leven een beetje compenseren (gewicht) maar het is voor mij ook heel belangrijk voor de algehele conditie. Ook heb ik in het verleden een grote ingreep gehad aan mijn knie die ik hierdoor in goede conditie hou qua spiersterkte. Verder krijg je door te sporten veel sociale contacten wat ik belangrijk en leuk vind.

Wat kan je iedereen aanraden?

Sporten is erg leuk maar overdrijf het niet. Ik zie vaak dat mensen beginnen met iets, dit direct heel frequent doen en na een paar maanden er weer mee ophouden. Je houdt het alleen vol als het leuk is en je er geen last van krijgt/houdt. Verder is het erg leuk om het sporten te combineren met een praatje en dus sociale contacten.

Ik geef de Green Appel door aan: **Femke van Barneveld-Laan**



Bananenpannenkoekjes voor 6 stuks:



Ingrediënten:

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 50 gram gemalen havermout
- 1 theelepel kaneel

Bereidingswijze

- Prak de banaan fijn en klop de eieren erdoor.
- Voeg de havermout en kaneel toe en meng goed. Mix eventueel in een blender.
- Verhit de olie en maak kleine pannenkoekjes van het beslag.
- Garneer met het fruit.

Gold & Silver card
maand mei & juni



3x verloting cadeaubon

Mijn
Wijnkoelkast

Winnaars gold- en silveractie maart & april

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnen GHC t-shirt

- Mirjam Boere
- Wilbert Mourits
- Carla van der Lans

Dank voor jullie loyaliteit!

SHAKE VAN DE MAAND
mei



VANILLE

Probeer nu voor maar € 2,25