

Krachtraining, een nuttige aanvulling bij elke sport.

Tegenwoordig hoor je steeds vaker dat sporters aanvullend op hun eigen sportdiscipline aan krachtraining doen. Steeds meer sporters en trainers komen er achter dat krachtraining vele voordelen heeft. Door naast je eigen sport aan krachtraining te doen kun je namelijk onder andere meer spierkracht ontwikkelen, je stabiliteit verbeteren, blessures voorkomen en je spiermassa vergroten.

Het is wel enorm belangrijk dat je gericht traint. Je moet weten welke spieren er voor jouw sport belangrijk zijn en je moet weten hoe je je spieren wilt trainen. Wil je je spieren explosief trainen, wil je je beweegbaarheid vergroten of wil je echt je spiermassa vergroten? Dit zijn essentiële punten om mee te nemen in je start met krachtraining zodat je een maximaal resultaat kunt halen uit je extra trainingsmoment.

Uit onderzoek is gebleken dat sporters die aan krachtraining doen minder last hebben van blessures en pijntjes en de belastbaarheid van het lichaam enorm toeneemt. Ben jij dus blessuregevoelig, dan is het mogelijk dat krachtraining daarin voor jou een oplossing kan bieden.

Wij zeggen 'laat je goed informeren en go for it'. Wij helpen je uiteraard graag



Wij stellen u voor;

Vera Drost

20 Jaar, heeft een vriend en wonend in Bodegraven.

Nog geen huisdieren, ook al zal dat niet lang meer duren.

Vanaf mei 2025 werk ik bij Green Health als fitnessinstructeur.

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Ik zag de vacature online verschijnen op ReBo nieuws en was gelijk enthousiast.

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Ik werk hiernaast bij de Albert Heijn op onder andere de broodafdeling. Verder studeer ik fysiotherapie in Breda.

3. Hobby's

In mijn vrije tijd sport ik graag, maak ik puzzels, wandel ik in de natuur, speel ik muziek en lees ik een goed boek.

4. Favoriete muziek?

Ik heb niet echt een favoriete muziekgenre. Maar mijn muzieksmaak ligt ergens tussen Alec Benjamin en NF

5. Lieveelingseten?

Ik heb niet één favoriet gerecht, maar kaas sla ik nooit af — vooral oude brokkelkaas!

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Mijn ideale vakantie bestaat uit mooie wandelingen met prachtig uitzicht, maar ook wat actie mag zeker niet ontbreken. Dingen zoals raften vind ik superleuk om te doen!

Een combinatie van natuur en avontuur dus.

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

Voor een dagje shoppen mag je me overslaan — liever niet!

8. En waar voor wel?

Je mag mij zeker wakker maken voor een Harry Potter marathon.

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Na mijn opleiding wil ik graag aan de slag in de tweede lijn binnen de revalidatiezorg.

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

De collega's zijn allemaal supergezellig en ik haal veel voldoening uit het begeleiden van sporters. Geen dag is hetzelfde!



Openingstijden rondom de feestdagen:

Zondag 8 juni, Eerste Pinksterdag, gesloten

Maandag 9 juni, Tweede Pinksterdag, geopend van

08.30-13.30 uur met:

09.00 Spinning

09.30 Bootcamp Run

10.00 Summer Workout

11.00 uur BodyPump

Ik geef de green appel door



Even voorstellen: Hi! Mijn naam is Femke van Barneveld, ik ben 30 jaar en heb een heel mooi gezin met mijn lieve man Mark, bonuszoon Milan en onze twee hondjes Fox en Kenzie. Daarnaast zijn Mark en ik in verwachting van ons eerste kindje! Ik ben werkzaam als paardendierenarts en paardenadvocaat en daarnaast ben ik een sportfanaat. Ik doe van alles wat, maar boksen, golfsurfen en mudruns behoren wel tot de favorieten!

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Mark en Milan deden veel krachttraining bij GHC en toen ben ik via het gezinsabonnement erbij gekomen. Ik sport bij veel verschillende soorten sportscholen. Bij GHC vind ik het heel fijn dat het zo persoonlijk is.

Wat heeft sporten mij opgeleverd?

Sporten is voor mij echt een uitlaatklep! Na lange werkdagen vind ik het heerlijk om mijn gedachten te verzetten en vol gas aan de bak te gaan. Nu ik zwanger ben is dat op een wat lager pitje, maar als de kleine er eenmaal is heb ik zeker het plan om weer volledig in shape te komen!

Wat kan je iedereen aanraden?

Doe wat je leuk vindt en ook samen met mensen die je leuk vindt; dat maakt het sporten nog leuker! En blijf vooral bewegen, al is het een stukje wandelen: bewegen is goed voor je!

Ik geef de Green Appel door aan: **Margareth Laan**



Smoothie bowl met spinazie, kiwi en mango



Ingrediënten:

- 2 rijpe kiwi's, geschild en in stukjes
- 1 grote rijpe mango, geschild en in stukjes
- 2 handenvol verse spinazie
- 200 ml (amandel) melk
- 1 bevroren banaan, in stukjes
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding

- Snijd de kiwi en mango in kleine stukjes.
- Doe de gesneden kiwi, mango, bevroren banaan, spinazie en (amandel)melk in een blender.
- Blend het geheel tot een gladde en romige massa.
- Als het mengsel te dik is, kun je nog wat extra (amandel)melk toevoegen.*
- Als je chiazaad of lijnzaad gebruikt, voeg dit dan toe aan de blender en mix het nog even kort door zodat de zaden goed verdeeld zijn.
- Verdeel de smoothie over twee kommen. Dit is de basis van je smoothie bowl.
- Garneer de smoothie bowls met de verse bessen, kokosnippers, granola en extra stukjes kiwi en mango.

Toppings

- Verse bessen (blauwe bessen, aardbeien)
- Kokosnippers
- Granola

Gold & Silver card
maand mei & juni



3x verloting cadeaubon

Mijn
Wijnkoelkast

SHAKE VAN DE MAAND
JUNI



CAPPUCCINO
PROBEER NU VOOR MAAR € 2,25