

De voordelen van groepslessen.

Zelfstandig trainen is niet voor iedereen weggelegd. Ga je zelfstandig aan de slag met een trainingsprogramma dan kan het zijn dat je op den duur je motivatie of je plezier verliest. Wanneer je jezelf hier in herkent of momenteel in zo'n fase zit dan kunnen het volgen van groepslessen voor jou een oplossing zijn. Het trainen in groepsverband kan namelijk een goede stok achter de deur zijn om te blijven komen. Daarnaast kan het heel waardevol zijn voor de intensiteit die je levert tijdens de workout. Je kunt je vaak optrekken aan elkaar, aan de muziek of aan een enthousiaste instructeur. Daarmee creëer je vaak dat je net dat beetje extra geeft ten opzichte van het moment waarop je alleen traint.

Ook qua kennis en voor het optimaliseren van je techniek kun je deelnemen aan een groepsles. Wij zijn van mening dat een goede sportschool beschikt over opgeleide instructeurs die jou precies kunnen vertellen hoe je je oefeningen veilig uitvoert en hoe je het maximale rendement kunt halen uit je les. Ook voor vragen of onduidelijkheden kun je bij jouw instructeur(s) terecht en ook kan hij/zij jou opties geven voor alternatieve oefeningen als je een oefening door een bepaalde reden niet kunt uitvoeren.

Zou je wel eens een groepsles willen proberen maar weet je niet zo goed welke, vraag het ons dan. Voor iedereen bieden wij een wel een passende les op een passend moment!

We adviseren je graag.



Wij stellen u voor;



Daniëlle Velvis, 22 jaar, single, 2 zussen en ik woon in Elst Utrecht. Ik heb een hond genaamd Bruno (oud duitse herder). Vanaf mei 2025 werk ik bij Green Health als fitnessinstructeur.

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Via Lisa Dewi. Zij is mijn dansdocent en goeie vriendin. Zij geeft de groepsles Dance & Shape en ik ben een paar keer mee geweest. Ik vond de sfeer zo fijn en leuk, dat ik de kans greep en heb gesolliciteerd.

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Ik doe op het moment geen opleiding, maar ik werk nog bij een andere sportschool.

3. Hobby's

Mijn grootste hobby zal je misschien wel raden, dat is dansen. Daarnaast ben ik gek op lezen en lekker met vriendinnen zijn.

4. Favoriete muziek?

Dancehall, Urban, R&B, Reggeaton. Heerlijk! Ik ben vooral gek op de dj Freddy Moreira

5. Lieve dingetjes?

Ik ben echt gek op de Italiaanse keuken! En ik ben echt verslaafd aan carpaccio.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

All inclusive in een warm land, aan het strand. Lekker tot rust komen aan het strand of zwembad met een boek en dan af en toe de actie opzoeken.

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

Heel random misschien, maar bloemstukjes maken. Het lukt mij nooit en ik word er alleen maar agressief ;).

8. En waar voor wel?

Lekker wandelen met de hond in het bos of op het strand.

9. Toekomst dromen en/of plannen?

Naast dat ik graag met Personal Training bezig wil gaan, wil ik ook graag groeien met UGC. UGC is dat je een samenwerking met bedrijven aangaat en een soort promotiefilmpje maakt voor hun, zodat zij het op hun socials kunnen zetten. Ik vind het altijd leuk om lekker creatief te zijn, dus ik hoop daarmee te kunnen groeien.

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!



VES Active Summer Actie

Doe mee!

Kom in juli en augustus zo vaak mogelijk sporten.

Elke sportdag levert een stempel op.

Met tien stempels is je kaart vol!

Lever je volle kaart in en vraag meteen een nieuwe; hoe meer kaarten je vult, hoe groter je kans op een prijs.

Alle ingeleverde volle kaarten gaan in de trekking voor de prijzen.

Bij inlevering van jouw volle stempelkaart ontvang je een voucher om gebruik te maken van de speciale deal voor een 3-gangen diner voor twee personen bij één van de ruim 95 deelnemende Fletcher-restaurants voor €39 (actievoorwaarden van toepassing)!

Ik geef de green appel door



Even voorstellen:

Hallo allemaal, mijn naam is Margareth Laan, ik heb het stokje doorgekregen van mijn oudste dochter Femke, een fanatiek sportster. Ik doe het iets minder fanatiek, maar wel met ontzettend veel plezier. Ook de rest van het gezin sport volop. Dan ben ik de enthousiaste supporter, die heb je tenslotte ook nodig. In het dagelijks leven ben ik leerkracht op de Willibrordschool en beoefen het mooiste vak: het lesgeven aan de leerlingen en alles wat daarbij komt kijken. Deze zomer wordt ons gezin uitgebreid, zoals jullie in het stukje van Femke hebben kunnen lezen.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen.

Samen met mijn sportvriendin ben ik gewoon gekomen en dat is al heel wat jaren geleden. Green Health, een ontzettend fijne sportschool met leuke instructeurs. Door de jaren heen een aantal verschillende lessen gevolgd, maar het allerleukste vind ik RPM en spinning. Even helemaal los gaan op de fiets, lekker alles eruit fietsen. Af en toe een lesje dansen of bodycombat voor de afwisseling. Toch ga ik altijd weer terug naar de fiets. Daarnaast wandel ik regelmatig een heerlijk stuk in de polder.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd.

Sporten zorgt er voor mij voor dat je je hoofd leeg kunt maken, weer even gezellig bijkletsen om daarna weer vol energie naar huis te gaan.

Wat kun je iedereen aanraden

Om lekker te gaan en blijven sporten, binnen of buiten. Houd de routine erin, probeer op vaste tijdstippen te gaan. Het maakt je hoofd leeg, even aan niets denken, je kunt er weer tegen aan. Ik geef de appel door aan.....**Yvonne Oostdam**



Mango Smoothie



Ingrediënten: 2 glazen

- 300 gr mango
- 300 ml (kokos)yoghurt
- 100 gr ijsblokjes
- 1 eetlepel limoensap
- Verse munt voor garnering
- honing of agavesiroop (optioneel)

Bereiding

- Doe de mango in blokjes samen met de yoghurt en ijsblokjes in een blender.
- Voeg het limoensap toe en eventueel nog een beetje honing of agavesiroop om het iets zoeter te maken.
- Mix tot een glad en dik sapje.
- Schenk de mango lassie uit in glazen en steek er een pluk munt en een rietje in.
- Garneer eventueel met wat kleine stukjes mango.

Tip: Gebruik een goede blender die ijsblokjes kan crushen.

GOLD & SILVER CARD MAAND JULI & AUGUSTUS



3X VERLOTING GHC RUGTAS

Winnaars gold- en silveractie mei & juni

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnen cadeaubon

- Lienke Six
- Lianne Knoben
- Kees Zijm

Dank voor jullie loyaliteit!

SHAKE VAN DE MAAND JULI & AUGUSTUS



KOKOS

PROBEER NU VOOR MAAR € 2,25