

Wij stellen u voor;



Naam: Nancy Bakker
Leeftijd 51
Gehuwd en 2 kinderen van 21 en 24 en een mooie Friese Stabij
Woonachtig in Alphen aan den Rijn

Werkzaam bij Green Health sinds?

Sinds oktober 2025 ben ik officieel werkzaam bij Green Health als groepslesinstructeur io, een supermooie stap die ik met veel enthousiasme heb gezet!

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Ik sport al jarenlang bij Green Health en voelde me altijd al thuis in de gezellige sfeer. Toen ik de kans kreeg om zelf les te gaan geven, heb ik die met beide handen aangegrepen. Het is een geweldige uitdaging en een mooie kans om mijn passie voor sport te combineren met het begeleiden van anderen.

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?

Naast mijn werk bij Green Health werk ik als assistent-makelaar. Een afwisselende en drukke baan waarin ik de combinatie van kantoorwerk en onderweg zijn naar woningen juist heel leuk vind. Het is een mooie balans tussen binnen en buiten!

3. Hobby's

Mijn hobby's zijn skiën, sporten, winkelen en gezelligheid opzoeken. Ik geniet van een avond uit met vrienden of gewoon samen iets leuks doen, het liefst met een lach, een dansje en een goed gesprek erbij.

4. Favoriete muziek?

Mijn muzieksmaak is lekker veelzijdig. Het hangt een beetje van de stemming af, maar ik kan enorm genieten van jaren 80 hits, Nederlandstalige muziek én natuurlijk van ABBA!

5. Lieveelingseten?

Ik ben niet de meest avontuurlijke eter, maar een broodje carpaccio tijdens de lunch is voor mij echt een favoriet.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?

Mijn ideale vakantie is absoluut een wintersportvakantie. De hele dag buiten, op de ski's, frisse berglucht, heerlijk! Afgelopen zomer hebben we ook het hiken ontdekt, wat verrassend leuk en ontspannend was. Dat willen we zeker vaker gaan doen.

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

Poeh, dit vind ik een lastige... maar eerlijk is eerlijk: als ik eindelijk slaap, laat me dan vooral lekker liggen.

8. En waarvoor wel?

Een heel goed idee of een spontaan avontuur met vrienden mag altijd! Maar ook een lekker ontbijtje op bed zou ik niet snel afslaan.

9. Toekomstdromen en/of plannen?

Mijn grootste droom is om gezond en met plezier te blijven doen wat ik doe, zowel bij Green Health als in de makelaardij. In november start ik met de Les Mills opleiding, zodat ik in het nieuwe jaar zelfstandig BodyPump-lessen kan gaan geven. Daarnaast zou ik het ook geweldig vinden om freestyle lessen te geven. Kortom: genoeg plannen en doelen om naartoe te werken!

10. Wat maakt het werken bij Green Health zo leuk?

De sfeer! Zowel onder collega's als met de sporters is het altijd gezellig en positief. Toen ik hier als sporter kwam, ging ik altijd met een goed gevoel weer naar huis. Nu als instructeur (in opleiding) is dat gevoel precies hetzelfde.

GOLD & SILVER CARD NOVEMBER & DECEMBER



3X VERLOTING GHC RUGTAS

Winaars gold-silver actie

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnen XXL eiwtpot

- Helga Wensveen
 - Wessel Sterk
 - Luca van der Ham
- Dank voor jullie loyaliteit!

SHAKE VAN DE MAAND NOVEMBER



PERZIK & MANGO

PROBEER NU VOOR MAAR € 2,25



Ingrediënten (2 personen)

400 gram pompoen, geschild in plakken (½ cm)
200 gram champignons, in stukken
1 middelgrote ui, fijngesneden
75 gram rucola

60 gram zachte geitenkaas, verkruimeld
2–3 plakjes rauwe ham/parmaham (optioneel)
2½ el olijfolie (2 el voor roosteren, ½ el voor dressing)
1 el rode wijnazijn
1 klein teentje knoflook, fijnggehakt
snuf peper & snuf zout

Bereidingswijze

- Schil de pompoen, verwijder pitten en snijd in plakken van ca. ½ cm.
- Leg de pompoen met de ui in een ovenschaal, kruid met peper/zout, besprenkel met olijfolie en rooster ±30 min op 200 °C tot goudbruin en gaar.
- Bak de champignons in een koekenpan mooi bruin (eventueel met knoflook).
- Klop olijfolie + rode wijnazijn met snuf zout/peper.
- Meng de rucola met de dressing.
- Verdeel de rauwe ham en geitenkaas over de rucola.
- Scheep als laatste de warme pompoen, ui en champignons erop. Het lekkerst is om deze salade direct te serveren.

Variaties & tips

- Vega: vervang de ham door geroosterde kikkererwten.
- Extra eiwit: voeg kipfilet of tofu toe.



Afvallen...

Wij zijn meer van het volhouden!



Eet Beweeg Relax



- Wekelijks voedingsplan op maat
- Handige boodschappenlijst
- Makkelijke recepten
- Handige app en werkboek
- Persoonlijke coach

Meld je nu aan!

Green Health Center

BENFIT

12 weken voedingsplan
voor €299,-

COMBIDEAL

10 x Personal Training
& 12 weken voedingsplan
voor €575,-
(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)

BODEGRAVEN - TEL: 0172 - 652006
WWW.GREENHEALTHCENTER.NL