Green Health Magazine

December 2025

Wij stellen u voor;

Naam: Sybren van Hall, 25 jaar
Vanaf 1 december samenwonend met mijn vriendin in Bodegraven
Fitness instructeur & personal trainer

Werkzaam bij Green Health Sinds?
Sinds oktober 2025 ben ik werkzaam bij Green Health – een mooie stap om mensen te helpen met sport en bewegen en nieuwe gezichten te leren kennen.
1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?.
Ik hoorde veel positieve verhalen over de sfeer bij Green Health, waardoor ik enthousiast werd om hier te gaan werken
2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?
Naast mijn werk bij Green Health ben ik actief bij een bedrijf dat hardloopanalyses, inspanningstesten en podologische consulten uitvoert.
3. Hobby's
Korfbal, hardlopen, coachen/trainen van enthousiaste korfbaljeugdteams, een drankje doen met vrienden
4. Favoriete muziek?
Nederpop – ik ben een grote BLØF-fan!
5. Lievelingseten?
Italiaans eten: een goede pizza of pasta is een duidelijke favoriet
6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?
Kamperen met een mix van actieve dagen (wandelen en fietsen) en ontspanning bij het water. Maar ook een skivakantie is heerlijk!
7. Waar mogen we je absoluut niet voor wakker maken?
Eigenlijk mag je me gewoon lekker laten liggen ;)
8. En waarvoor wel?
Voor een leuk concert of sportevenement maak ik graag een uitzondering
9. Toekomst dromen en/of plannen?
Ik droom ervan om gezond en met plezier het leven te vieren met familie en vrienden. Op werkgebied ben ik nog een beetje zoekende, dus ik hoop nog mijn 'droombaan' te vinden
10. Wat maakt het werken bij Green Health zo leuk?
De gezellige en open sfeer! Iedereen is welkom, is vriendelijk en gaat fijn met elkaar om. Het is mooi om te zien dat mensen altijd na het sporten met een goed gevoel weer verdergaan met hun dag.

SAVE THE DATE

VRIJDAG 26 DECEMBER

09.30 uur Kerstspinning
09.30 uur XCO/Booty Workout
10.30 uur BodyPump

YOGA

Maandag: 19.00 uur Yoga
Dinsdag: 09.30 uur Yoga
Donderdag: 10.30 uur Yin yoga

Openingstijden feestdagen:

- Woensdag 24 december, Kerstavond, sluiten wij om 18:00 uur
- Donderdag 25 december, Eerste Kerstdag, zijn wij gesloten.
- Vrijdag 26 december, Tweede Kerstdag, zijn wij open van 8:30 tot 13:30 uur.
- Woensdag 31 december, Oudejaarsdag, sluiten wij om 18:00 uur
- Donderdag 01 januari, Nieuwjaarsdag, zijn wij gesloten.

Ik geef de green appel door

Even voorstellen:
Ik ben Tom van Veen, 57 jaar oud, en woon inmiddels al bijna 25 jaar met mijn partner Monique en onze dochter Britt in het gezellige Bodegraven. Oorspronkelijk kom ik uit de omgeving van Amsterdam—en wie mij kent, hoort dat meteen aan mijn accent. Ik hou van een grapje en een beetje lol, en als ik lach, dan doe ik dat voluit. Regelmatig reis ik met het openbaar vervoer naar Utrecht, waar ik met plezier mijn werk doe. Sporten is voor mij een fijne uitlaatklep: twee tot drie keer per week ben ik te vinden bij Green Health Center, en als het weer meewerkt, spring ik graag één keer per week op mijn racefiets voor een ritje in de buitenlucht.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?
Toen ik in Bodegraven kwam wonen, voetbalde ik nog bij mijn vertrouwde club "Pancratius" in Badhoevedorp, samen met een hecht vriendenteam. We trainden daar steevast minstens één keer per week. Maar na een paar maanden heen en weer rijden begon dat toch wat onhandig te worden, en ging ik op zoek naar een alternatief voor de trainingsavonden dichter bij huis. In eerste instantie richtte ik me op krachttraining, maar al snel ontdekte ik het spinnen—en dat bleek een schot in de roos. Inmiddels doe ik dat al ruim twintig jaar met veel plezier.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?
Sporten is voor mij echt onmisbaar om los te komen van de dagelijkse drukte. Vooral spinnen en buiten fietsen zijn voor mij dé manier om even te resetten. Door flink tot het uiterste te gaan, maak ik mijn hoofd weer helemaal leeg. En het mooie is: naast die mentale opfrisser voel ik me veel fitter en energieker als ik regelmatig sport.

Wat kan je iedereen aanraden?
Oké, het klinkt misschien als een open deur, maar: ga sporten. Wat je doet maakt eigenlijk niet uit—als je maar beweegt. Zelf haal ik veel plezier uit spinnen en buiten fietsen, dat werkt voor mij het best. Maar ik snap heel goed dat dat niet voor iedereen geldt. Het belangrijkste is dat je iets vindt wat bij jou past. Sporten houdt mij niet alleen fit, maar zorgt ook voor dat ik me lekkerder voel. Daarnaast is het, zeker bij Green Health Center, ook nog gezellig ook.
Ik geef de Green Appel door aan: **Niels Ruppert**

Cottage cheese pannenkoekjes

Ingrediënten
1 ei
50 gram havermout
140 gram cottage cheese
1 theelepel vanille-extract
½ eetlepel olijfolie

Bereidingswijze
Doe alle ingrediënten in de blender (behalve de olijfolie) en mix totdat je een mooi beslag hebt.
Verhit de olie in een pannenkoekenpan en giet het beslag in ca. 4 pannenkoekjes in de pan.
Draai om zodra de onderkant lichtbruin wordt en bak ook de andere kant aan.
Keer eventueel nog een keer om en serveer.
Tip: lekker met vers fruit of een beetje honing. Je kunt ook bloem gebruiken i.p.v. havermout, maar dan zijn ze minder vezelrijk.

GOLD & SILVER CARD
NOVEMBER & DECEMBER

3X VERLOTING
GHC RUGTAS

SHAKE VAN DE MAAND
DECEMBER

VANILLE CINNAMON
PROBEER NU VOOR MAAR € 2,25