

Wij stellen u voor;



Naam: Sidney Prins, 19 jaar
thuiswonend met mijn ouders en hondje
Xavi in Bodegraven
Fitnessinstructeur

Hoe kwam je bij Green Health terecht?

Ik ben al sinds kleins af aan trouwe sporter hier op de sportschool, aangezien mijn moeder hier al een aantal jaartjes werkt. Misschien ken je haar wel; Marion!

Werkzaamheden/opleiding naast Green Health? Ik zit in mijn tweede jaar van de HBO Bacheloropleiding Facility management.

Hobby's? Ik hou van voetballen, fitnessen en een gezellig uitje in het weekend kan ook nooit kwaad.

Favoriete muziek? Ik luister echt naar van alles maar tegenwoordig luister ik vooral techno, house, Nederpop (Blof) en Indie rock.

Lievelingseten? Alles wat ik zelf kook, maar ik denk een lekker stuk vlees en dan medium rare gebakken, T-Bone Steak specifiek.

Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit? Lekker zonnetje met een cocktailtje erbij en een klein feestje af en toe vind ik ook wel leuk!

Waar mogen we je absoluut niet voor wakker maken? School!

En waarvoor wel? Vakantie, en dat is dan ook echt het enige.

Toekomst dromen en/of plannen? Mijn droom is om mijn huidige opleiding en mijn passie voor sport te combineren en later iets in de sportwereld te doen als facilitair medewerker. Eventueel voor sportmerken bijvoorbeeld. En als dat niet lukt zou ik het leuk vinden om de events in te gaan!

Wat maakt het werken bij Green Health zo leuk? Het leukste is natuurlijk de leden helpen. Ik vind het heel tof hoe ik nu mensen kan helpen, al is het maar met iets kleins. Net zoals hoe ik ben geholpen al die jaren door alle GHC medewerkers!

Ik geef de green appel door



Ik ben Niels en woon samen met mijn vriendin Yasmine en onze poes in Bodegraven. Ik ben hier eigenlijk mijn hele leven en vind het fijn dat de grotere steden goed bereikbaar zijn voor werk en vroeger studie. In mijn vrije tijd ben ik graag actief: ik padel bij Botesa en ga regelmatig naar 'Green'. Het liefst elke avond na werk, om even lekker te sporten en vrienden te ontmoeten. Sporten is voor mij altijd een belangrijk onderdeel geweest; vroeger hockeyde ik, tegenwoordig ligt mijn focus op padel en fitness.

Hoe ben je bij GHC terechtgekomen?

Een paar jaar geleden ben ik overstapt vanuit een andere sportschool. Daar heb ik een tijd met plezier gesport, maar tijdens corona kwam dat stil te liggen. Toen ik weer wilde beginnen, was ik op zoek naar een frisse start en een plek die goed bij mij past.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Voor mij is sporten een manier om te ontspannen na een drukke werkdag. Het helpt om mijn hoofd leeg te maken, even afstand te nemen van werk en tegelijkertijd mijn lichaam uit te dagen. Het houdt me fit, maakt me sterker en zorgt ervoor dat ik ook in andere sporten beter presteer. Daarnaast geeft het me energie en een positief gevoel.

Wat kan ik iedereen aanraden?

Dumbbell chest press en een Double Quarter Pounder.

Ik geef de Green Appel door aan: **Thomas Penders**



Pindakaas pannenkoekjes

**Ingrediënten 10 stuks**

- 2 bananen
- 3 eetlepels pindakaas
- 100 ml melk
- 2 eieren
- 50 gr havermout (Quaker)
- 1 theelepel bakpoeder
- handje pinda's fijngehakt

Bereidingswijze

-Mix alles (behalve pinda's) in een blender of keukenmachine door elkaar tot een beslag. Je kunt ook eventueel de banaan met een vork prakken en met een garde mengen met de rest van de ingrediënten.

-Verhit een beetje boter in een pan en schenk een beetje beslag hierin in 2 hoopjes (of 1 grote, of meerdere kleine).

-Laat aan de onderkant wat aanbakken en wacht met omdraaien tot er luchtballen aan de bovenkant te zien zijn.

-Bak ook de andere kan nog 2 a 3 minuten.

-Schep er op het laatst eventueel wat extra pindakaas op, deze gaat door de warmte iets smelten.

-Maak het compleet met wat fijngehakte pinda's.

GOLD & SILVER CARD JANUARI & FEBRUARI



**3X VERLOTING
BIOSCOOPBON**

SHAKE VAN DE MAAND JANUARI



KOKOS
PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50

Winnaars gold- en silveractie november & december

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnen GHC rugtas
-Gerrit-Wim van Veelen
-Paul van Jaarsveld
-Liesbeth van Dijk
Dank voor jullie loyaliteit!

Roosterwijziging

Vanaf januari starten alle lessen op zondag een half uurtje eerder:
09.30 uur Spinning
09.30 uur BodyBalance
10.30 uur RPM
10.30 uur BodyPump

OFFICIAL HYROX — GYM

Nieuw Hyrox lessen:

**Tijdens deze lessen werk je aan kracht, uithoudingsvermogen en techniek.
Precies wat je nodig hebt om het beste uit jezelf te halen tijdens een hyrox.**

Maandag 20.00 - 21.00 uur

Woensdag 18.30 - 19.30 uur

Donderdag 20.00 - 21.00 uur

Instructeurs: Tom, Bartjan & Stan