

## Wij stellen u voor;



**Naam: Kevin Siebert, 41 jaar, getrouwd met Lindsey. 1 zoon van 12 jaar 1 en een goudhamster genaamd Nibbit. Wonend: Alphen aan den Rijn. Vanaf 5 februari instructeur voor Bodycombat op de donderdag om 20.00.**

**1. Hoe kwam je bij Green Health terecht?**

Kim heeft mij een tijdje geleden gevraagd om haar les over te nemen. Op dat moment was er geen ruimte in mijn agenda. Nu is dat er wel en ben ik opnieuw via Kim in contact gekomen met Stan. Ik heb superveel zin om iedereen te ontmoeten, toffe lessen neer te zetten en vooral samen te sporten en plezier te hebben!

**2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health?**

Ik heb 18 jaar gewerkt als hovenier in Woubrugge en ben de laatste 5,5 jaar actief als rijinstructeurs in Alphen aan den Rijn. De Les Mills opleidingen die ik heb gedaan zijn Bodycombat, Bodyattack, Bodypump en recent Bodypump Heavy 3.

**3. Hobby's**

Ik ben graag in beweging en sport dus echt al heel erg lang. Ik ben begonnen met voetbal en op 18-jarige leeftijd begonnen met sporten bij its all-in sports. Helaas bestaan die niet meer. Sporten is dus wel echt mijn grootste hobby. Verder hou ik van motorrijden, dat is een hele fijne ontspanning voor mij. Ik zoek ook graag de bossen op om te wandelen of soms eens te mountainbiken.

**4. Favoriete muziek?**

Qua muziek ben ik heel breed geïntereerd. Je kan mij met heel veel blij maken maar dit ligt ook wel een beetje aan mijn mood. Als ik alleen in de auto zit ga ik goed op Hardstyle, maar van de Golden Earring kan ik bijvoorbeeld ook heel blij van worden.

**5. Lievelingseten?**

Pannenkoeken!! Daar hoef ik niet zo lang over na te denken.

**6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie eruit?**

Oei das een goede.. S'morgens graag een beetje actief en s'middag lekker bij een zwembad met een hapje en een drankje.

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

Als ik eenmaal slaap dan hoop ik dat je me überhaupt laat slapen. Ik ben niet zo gezellig als je me wakker maakt!

**8. En waarvoor wel?**

Voor een uurtje Bodycombat ben ik altijd wel in of een mooie wandeling onder sterren en een mooie maan.

**9. Toekomst dromen en/of plannen?**

Dromen doe ik niet echt aan net als goede voornemens. Alles komt zoals het komt. Wel zou ik heel graag een keer willen parachute willen springen. Het gevoel van vrijheid en het idee hebben dat je vliegt lijkt me geweldig.

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

Dat moet ik dus nog gaan ervaren. Ik hoop dat we kunnen bouwen naar een mooie groep die heel graag met mij en met veel plezier gaat sporten op de donderdagavond om 20.00.

## Ik geef de green appel door



Ik ben Thomas, 29 jaar en woon samen met mijn vriendin Irene in Bodegraven.

Ik werk als automation engineer bij een machinebouwer gespecialiseerd in machines voor de aardappelverwerkende industrie, waarbij ik vooral bezig ben met de automatisering van onze industriële bakoven voor friet.

Daarnaast ben ik nog vrijwilliger bij de brandweer hier in Bodegraven. In mijn vrije tijd sport ik graag in de sportschool en loop ik sinds anderhalf jaar regelmatig hard.

**Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?**

Ik heb hiervoor jaren bij een andere sportschool gesport, maar na corona was ik toe aan wat nieuws qua omgeving en qua sportschool. Doordat mijn vader hier al zo lang als ik me kan herinneren sport, heeft hij me ervan overtuigd hier te gaan sporten. Dat is destijds goed bevallen en dat doet het nog steeds.

**Wat heeft het sporten mij opgeleverd?**

Ik bewoog voor ik begon met sporten niet meer dan nodig was. Dus toen ik begon met sporten vooral het verlies van veel ongezonde kilo's. Nu geeft het me vooral veel rust eigenlijk. Sporten is voor mij mentaal en fysiek echt een moment van ontspanning en kost me vaak net dat beetje laatste energie van de dag waardoor ik 's avonds makkelijker in slaap val dan wanneer ik niet gesport heb.

**Wat kan je iedereen aanraden?**

De bootcamp run. Vooral op maandagavond, hiermee vermijd je een hoop drukte.

Ik geef de Green Appel door aan: **Jur de Jong**



## Bagels

**Ingrediënten voor 4 bagels**

- 225 g kwark
- 225 g amandelmeel

**Bereidingswijze**

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Doe de kwark en het amandelmeel in een kom samen met een snufje zout.
- Kneed dit met je handen tot een deegbal.
- Snijd het deeg in 4 gelijke delen.
- Rol elk deel tot een 'slang' van zo'n 8-10 cm en maak er een bagel van.
- Schuif de bagels in de oven en bak zo'n 17-20 minuten.

*Tip: Bedek de bagels (voor je ze in de oven doet) lekker met een zadenmix!"*

## GOLD & SILVER CARD JANUARI & FEBRUARI

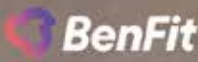


**3X VERLOTING  
BIOSCOOPBON**

## SHAKE VAN DE MAAND FEBRUARI



**AARDBEI  
PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50**



### 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!**



## BENFIT

12 weken voedingsplan  
voor €299,-

## COMBIDEAL

10 x Personal Training  
& 12 weken voedingsplan  
voor €599,-  
(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)

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