

Ik geef de green appel door



Ik ben Jur en ik woon in Bodegraven samen met mijn vriendin Geby en onze poes Nacho. Ik heb wiskunde gestudeerd en heb nu een leuke baan als data-analist. Ik vind het leuk om fysiek bezig te zijn, maar helaas vindt mijn werk vooral achter een bureau plaats. Daarom sport ik in mijn vrije tijd. In mijn jeugd heb ik altijd gekorfbald, maar sinds een paar jaar sport ik hier.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Jaren geleden heb ik een keer een zomerabonnementje genomen om met Edwin mee te gaan sporten. Sindsdien ben ik eigenlijk altijd structureel blijven sporten bij GHC.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Een goede gezondheid, een sterke weerstand, een beetje extra kracht (nooit spierpijn tijdens de wintersport) en vooral veel sociaal contact tijdens en na het sporten.

Wat kan je iedereen aanraden?

Een bakkie koffie of thee na het sporten.

Ik geef de Green Appel door aan:

De man met wie het allemaal begon: **Edwin van Staalduinen.**



Pumpkin spice brownies



Ingrediënten voor 12 brownies:

200 gram pompoenpuree

2 eieren

60 gram gesmolten boter

80 gram bloem (evt. half volkoren, half wit)

30 gram cacao poeder

60–80 gram zoetstof (erytritol/xylitol) of 50–60 g suiker

1 tl bakpoeder

1 tl vanillepoeder of -extract

1-1½ tl pumpkin spice (of: kaneel, gember, nootmuskaat, kruidnagel)

Snufje zout

Bereiding

1. Verwarm de oven op 180 °C en bekleed een kleine bakvorm (ca. 20×20 cm) met bakpapier of vet de vorm licht in.
2. Klop de eieren met zoetstof/suiker los. Roer de pompoenpuree, gesmolten boter en vanille erdoor.
3. Meng in een andere kom de bloem, cacao poeder, bakpoeder, pumpkin spice en het zout.
4. Spatel het droge mengsel door het natte beslag, giet in de vorm.
5. Bak 20–25 min.; laat afkoelen en snijd in blokjes.

Roosterwijziging

Vanaf 8 maart start de **Outdoor Workout**, elke zondag van 10.30 - 11.30 uur

**De RPM-les van 10.30 komt dan tijdelijk te vervallen*



Wil jij in de buitenlucht werken aan een fitter en sterker lichaam?

Dan is de Outdoor Workout echt iets voor jou!

Geen lange stukken rennen, maar uitdagende kracht- en

conditioefeningen op een vaste locatie. Elke les is anders, waardoor je steeds opnieuw wordt uitgedaagd. Samen met je medesporters haal je het beste uit jezelf. Van circuittraining tot piramides: je weet nooit precies wat je kunt verwachten... behalve één ding — een heerlijke, pittige workout van 45 minuten die je volledig op je eigen niveau kunt uitvoeren.

Kom naar buiten en train mee!

GOLD & SILVER CARD MAART & APRIL



3X VERLOTING SPORTTAS

Winnaars gold- en silveractie januari & februari

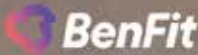
Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnen bioscoopbon

- Rene Nauta
 - Arnoud de Wilde
 - Marijke Habben Jansen
- Dank voor jullie loyaliteit!

SHAKE VAN DE MAAND MAART



VANILLE – KANEEL 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!

Green Health Center

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