

Ik geef de green appel door



Ik ben Edwin van Staalduinen, 35 jaar oud en ik woon in Bodegraven samen met mijn vrouw Brenda, wij hebben een dochtertje van 14 maanden en wij verwachten een zoontje te krijgen in juli dit jaar. Vanaf mijn 5e zit ik op korfbalvereniging Vriendenschaar. Lange tijd in de selectie gespeeld en nu een paar jaartjes in een vriendenteam. In het dagelijks leven werk ik voor de overheid.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Ik sport denk ik al vanaf mijn 18e bij GHC. Toen ooit begonnen om fysiek wat sterker te worden en dit gecombineerd met het korfballen.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Fysieke en mentale fitheid. Maar ook een plek om met vrienden te sporten.

Wat kan je iedereen aanraden?

Een bakkie koffie of thee na het sporten.

Ik geef de Green Appel door aan:

Eén van de talenten binnen onze sportgroep op de zondagochtend: **Jeroen Streng**



Kwarkbollen met frambozen

**Ingrediënten voor 2 personen:**

- 200 gram kwark
- 50 gram frambozen
- 250 gram volkorenmeel
- 8 gram bakpoeder
- 2 eieren of 2 geprakte bananen
- 50 gram rozijnen
- 2 tl citroenrasp en sap
- 2 el zonnebloemolie

Bereiding

- Warm de oven voor op 180° C.
- Meng de kwark en eieren/bananen door elkaar.
- Pureer de frambozen of snijd deze in kleine stukjes.
- Doe de frambozen en de overige ingrediënten door het kwarkmengsel.
- Meng goed door elkaar.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Schep met 2 lepels 12 kwarkbollen op de bakplaat.
- Bak de kwarkbollen in ongeveer 15 minuten gaar.

NIEUW: Ontdek ScpltCycle



ScpltCycle is de nieuwste, innovatieve workout van House of Workouts.

Een energieke cycling training die niet alleen voelt als een feestje op de fiets, maar ook zorgt voor een volledige lichaamstraining. Dankzij het gebruik van de Scplt-tubes worden niet alleen de beenspieren, maar ook de core en armspieren effectief getraind. Met ScpltCycle geef je jouw leden een krachtige full-body ervaring die energie, muziek en resultaat perfect combineert. Train Full Body met de Scplt-tubes Tijdens een ScpltCycle workout train je niet alleen je conditie, maar ook je kracht. Met de innovatieve Scplt-tubes richt je je op het bovenlichaam, terwijl je benen kort herstellen tijdens het fietsen.

De combinatie van cycling en Scplt-tubes zorgt voor een extra trainingsprikkel en een complete full-body workout. De tubes zijn twee aluminium buisje gevuld met grit. Bij elke beweging verplaatst het grit zich van de ene kant naar de andere, wat zorgt voor reactive impact. Dit dwingt het lichaam harder te werken om balans te houden, hierdoor worden meer calorieën verbrand en de spieren versterkt. Kortom: het uithoudingsvermogen verbetert, armen, benen en core worden versterkt en het lichaam wordt gesculpt.

Binnenkort op ons rooster! Elke dinsdag 19.30 met Lieke in onze Spinningzaal.

GOLD & SILVER CARD MAART & APRIL



3X VERLOTING SPORTTAS

SHAKE VAN DE MAAND APRIL



VANILLE PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50

Vacature: Groepslesinstructeur



Wij zijn op zoek naar een **energieke, enthousiaste en sportieve collega** voor het verzorgen van onze groepslessen.

Door het succes en de groei van onze lessen willen we ons team graag uitbreiden – en daar hebben we jou bij nodig!

Ben jij een gecertificeerde instructeur, of heb je de ambitie om dit te worden?

Dan nodigen we je van harte uit om te reageren.

De invulling van de lessen, evenals de dagen en tijden waarop je lesgeeft, stemmen we graag in overleg met jou af.

We kijken ernaar uit om met je in gesprek te gaan!

Interesse? Stuur je reactie per e-mail naar info@greenhealthcenter.nl.