

## Ik geef de green appel door



Marit Smidt

**Even voorstellen**

Mijn naam is Marit, ik sport inmiddels al een aantal jaar bij GHC en naast fitness ben ik graag bezig met korfbal, skaten en bewegen in de bergen.

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

Na een aantal zomerabonnementen om de korfballose zomers door te komen, ben ik definitief blijven hangen nadat ik een kruisbandblessure opliep. Toen werd sporten nog belangrijker.

**Wat heeft het sporten mij opgeleverd?**

Sporten bij GHC heeft me niet alleen een sterker lichaam opgeleverd, maar ook veel vertrouwen gegeven in wat mijn lichaam kan. Ondanks twee kruisbandreconstructies kan ik daardoor nog steeds volop genieten van mijn andere sportieve hobby's.

**Wat kan je iedereen aanraden?**

Naast gericht krachttrainen zou ik iedereen aanraden om ook veel buiten te bewegen. Een wandeling, skaten of een rondje fietsen doet niet alleen iets goeds voor je conditie, maar ook voor je hoofd. Juist die afwisseling houdt sporten voor mij leuk en goed vol te houden.

Ik geef de Green Appel door aan **Wietse Habben Jansen**



## Frozen yoghurt bites

**Ingrediënten (voor 1 kleine bakplaat):**

- 300 g Griekse yoghurt (bijv. 0% vet)
- 1-2 tl honing of agavesiroop (naar smaak)
- Handje aardbeien (in plakjes)
- Handje blauwe bessen
- Toppings:
  - 2 el granola of noten
  - Kokosrasp
  - Pure chocolade snippers (optioneel)

**Bereidingswijze:**

- Meng de yoghurt met de honing.
- Bekleed een kleine bakplaat of schaal met bakpapier.
- Smeer de yoghurt gelijkmatig uit in een laag van  $\pm$  1 cm dik.
- Verdeel het fruit en de toppings over de yoghurt. Druk een beetje aan.
- Zet minstens 3 uur in de vriezer tot alles stevig bevroren is.
- Breek de plak in stukken (zoals je met chocolade doet).

**SAVE**  
— THE —  
**DATE**

**SUMMERDAY**  
**maandag 15 juni**

**Buiten:**

18.00-18.30 Pilates

18.30-19.00 Bodycombat & Core

19.00-19.30 Booty & XCO

19.30-20.00 ABBA workout

20.00-20.30 Dance & shape

**Spinning**

19.00-19.30 Scpt

19.30 - 20.00 foute mix

20.00-20.30 Oud maar goud



**GOLD & SILVER CARD**

**MEI & JUNI**



**3X VERLOTING**

**XXL NUTRITION CADEAUKAART**

**T.W.V €25,-**

**SHAKE VAN DE MAAND**

**JUNI**



**BANAAN**

**PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50**



### Vacature: Yoga- of Pilatesinstructeur

Gezocht: Yoga- of Pilatesinstructeur voor maandagavond om 18.00 uur bij Green Health Center in Bodegraven.

Ben jij de enthousiaste instructeur die wij zoeken? Dan komen we graag met je in contact! Stuur een e-mail naar [info@greenhealthcenter.nl](mailto:info@greenhealthcenter.nl) of neem contact met ons op via social media.

### Vacature: Fitnessinstructeur (m/v/x)

Wij zijn op zoek naar een **energieke, enthousiaste en sportieve collega** voor op de fitnessvloer.

Ben jij goed met mensen en beschik je over een fitnessdiploma (of sta je ervoor open dit te behalen)? Dan nodigen we je van harte uit om te solliciteren!

We zijn specifiek op zoek naar iemand voor de **woensdagmiddag en -avond**. Andere dagen en tijden zijn echter zeker bespreekbaar.

**Interesse?**

Stuur je reactie naar: [info@greenhealthcenter.nl](mailto:info@greenhealthcenter.nl)

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



Instagram