

Ik geef de green appel door



Jeroen Streng

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Via mijn vrienden Jur en Edwin, die ik ken van het korfballen (wat ik nog steeds met veel plezier doe). Zij vroegen of ik een keer mee ging trainen, en dat beviel meteen goed.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Ik had een tijd last van een schouderblessure, maar door gericht te trainen heb ik daar nu geen last meer van. Daarnaast voel ik me fitter en sterker. Het samen sporten met vrienden in een gezellige sfeer maakt het voor mij compleet.

Wat kan je iedereen aanraden?

Na een drukke werkdag is er niets fijner dan even lekker ontspannen en je hoofd leegmaken in de sportschool. Daarnaast helpt samen sporten om gemotiveerd te blijven, en is het leuk om na afloop nog even te blijven hangen voor een lekker bakkie koffie en gezellig bij te praten.

Ik geef de Green Appel door aan: **Marit Smidt**



Gezonde appeltaart-muffins

**Ingrediënten (6-8 muffins):**

150 gram havermout (eventueel even kort in de blender voor een fijner meel).
2 appels (in hele kleine blokjes gesneden).
2 eieren.
1 flinke theelepel kaneel en eventueel een klein scheutje vloeibare honing of agavesiroop.

Bereidingswijze:

- Zet de oven op 180°C.
- Doe de havermout, eieren, melk (of kwark), kaneel en honing in een kom en roer dit tot een dik beslag.
- Spatel de blokjes appel door het beslag.
- Vul muffinvormpjes met het mengsel.
- Bak ze in 20-25 minuten goudbruin en gaar



Hey Greeners!

Sommigen zullen mij vast wel herkennen van gezicht. Ik geef inmiddels al ruim 7 jaar Dance & Shape bij GHC. Dansen en lesgeven zijn echt mijn passie, maar om dit te doen is voor mij elke dag weer een uitdaging. Ik heb namelijk endometriose: een aandoening waarbij slijmvlies aan de buitenkant van de baarmoeder en op andere organen kan zitten. Hierdoor vecht ik al ruim 20 jaar tegen heftige pijnaanvallen (vergelijkbaar met het pijnniveau van weeën) en heb ik verschillende medicatie moeten innemen (hormonale medicatie en pijnstillers, waaronder morfine).

Al deze dingen zorgden voor veel lichamelijke klachten, maar ook voor heftige gewichtstoename. Inmiddels gaat het de betere kant op. Door middel van een goede balans in beweging, dieet (denk aan glutenvrij, lactosevrij, geen sojaproducten enz.) en de juiste supplementen merk ik dat mijn lichaam meer in evenwicht komt. Inmiddels ben ik hierdoor 30 kilo afgevallen! Wat ben ik blij dat ik steeds meer mezelf weer terugvind.

Maar wat ik vooral wil meegeven is: geef niet op! Ook dit kostte mij bijna 3 jaar met veel ups en downs. Elke ziekte of aandoening is een uitdaging en vooral omdat je er dagelijks tegen moet strijden. Maar het is jouw mindset die ervoor zorgt dat je de controle houdt en fysiek en mentaal groeit. Tot op de dag van vandaag is het elke dag weer een battle. Maar hoe fijn is het dat er nu ook betere dagen tussen zitten!

Wat je situatie ook is, bij GHC helpen we iedereen. En mocht je mij nou een keer tegenkomen en wat willen vragen of gewoon een praatje willen maken, schroom niet!

Samen zijn we sterker dan we denken!

Liefs,

Lisa Dewi

(Groepslesinstructrice Dance & Shape)

GOLD & SILVER CARD

MEI & JUNI



**3X VERLOTING
XXL NUTRITION CADEAUKAART
T.W.V €25,-**

Winnaars gold- en silveractie maart & april

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

- Ted Hollevas
- Maxime Nagel
- Zoë Schouten

Dank voor jullie loyaliteit!

SHAKE VAN DE MAAND

MEI



PERZIK-MANGO

PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50

Green Health Center

BRING A FRIEND



**ONTVANG BEIDE 1 PERIODE GRATIS SPORTEN CADEAU
VOOR ELK NIEUW LID DAT JE AANBRENGT.**

GELDIG T/M 30 MEI 2026 BIJ EEN 12 OF 18 MAANDEN ABONNEMENT.

BENELUXWEG 30 | BODEGRAVEN | 0172 - 652006 | INFO@GREENHEALTHCENTER.NL

Vacature: Fitnessinstructeur (m/v/x)

Wij zijn op zoek naar een **energieke, enthousiaste en sportieve**

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

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