

## Ik geef de green appel door



Wietse Habben Jansen

**Even voorstellen**

Ik ben Wietse Habben Jansen, 23 jaar oud. Samen met mijn ouders en zus woon ik op een melkveebedrijf, dat ik hopelijk over een paar jaar kan overnemen. Naast mijn studie en het werk op de boerderij stap ik graag op de motor voor een rondje om het hoofd leeg te maken.

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

Nadat ik was gestopt met korfballen, was ik op zoek naar een manier om fit te blijven. Op aanraden van familie en vrienden besloot ik een zomerabonnement bij GHC te proberen. Dat beviel zo goed dat het zomerabonnement inmiddels een stuk langer duurt dan gepland!

**Wat heeft het sporten mij opgeleverd?**

Sporten geeft mij een moment van rust. Tijdens een workout kan ik mijn gedachten ordenen, terwijl ik tegelijkertijd aan mezelf werk. Daarnaast heeft sporten mijn zelfvertrouwen vergroot en ben ik bewuster gaan nadenken over mijn gezondheid en levensstijl.

**Wat kan je iedereen aanraden?**

Probeer eens een uurtje te sporten zonder telefoon, oortjes of sporthorloge. Het voelt misschien even vreemd, maar geeft verrassend veel rust. En het is meteen een mooie kans voor een gezellig praatje met andere sporters!

**Ik geef de Green Appel door aan: Eva Hoogendoorn**



## Protein brownie cake

**Ingrediënten (voor 1 portie):**

- 50 g amandelmeel
- 1 ei
- 2 el magere kwark
- 1 el ongezoete cacao poeder
- 2 el maple syrup of honing
- 1/2 tl bakpoeder
- 10 g pure chocolade stukjes (min. 70%)
- Snufje zout
- Optioneel: 1 el fijngehakte walnoten of een schep eiwitpoeder vanille

**Bereiding:**

1. Meng alle ingrediënten in een hittebestendige mok of schaalje.
2. Zet het kommetje 3 minuten in de magnetron op 1000 Watt. Na iedere minuut even je bakje draaien, anders loopt dit helemaal over.
3. Laat 1 minuut afkoelen, draai voorzichtig om op een bordje en serveer met wat gesmolten chocolade.

## Wij stellen u voor;



**Naam: Tobias Looije 18 jaar en de middelste van 3.**  
**Wonend: Bodegraven**  
**Vanaf 18 mei fitnessinstructeur en baliemedewerker.**

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

Via mijn neef Bartjan.

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

Commerciële economie op de hoge school Leiden.

**3. Hobby's?**

fitness, voetbal en tennis.

**4. Favoriete muziek?**

Popmuziek

**5. Lievelingseten?**

Biefstuk

**6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit?**

Snowboarden in Zwitserland.

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

Een lege koelkast.

**8. En waarvoor wel?**

Sporten

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

Eigen bedrijf hebben.

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

De mensen en de motiverende sfeer.

# GOLD & SILVER CARD JULI & AUGUSTUS



## 3X VERLOTING BIOSCOOPBON

### Winnaars gold- en silveractie mei & juni

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnen xxl cadeaubon

- Roos Migo
- Yvana van Valderen
- Jobbe Laan

Dank voor jullie loyaliteit!

# SHAKE VAN DE MAAND JULI – AUGUSTUS



## COOKIES & CREAM PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50



### VES Active Summer Actie

Doe mee met de Active Summer Actie!

Sport in juli en augustus zo vaak mogelijk bij ons en spaar voor mooie prijzen. Voor iedere sportdag ontvang je één stempel. Heb je 10 stempels verzameld? Dan is je stempelkaart vol en maak je kans op fantastische prijzen, waaronder de hoofdprijs: een onvergetelijke reis naar LAAX, Zwitserland.

Haal je stempelkaart op bij de receptie en begin direct met sparen. Kijk voor alle informatie op [www.activesummeractie.nl](http://www.activesummeractie.nl)

### Zomerrooster groepslessen

Ook tijdens de zomermaanden blijven we zoveel mogelijk ons vertrouwde groepslesrooster volgen. Hier en daar kan een les worden vervangen door een leuk alternatief, een enthousiaste invaller of in uitzonderlijke gevallen komen te vervallen. Gelukkig gebeurt dit maar zeer beperkt. Om alle lessen door te kunnen laten gaan, is het belangrijk dat je je op tijd aan- en afmeldt. Een groepsles gaat namelijk door vanaf minimaal vier deelnemers. Dankzij de airconditioning in al onze zalen kun je ook op warme dagen comfortabel sporten. Onze instructeurs houden daarnaast rekening met de omstandigheden en passen waar nodig de intensiteit van de lessen aan. We hopen jullie deze zomer dan ook vaak te mogen verwelkomen in ons centrum!

### Sport je liever thuis of vanaf je vakantieadres?

Via ons Vimeo-kanaal kun je diverse lessen online volgen. <https://vimeo.com/showcase/6978418>.

Vraag het wachtwoord aan via e-mail, social media of bij de receptie van het centrum.