

Roosterwijzigingen: nieuwe tijden én nieuwe toppers!

Beste Greeners,

De komende periode zijn er een aantal leuke wijzigingen in ons groepslesrooster.

Een paar lessen hebben een nieuw tijdstip gekregen én we verwelkomen maar liefst drie nieuwe toppers in ons instructeursteam.

Hieronder vind je alle wijzigingen op een rijtje:

Maandag

Yoga verhuist van 19.00 naar 18.00 uur en vindt plaats in de grote zaal. Onze nieuwe collega Iris zal deze les gaan geven.

Donderdag

De spinningles van 09.00 uur wordt vanaf nu een RPM-les.

Bodycombat verhuist van 20.00 naar 19.00 uur.

Bodybalance met Lisanne (ze is weer terug!) verhuist van 19.00 naar 20.00 uur.

Vrijdag

Om 09.00 uur staat Les Mills Core op het rooster.

Om 09.30 uur kun je meedoen met Booty, deze lessen worden gegeven door onze nieuwe instructeur Nance.

Stefania neemt vanaf nu de Pilatesles om 10.00 uur voor haar rekening.

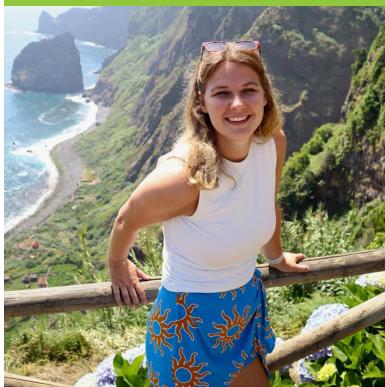
Zaterdag

Ook op zaterdag verwelkomen we een nieuwe topper: Erik gaat vanaf nu de spinningles van 09.00 uur verzorgen.

Kortom: genoeg nieuws én genoeg leuke lessen om uit te proberen! En.... in oktober kun je nog meer nieuw verwachten! Stay tuned! Kom jij binnenkort ook gezellig meedoen met één van onze groepslessen? We hebben voor ieder wat wils. Weet je nog niet precies welke les het beste bij jou past? Spreek ons gerust aan, we helpen je graag om een les te vinden die bij jou past.

Tot snel in de zaal!

Ik geef de green appel door



Eva Hoogendoorn

Even voorstellen

Ik ben Eva Hoogendoorn, 27 jaar, en woon samen met mijn vriend (en Green-lid) Jeroen in Bodegraven. In mijn werk doe ik onderzoek naar de toepassing van augmented reality-technologie om het lopen en de balans van mensen met de ziekte van Parkinson te ondersteunen en te verbeteren. Daarnaast ben ik in mijn vrije tijd nog vaak op het korfbalveld te vinden.

Hoe ben je bij GHC terecht gekomen?

Een aantal jaren heb ik een zomerabonnement gehad. Toen ik wat minder fanatiek ben gaan korfballen, kwam er ruimte en tijd vrij om iets anders te doen. Sindsdien ben ik lid bij GHC.

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?

Ik sport niet voor één specifiek doel of evenement. Voor mij is het vooral een manier om fit te blijven, mijn hoofd leeg te maken en na het sporten met een goed gevoel weer naar huis te gaan.

Wat kan je iedereen aanraden?

Bij twijfel: altijd even gaan. Je krijgt er vrijwel nooit spijt van dat je wél bent gaan sporten.

Ik geef de Green Appel door aan: **Samra Pejcinovic**

Wij stellen u voor;

**Naam:** Nance Koolmees.

44 jaar en getrouwd Sebastiaan Koolmees. Wij hebben samen 2 dochters 14 en 16 jaar.

Wonend: Bodegraven**Werkzaamheden:**

Vanaf september als groepslesinstructeur Core en Booty. Vanaf oktober Les Mills Tone.

1. Hoe kwam je bij Green Health terecht? Wij hebben als gezin 10 jaar lang in de kickboks wereld gezeten. Het was tijd voor iets nieuws. Ben bij Green binnen gestapt omdat ze hier Les Mills aanboden!

2. Werkzaamheden/opleiding naast Green Health? Van oorsprong ben ik kapster.

Misschien nog wel terug te zien in mijn haar. Heb jaren 'jeugd' lessen gegeven in het kickboksen, en wij hebben een eigen bedrijf wat nooit stil staat

3. Hobby's? Heb ik veel! Bovenaan staat uiteraard sporten, snowboarden (alweer sport), yoga (ook sport), het buitenland ontdekken en motor rijden... Heerlijk om na een drukke week met het gezin rond te toeren. Maar wel met mooi weer. Ik hou van de zon.

4. Favoriete muziek? Ik hou echt van van alles! Het ene moment met een lekkere beat erin, een ander moment een relaxte yoga lijst, maar ook Nederlandstalig zet ik niet af. Ben thuis opgegroeid met The Rolling Stones die zijn er met de paplepel ingegoten.

5. Liefelingseten? Ik eet eigenlijk alleen maar heel gezond, waar ik enorm van kan genieten. Sport en lifestyle staan bij mij al 25 jaar hoog in het vaandel. Heb daar mijn eigen weg in gevonden. Voel mij er gezond, vol energie en fit bij.

6. Hoe ziet jouw favoriete vakantie er uit? Wij gaan het liefst naar Italië, lekker een paar weken kamperen met de caravan. Maar ook tegen landen als Griekenland, Gran Canaria of wintersport zeg ik geen nee. Ben op mijn 24ste een jaar wezen backpacken in Australië/ New Zealand, waar ik Sebas heb leren kennen.

7. Waar mogen we je absoluut niet voor wakker maken? Sowieso maar niet doen.

Vind in het actieve sport leven mijn herstel wel heel belangrijk.

8. En waarvoor wel? Uhhhhm, eigenlijk voor helemaal niks dus!

9. Toekomst dromen en/of plannen? Te veel om op te noemen, maar de belangrijkste zijn gezond en fit oud te worden met Sebas en de meiden. En volle lessen te draaien met de Tone lessen.

10. Wat maakt het werken bij Green Health zo leuk? Sporten is mijn lust en mijn leven, liefst elke dag. Hoe leuk als dat je werk mag zijn. En het is een super leuk en enthousiast team. Vooral de intensieve samenwerking met powerwoman Kim heb ik als goud ervaren, dank je wel voor alles.

SHAKE VAN DE MAAND SEPTEMBER



YOGHURT – RASPBERRY PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50

GOLD & SILVER CARD SEPTEMBER & OKTOBER 3X VERLOTING GHC SPORTTAS



Winnaars gold- en silveractie juli & augustus

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

-Floor van Goudzwaard
-Dennie van Beelen
- Tanja Vergeer
Dank voor jullie loyaliteit!

Mijn BenFit Succesverhaal: 11,2 kg lichter in 3 maanden!



Jolanda Oudshoorn deelt haar ervaring.

Toen ik begon met het BenFit-programma onder begeleiding van Vera, had ik nooit durven dromen dat ik dit resultaat zou behalen. Mijn oorspronkelijke doel? Een kilo of 5 afvallen. Meer dan 10 kilo afvallen in 3 maanden tijd leek me simpelweg onhaalbaar. Maar tot mijn grote verbazing ging het me ontzettend goed af: in slechts drie maanden tijd ben ik 11,2 kilo afgevallen en maar liefst 12 centimeter buikomvang verloren!

Vera heeft me op een geweldige manier laten inzien hoe belangrijk de combinatie van sporten en gezond eten is. In het begin was het wel even wennen. Ik moest voor mijn gevoel heel veel eten — maar liefst zes eetmomenten op een dag! Zo heb ik echt opnieuw leren eten. En eerlijk is eerlijk: het is niet alleen gezond, maar ook superlekker.

Sporten was nooit mijn hobby, en als ik heel eerlijk ben is dat het nog steeds niet. Maar het grote verschil is dat ik nu wel weet hoe heerlijk ik me voel als ik klaar ben. Dat gevoel achteraf is goud waard. Tegenwoordig probeer ik twee tot drie keer per week te sporten, en als dat een keer niet lukt, pak ik thuis gewoon een paar oefeningen op.

Het levert me ontzettend veel op: ik kan nu veel meer dingen doen, zoals langer lopen en vaker de trap op en af gaan zonder moe te worden. Ik ben echt een stuk fitter geworden en zit lekkerder in mijn vel!

En ik ben er nog niet! Mijn reis stopt hier zeker niet: ik ben vol motivatie om nog meer af te vallen en extra spieren op te bouwen.

Ben jezelf te zwaar, wil je meer bewegen en zoek je een manier om echt af te vallen door gezond te gaan eten en meer te bewegen? Dan kan ik je BenFit van harte aanraden. Ik ben ontzettend blij dat ik deze stap heb gezet, en ik wil Vera enorm bedanken voor al haar fijne hulp en begeleiding!

Afvallen zonder honger

Eet



Beweeg



Relax

Persoonlijk lifestyleprogramma



12 weken voedingsplan
voor €299,-

COMBIDEAL
10 x Personal Training
& 12 weken voedingsplan

voor €599,-
(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)