

Nieuw op ons groepslesrooster! Les Mills Tone!



Vanaf woensdag 14 oktober staat er een nieuwe groepsles op het rooster: Les Mills Tone.

Zin in een complete workout waarbij je cardio, kracht en coretraining combineert? Dan is LES MILLS TONE echt iets voor jou. In deze energieke full-body workout train je je hele lichaam en werk je tegelijkertijd aan je conditie, kracht en stabiliteit.

Wat kun je verwachten?

Tijdens LES MILLS TONE wissel je verschillende oefeningen af, zoals squats, lunges en burpees. Je maakt daarbij gebruik van onder andere weerstandsbanden en gewichtsschijven. Zo train je zowel je conditie als je spieren en core.

Je werkt onder andere aan:

- een betere conditie
- sterkere spieren en een sterkere core
- balans en coördinatie
- behendigheid en stabiliteit
- een flinke dosis energie!

Of je nu net begint met sporten of al een ervaren sporter bent: iedereen kan meedoen. Tijdens de les worden verschillende opties en aanpassingen aangeboden, zodat je op je eigen niveau kunt trainen.

De les duurt 45 min en is een mooie combinatie van effectief trainen én lekker bewegen.

Benieuwd naar LES MILLS TONE?

Vanaf week 42 elke woensdag 18.00 en vrijdag 09.00 op ons rooster.

Eiwitrijke appeltaart-havermout



Ingrediënten (2 porties)

- 80 g havermout
- 180 ml melk
- 3 eetlepels eiwitpoeder
- 1 tl kaneel
- 1 grote appel, in blokjes
- 1 eetlepel honing
- 3 eetlepels magere kwark (voor de topping)

Bereidingswijze:

- Snijd de appel in kleine stukjes.
- Meng de havermout, melk, het eiwitpoeder en de kaneel in een kom goed door elkaar.
- Schep de helft van de appelblokjes en de honing door het beslag en giet het mengsel in de ovenschaal.
- Verdeel de rest van de appelblokjes over de bovenkant.
- Airfryer: Bak 15 minuten op 175°C tot de bovenkant mooi goudbruin en stevig is. (Of kies voor de oven: 20-25 minuten op 180°C).
- Verdeel over twee kommen en maak af met de frisse kwark.

SHAKE VAN DE MAAND OKTOBER



STROOPWAFEL
PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50

**GOLD & SILVER CARD
SEPTEMBER & OKTOBER**

**3X VERLOTING
GHC SPORTTAS**





Sidney Prins deelt zijn ervaring.

Sporten bij Green Health Center, de begeleiding van het Greenteam én het aanpassen van mijn leefstijl hebben mijn lichaam én mijn leven veranderd.

Verandering komt niet vanzelf. Ik heb er hard voor gewerkt en er waren zeker momenten waarop het niet makkelijk was. Maar wat ben ik blij met waar ik nu sta! Met mijn nieuwe gewicht, mijn fitheid en vooral met hoe ik me voel.

De deskundigheid en begeleiding van het Greenteam hebben mij enorm geholpen. Ze hebben me niet alleen gemotiveerd om mijn doelen te behalen, maar ook het vertrouwen gegeven om zelf verder te gaan.

En inmiddels sta ik zélf op de fitnessvloer en geef ik HYROX-lessen bij Green Health Center. Als iemand mij een paar jaar geleden had verteld dat ik dit zou doen, had ik het waarschijnlijk niet geloofd.

Mijn grootste tip? Wacht niet tot het vanzelf gaat, maar vraag om hulp en zet die eerste stap. Iedereen heeft zijn eigen doel en zijn eigen uitdagingen. Met de juiste begeleiding kom je zoveel verder.

Ik kan het iedereen aanraden om bij Green Health Center aan de slag te gaan en samen te werken aan jouw doel!



12 weken voedingsplan
voor €299,-

COMBIDEAL
10 x Personal Training
& 12 weken voedingsplan
voor €599,-

(inclusief 1 x per week zelfstandig sporten)

Waarom wij werken met ons voedingsprogramma BenFit

BenFit is een wetenschappelijk onderbouwd en persoonlijk leefstijl- en voedingstraject van 12 weken dat zich richt op de drie pijlers: **Eet, Beweeg en Relax.**

Wat is het doel van BenFit en hoe werkt het?

Doel: Gezonder leren eten, verantwoord afvallen (tot 0,5 tot 1 kilo per week) en meer energie krijgen zonder een streng of verbiedend dieet.

Aanpak: Het programma combineert praktische voedingsadviezen (aangepast aan jouw voorkeuren, principes of allergieën) met beweeg- en ontspanningsadviezen.

Begeleiding: Je krijgt persoonlijke coaching via een handige digitale app (inclusief AI-tools om eenvoudig voeding te tracken en recepten te zoeken) in combinatie met gesprekken bij onze gediplomeerde instructeurs Vera, Stan, Bartjan of Jantien.

Duur: 12 weken (of langer indien nodig/gewenst).

Meer informatie? Het Greenteam beantwoord graag jouw vragen!