Ik geef de green appel door



Samra Pejcinovic

Even voorstellen
Ik ben Samra Pejcinovic, 22 jaar en ik studeer HBO Rechten in Leiden. Sport is een groot onderdeel van mijn leven. Ik korfbal in het 1e bij Vriendenschaar en daarnaast houd ik me bezig met hardlopen en HYROX. Ik vind het leuk om mezelf uit te dagen en steeds nieuwe doelen te stellen.

Hoe ben je bij GHC terechtgekomen?
Via vrienden en via de Jumbo hoorde ik over GHC. Ik was op zoek naar een sportschool in Bodegraven en zo ben ik uiteindelijk bij GHC terechtgekomen!

Wat heeft het sporten mij opgeleverd?
Sport heeft mij vooral geleerd om door te zetten en mezelf uit te blijven dagen. Ik vind het leuk om ergens naartoe te werken en uiteindelijk te merken dat je vooruitgaat. Of dat nou bij korfbal is, tijdens het hardlopen of met HYROX. Daarnaast geeft sporten me veel energie en helpt het me om mijn hoofd leeg te maken.

Wat kan je iedereen aanraden?
Ik zou iedereen aanraden om vooral iets te zoeken wat je zelf leuk vindt en waar je plezier uit haalt. Stel doelen voor jezelf, maar vergelijk jezelf niet te veel met anderen. Iedereen heeft zijn eigen tempo en juist door consistent te blijven, kom je uiteindelijk steeds verder!

Ik geef de Green Appel door aan: Mark van der Laan



SHAKE VAN DE MAAND NOVEMBER



CHOCOLADE
PROBEER NU VOOR MAAR € 2,50

GOLD & SILVER CARD NOVEMBER & DECEMBER



3X VERLOTING GHC SPORTTAS



Het makkelijkste eiwitrijke broodje ooit

Voor 2 broodjes heb je maar twee hoofdingrediënten nodig:
- 3 eetlepels cottage cheese
- 3 eetlepels zelfrijzende bloem
- Een klein snufje zout
- Optioneel: peper, knoflookpoeder of Italiaanse kruiden.

Bereidingswijze:
Meng de ingrediënten tot een stevig, licht plakkerig deeg en vorm er twee broodjes van. Bak het vervolgens in de oven of airfryer tot het goudbruin en gaar is.

Airfryer: bak het broodje ongeveer 10–12 minuten op 180 °C, tot het goudbruin en gaar is.
Oven: bak het broodje ongeveer 15–20 minuten op 200 °C in een voorverwarmde oven.

Eiwitrijke belegideeën
Maak het broodje bijvoorbeeld af met:
- Cottage cheese, gerookte zalm en komkommer
- Kipfilet, cottage cheese en tomaat
- Ei, avocado en wat peper
- Tonijn, yoghurt en rode ui

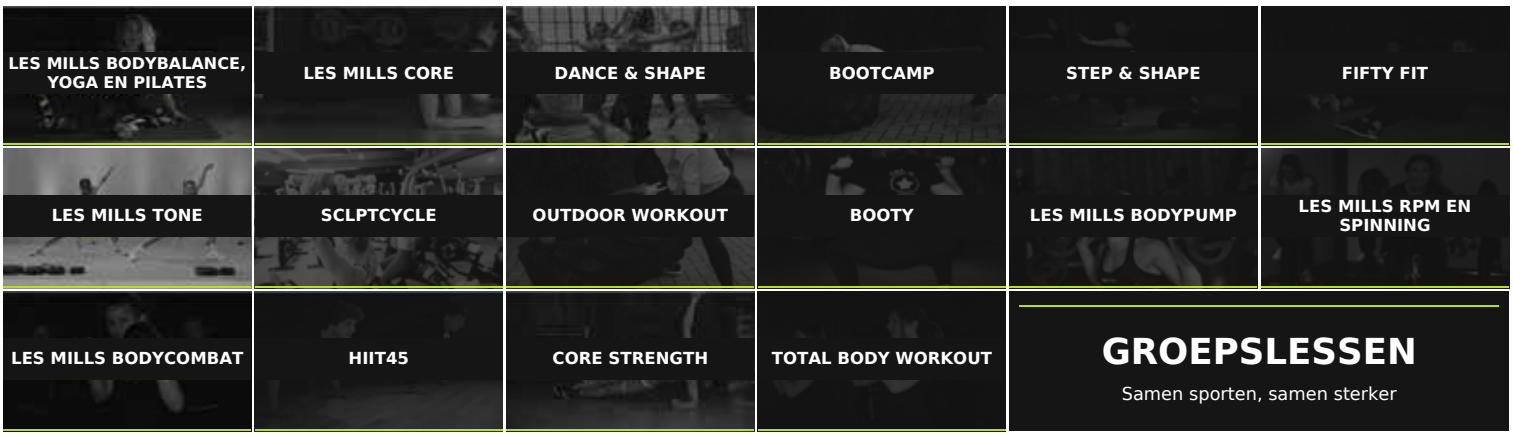
Winnaars gold- en silveractie september & oktober

Wij feliciteren de volgende silver- en goldmembers met hun gewonnen GHC sporttas
-Marianne Hoogendoorn
-Gineke Hoogeveen
- Tanja Vergeer
Dank voor jullie loyaliteit!



Hyrox Utrecht, GHC komt eraan!

Ongetwijfeld hebben jullie gezien dat er hard gewerkt wordt tijdens onze Hyrox lessen die we aanbieden op verschillende dagen en momenten in de week.
Maar nu is het tijd om te kijken waar wij staan tijdens een echt Hyrox race weekend. In het weekend van 26 t/m 29 november gaan wij met een groep van circa 25 leden en collega's deelnemen aan de Hyrox in Utrecht. Een aantal doen dit individueel en andere in een duo. Sommige doen nu voor de eerste keer mee en andere gaan proberen om de tijd van de vorige editie te verbeteren. Iedereen met een eigen doel, op zijn/haar eigen niveau en door middel van een eigen race. Dat is ook wat het leuk maakt; Hyrox is voor iedereen!
Wij gaan er in ieder geval een hele mooie ervaring van maken en wie weet nemen we wel een prijs mee terug naar GHC.



Welke doelstelling past bij welke groepsles?

Kracht
Hiit45
Booty
Core strength
Les mills Core
Bodypump
Total body workout
Les Mills Tone
Fiftyfit
BBB
Hyrox
SCLPT cycle
Bootcamp

Flexibiliteit
Yoga
Pilates
Bodybalance
Dance & shape

Conditie
Hiit45
Booty
Step & Shape
Bodycombat
Total body workout
Les Mills Tone
Dance & Shape
Fiftyfit
Hyrox
SCLPT Cycle
Spinning

*Pilates, yoga en bodybalance bevatten ook zeker krachtoefeningen waar je sterker van kunt worden maar altijd met eigen lichaamsgewicht.

Waarom kiezen voor een personal trainer van Green Health Center?



Deskundige begeleiding, persoonlijke aandacht en samen werken aan resultaat!
Bij Green Health Center geloven we dat goede begeleiding het verschil maakt.
Ons Greenteam bestaat uit deskundige en goed opgeleide trainers die weten wat er nodig is om jou op een verantwoorde manier te helpen bij het bereiken van jouw doelen.
Of je nu sterker wilt worden, je conditie wilt verbeteren, wilt afvallen of gewoon lekkerder in je vel wilt zitten: onze personal trainers kijken naar wat bij jóú past. Met hun kennis en ervaring helpen ze je met de juiste oefeningen, een goede techniek en een trainingsaanpak die aansluit bij jouw niveau en ambities.
Maar deskundigheid gaat bij ons verder dan alleen kennis van training. We denken met je mee, motiveren je op de momenten dat het nodig is en dagen je uit om nét dat stapje extra te zetten. Daarbij houden we oog voor jouw persoonlijke situatie en vooruitgang.
Je hoeft het niet alleen te doen! Met de kennis, betrokkenheid en motivatie van het Greenteam werk je stap voor stap aan een fittere, sterkere en gezondere versie van jezelf.