



SQUASH
GROEPSLESSEN
FITNESS
PERSONAL TRAINING
ZWEMMEN
TENNIS
SAUNA
WORKSHOPS

PART OF
THE NH WORLD



De pen is aan..... Jeanette

Hallo,

Nu ben ik dan eindelijk aan de beurt om een stukje te schrijven. Mijn naam is Jeanette Vereijken. Ben als klein meisje opgegroeid in de horeca en omdat het bloed kruipt waar het niet gaan kan, ben ik 15 jaar geleden via het uitzendburo bij Koningshof begonnen in restaurant " Uithof ", en ben sinds 13 jaar in vaste dienst bij dit dynamische bedrijf.

Toen er ongeveer 9 jaar geleden een vacature vrijkwam, bij toen nog de "Dommelpoort ", vond ik dat een leuke nieuwe uitdaging, omdat hier bij het barwerk ook wat administratieve taken kwamen kijken. Ik werk nu 32 uur per week als supervisor.

Ik ben geboren in Heeze en woon sinds mijn 11e in Veldhoven, waar ik nu nog steeds woon met mijn 3 dochters, Lynn 17 , Anouk 16 en Iris 13 jaar en mijn hond Freek.

Mijn hobby's zijn mijn vriend Ariën en de kinderen, waar ik in mijn vrije tijd leuke dingen mee doe. Dingen die ik nog meer leuk vind, zijn een mooi boek lezen, een film kijken, lekker eten, en wandelen met de hond, daar kan ik enorm van genieten.

Voor degene die nog meer van me willen weten, ik sta altijd klaar voor een praatje.

Tot ziens in het sportscentre.

De pen geef ik door aan Jos

Groetjes Jeanette



Makkelijk denken, is moeilijker dan je denkt.

INHOUDSOPGAVE:

- De pen is aan ... Blz.1
- Welkom Blz.2
- Zondagmiddagfair Blz.2
- Herfstrecept Blz.2
- Sporten Blz.2
- Maandaktie Blz.2
- Iets voor U Blz.3
- Yogadag Blz.3
- Tips Blz.3
- Wist U dat... Blz.4
- Vijver in de tuin Blz.4
- Aankondiging Blz.4
- Het opkikkertje Blz.4
- Websites Blz.4
- Contact Blz.4

In een nieuw jasje!!!!!!!

Zondagmiddagfair



U kunt komen zwemmen met kinderen, kleinkinderen, familie en vrienden.
Als lid van ons sportscentre betaalt u, incl een drankje, € 2,50 entree per introducee.


Welkom..

Wij hopen dat iedereen een fijne zomervakantie heeft gehad. Namens alle medewerkers van het NH-sportscentre is iedereen weer van harte welkom en hopen samen met jullie er weer een gezond sportief jaar van te maken.

Sporten

Sporten is goed en gezond.
En je buikje blijft niet meer rond.
Op sporten staat geen leeftijd.
Ook al bestaat het al een hele tijd.
Sport is voor iedereen.
En of dat ik dit meen.

De maandaktie van oktober.

Diverse smaken smoothie voor € 2.00

Probeer deze ook eens met yoghurt voor slechts € 2.25

HERFSTRECEPT!**Gegrilde portabellobbroodjes.**

Hoofd- of lunchgerecht, 2 personen

Veeg de paddestoelen schoon met een stukje keukenpapier.

Meng de olie met de knoflook, oregano en balsamicoazijn. Bestrijk de paddestoelen met de marinade en laat ze, afgedekt, in de koelkast 1 uur marinieren.

Verhit de grillpan en grill de paddenstoelen 4 minuten. Ze laten dan vanzelf los van de ribbels. Keer de paddestoelen en grill de andere kant ook 3 minuten. Leg de paddestoelen op een bord en bestrooi ze met zout en peper. Snijd de broodjes open, leg ze met het snijvlak naar onderen in de pan en grill 1 minuut. Neem ze uit de pan. Verdeel de rode sla en rucola over de onderste helft van de broodjes. Leg op elk broodje een paddestoel en leg er een plakje gorgonzola op. Leg de bovenste helft van het broodje erop en serveer direct.

Ingrediënten:

- 2 portobellopaddestoelen
- 1½ eetlepel olijfolie
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 1 eetlepel fijngehakte oregano
- 1/2 eetlepel witte balsamicoazijn
- 2 hamburgerbroodjes
- enkele blaadjes rode sla
- enkele blaadjes rucola
- 50 g gorgonzola, in 2 dunne plakjes

Wijntip:

Alberti Noya Cava Vendrel

Heerlijke mousserende wijn uit Spanje. Deze wijn heeft in de smaak lichte kruidigheid en een toefje citroenschil



Wist U dat...

wij op zoek zijn naar een sportinstructeur, en als je iemand weet, neem dan contact op met Lisette Wouters.

Wist U dat...

u als lid van ons sportscentre 10% korting op uw diner voor 2 personen krijgt in Brasserie Porticato NH-Koningshof.(excl. drankjes)

**Wist U dat...**

ahornsiroop (of maple syrup) een zoetmiddel is met een licht caramelachtige smaak. Ahornsap wordt getapt uit de maple tree (esdoorn boom) in Noord-Amerika. Het ahornsap dat zo uit de boom komt smaakt niet erg zoet.



Om de zoete siroop te verkrijgen, haalt men een groot deel van het vocht uit het ahornsap. In Amerika is ahorn-siroop erg populair voor op de pannenkoeken en wafels.

Vijver in de tuin: de aanleg en het onderhoud van een vijver in het najaar.



Een waterpartij brengt altijd rust en leven. Het water is de oorsprong van alle leven. In de vakantie zoeken we het water op. Een wandeling langs een

kabbelende beek is een belevenis. Er zijn vele redenen waarom wij mensen zo door water gefascineerd worden. Water geeft rust, het kalmeert de zenuwen. In onze vrije tijd zijn we soms wanhopig op zoek naar rust. Zittend bij de vijver in onze tuin is het pas écht genieten van heerlijke momenten. Ook op zoek naar die rust in je tuin? Tijd om aan te slag te gaan. Het najaar is een goed moment om met de aanleg of het onderhoud van een vijver te starten.

Najaar, waarom de aanleg van een vijvertje in oktober een goed idee is.

Een nieuw aangelegde vijver vullen we met leidingwater. Nu is leidingwater nog geen echt uitgebalanceerd vijvermilieu. Het leidingwater moet zgn. 'rijpen'. Daar gaan altijd een aantal maanden aan voorbij. Van najaar tot lente zijn belangrijke maanden, waarin het leidingwater stilaan kan rijpen. Dit proces kan je nog versnellen door tijdens de wintermaanden het water te beluchten. Op die manier kunnen nadelige stoffen uit het water verdampen. Bovendien zullen zich gedurende de wintermaanden micro-organismen in het water vestigen. We hoeven nu ook niet alles snel ...snel te doen...

Websites:

www.nh-hotels.com
www.sportscentre-nhkoningshof.nl
www.tuintips.nl
www.smaakmakend.nl
www.gezonder-afvallen.nl
www.1001gedichten.nl

Aankondiging:

In de week van 3 t/m 9 oktober werd streng gecontroleerd op lidmaatschappasjes. Ook na deze datum zal strenger worden toegezien op het gebruik hiervan.

Wilt u er rekening mee houden dat u **geen** toegang heeft tot het sportscentre als u **geen** lidmaatschappasje bij u heeft. Bent u het pasje verloren, dan kunt u voor €2.50 en een nieuwe pasfoto een nieuw pasje laten maken. Namens alle medewerkers van het sportscentre danken wij u voor uw medewerking.

Indien u geen nieuwsbrief wilt ontvangen, laat het ons dan even weten.

**HET OPKIKKERTJE**

Op verzoek hebben wij het **sportscentre tussendoortje** als blijvertje op onze menu-kaart gezet.

Een heerlijk drankje met yoghurt, walnoten, banaan, ahornsiroop en kaneel. Heerlijk als lunch maar ook als tussendoortje. Een echte opkikker.

Adresgegevens:

Sports-centre NH Koningshof
Locht 117, 5504 RM Veldhoven
Postbus 140, 5500 AC Veldhoven

T 040—258 19 70
F 040—254 55 15
sportscentre-nhkoningshof@nh-hotels.com
www.sportscentre-nhkoningshof.nl