

DE MAASHORST 

APRIL 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Maak je tuin
2020-proof

*Jouw tuin
als (groen)
verlengstuk
van je woning*



VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL



BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★



8



12

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof



31



Inhoud

24



38



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Jordy Damen
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Raoul Bosman 06-15948855

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Maashorst Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



April, de maand van Pasen en van Secretaressedag. Maar meestal ook de ideale maand om weer heerlijk naar buiten te gaan en je tuin klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Kan je tuin wel een metamorfose gebruiken? Blader dan vooral snel verder, want in deze nieuwste editie van Bruist delen we de laatste tuintrends met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jouw tuin past!

Bruisende lezer,

Zelf genieten wij deze maand ook optimaal van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. De winter was weliswaar niet extreem koud dit keer, maar desondanks is het mooie weer wat ons betreft meer dan welkom. Heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Spot je dus een van die eerste zonnestralen, maak daar dan gebruik van! Op naar buiten, dit magazine mee en heerlijk in het zonnetje genieten van alle bruisende verhalen die wij weer voor je op papier hebben gezet. Be inspired!

Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en Land van Cuijk Bruist.

Maak je tuin *2020-proof*

Het voorjaar is weer begonnen: hoog tijd om ook je tuin weer klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Wat de trends zijn voor dit jaar? We zetten ze voor je op een rijtje.

DUURZAAMHEID
SPEELT EEN
BELANGRIJKE ROL
BIJ ALLE DRIE
DE TRENDS

Volgens Tuinbranche Nederland gaan we dit jaar drie opvallende trends tegenkomen in de Nederlandse tuinen: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage. Mooie benamingen, maar wat houden ze precies in?

Inner Retreat

Tuinen die vallen onder deze eerste trend, staan geheel in het teken van rust en onthaasten. In deze tuin tref je geen heftige kleuren of extreme vormen aan, maar juist transparante en natuurlijke materialen, wittinten, organische vormen en een vijver die samen zorgen voor eenheid. In het dagelijks leven zijn we al druk genoeg, waardoor het fijn is om thuis te komen in een oase van rust.

Blended Cultures

In tuinen die behoren tot de Blended Cultures trend vind je een mix van materialen, werelden en kleuren. De tuin biedt plaats aan een bonte mix van verschillende planten waarbij natuurinten spelen met felle accentkleuren. Ook wat het tuinmeubilair betreft. Daarbij zien we een vrolijke en ongedwongen

mix van lokaal en globaal, wat zorgt voor een ietwat folkloristische sfeer.

Street Savage

Houd jij niet zo van perfectie, maar ben je meer een liefhebber van imperfectie en vrijheid, dan is dit jouw trend. Tuinen die vallen onder de Street Savage trend, kennen (kleurrijke) invloeden uit de hiphopscene en van de straat. Wat je ook terugziet in het tuinmeubilair, dat bovendien veelal industrieel oogt. Zelfs graffiti wordt in deze tuinen niet geschuwd, maar juist toegejuicht. Alles om te zorgen voor een onconventionele uitstraling, oftewel allesbehalve het geijkte plaatje.

Groen

Bij alle drie de trends is er veel aandacht voor duurzaamheid, biodiversiteit en watervriendelijkheid, wat past in deze tijd waarin we steeds bewuster met alles omgaan. Daarnaast is er volop ruimte voor groen, wat bijdraagt aan wat we eigenlijk allemaal willen: een groene en gezonde woonomgeving voor mens (en dier) en het ideale verlengstuk van je woning.

Wil jij ook een van deze trends toepassen in je tuin?

Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een ondernemer in jouw regio die je daarbij kan helpen.

Op zoek naar **zonwering**, **raamdecoratie** en **vloeren**?



Bezoek onze
showroom
en laat u
overtuigen!

U bent bij Kroon Montage in Wijchen aan het juiste adres.



Kroon Montage Zonwering & Interieur Graafseweg 837, Wijchen
024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl

Beleef een nieuwe ervaring op het gebied van haarkleuring.

Kleurspecialist

In mijn salon, gevestigd in 4 sterren hotel Udens Duyn, werk ik uitsluitend met Ecology haarkleuring van Oolaboo. Na 18 jaar opgedane ervaring in verschillende salons en mijzelf te hebben gespecialiseerd in kleuren en highlights van het haar, heb ik alle belangrijke elementen van het vak samengebundeld.

De Ecology haarkleuring van Oolaboo is ontwikkeld door een groep internationale professionals, die meer dan 50 jaar ervaring heeft. Ecology is het 1^{ste} en enige kleursysteem op basis van pure truffelolie. Het dekt uw (eventuele grijze) haar 100% en maakt het zijdezacht en glanzend als nooit tevoren. Het bevat slechts 1% of minder ammonia, waardoor uw haarkleuring veel milder is voor uw haar en hoofdhuid.

Als kleurspecialist zoek ik graag met u naar een mooie passende kleur voor uw haar.

Verwen uzelf met een Ecology Color.



Hair by Liza

Hotel Udens Duyn
Annaboulevard 6, Uden
06-81718770
www.hairbyliza.nl
FB salonhairbyliza



DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familierecept.

kenners zeggen dat de Pallini Limoncello de perfecte balans heeft gevonden en een unieke frisse smaak heeft gecreëerd, die niet te zoet of zuur is. Dat komt door het gebruik van de speciaal gekweekte citroenen aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, zowel als aperitief als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft. **Pallini limoncello**



KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekje. Het mooie design en roze kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht. www.wilkinsonsword.nl

BRUIST Deals



Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/ lezersacties en profiteer van mooie kortingen van onze bruisende ondernemers.



Leve de *lente*

LEZERSACTIE

Maak kans op een vouchercode voor thrillerserie **Thin Ice** op lumiereseries.com

ledere week verschijnt een nieuwe aflevering van de thrillerserie **Thin Ice** over de smeltende ijskappen op de Noordpool en internationale geopolitiek. **BRUIST** verloot 10 vouchercodes. lumiereseries.com



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THIN ICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

VOOR DE OLIFANT

Amarula is een Zuid-Afrikaanse likeur afkomstig uit Phalaborwa. De likeur is gemaakt van suiker, room en de vrucht van de Marulaboom. Een boom die ook wel bekendstaat als de 'olifantenboom', omdat de dieren de vrucht ook een heerlijke snack vinden. Het merk zet zich daarom in voor het behoud van het Afrikaanse wildlife en voor olifanten in het bijzonder. **Amarula likeur**



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van **Dordrecht Tours**.



Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor **Linnaeushof**.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #LINNAEUSHOF naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

DE GEUR VAN HAWAII

Al meer dan 45 jaar biedt het zonzorgingsmerk Hawaiian Tropic luxeuze zonzorging aan om je zintuigen te verrassen terwijl je geniet van de zon. Hawaiian Tropic wil voor vrouwen een verwenmoment creëren om te genieten van een leven in de zon, goed beschermd en gevoed.

Hawaiian Tropic



boetiek²⁴
fashion & more

Damesmode voor
elke gelegenheid

Maatvoering 36 t/m 46
Exclusief en betaalbaar!

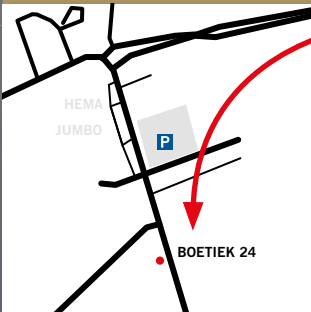
Merken o.a.

Poools - Tramontana
Cream - Kaffe
Para Mi - Dolcezza
Oroblu - Slippely
Lizzy & Coco - Nu
Denmark - BiBa

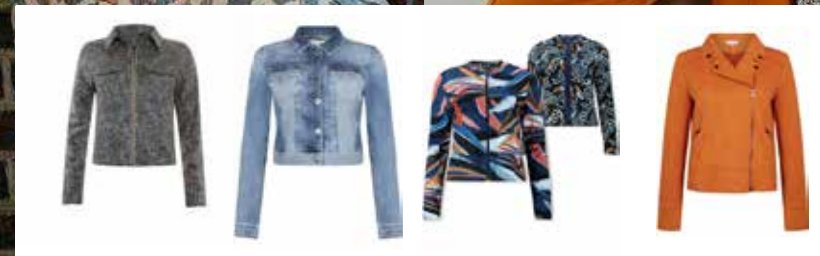
**WEER OF GEEN WEER,
JACKETS, VESTJES EN BLAZERS,
JE KUNT NIET ZONDER!**

Je bent van harte welkom in onze winkel aan de Schoonstraat 24 in Heesch.

Bij boetiek24 hebben we een divers aanbod van modieuze en comfortabele items waar je veel plezier van gaat hebben.



Schoonstraat 24, Heesch
0412-450440
www.boetiek24.nl
f boetiek24



KOM JE KIJKEN WAT BIJ JOU PAST? VOEL JE WELKOM!

De oudste geschreven vermelding van **1 april** als dag van de grap dateert uit 1508 en is in Frankrijk gevonden.

Duurzaamheid vormt een steeds belangrijker aspect in de tuin van nu.

Als je trouwt in april heb je een grotere kans op een goed huwelijk.

Ben je in april geboren, dan heb je **minder** kans op **allergieën** dan mensen die in de herfst zijn geboren.

Steeds meer mensen zien hun tuin als (groen) **verlengstuk** van hun woning.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw secretaresse in het zonnetje te zetten.

Kinderen die in april zijn geboren, zijn **sterke persoonlijkheden** en vaak heel populair.

Tuinbranche Nederland heeft weer wat mooie namen bedacht voor **de tuintrends** van dit jaar: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage.

Hans Hooijdonk en Elly Smits vormen de drijvende kracht achter Madonna's Fitness voor Vrouwen en Juvenalis Sport Boutique, twee sportinstituten in Veghel met ieder een geheel eigen sfeer en uitstraling.

Zes en half jaar geleden opende het stel de deuren van Madonna's. Elly, sinds 2006 werkzaam in de sportbranche, werd daarbij gevoed door ervaringen die ze zelf opdeed in enkele mega grote sportscholen met tussen de 800 en 1.500 leden. "Het was zo anoniem", vertelt Elly. "Niemand wist wie je was. Ik was er van overtuigd dat dit anders kon."

PERSOONLIJKE BEGELEIDING OP MAAT

De keuze voor Madonna's, een sportclub speciaal voor vrouwen was pragmatisch: Die was er destijds nog niet in Veghel. "De persoonlijke begeleiding is en blijft onze grootste kracht. Wij zeggen dat niet alleen, maar wij maken het ook waar. We kennen al onze leden bij naam. We weten wat je nodig hebt om je doel daadwerkelijk te bereiken. Bij ons voel je je gehoord, gezien en begrepen. Onder meer door de inrichting is er een sfeer waar je je thuis voelt. Sommige vrouwen zoeken elkaar na het sporten op om nog even gezellig

wat te drinken, anderen komen alleen om te trainen. Het kan allemaal."

BODY EN MIND

Het lesaanbod bij Madonna's varieert van small group training, bootcamp, yoga en pilates tot personal training, intensieve intervaltraining, medische fitness en dans (Nia en Latijns Amerikaans). Ook is er voedingsbegeleiding op basis van gewoon gezond eten. Hans: "Madonna's is de leukste speeltuin voor vrouwen in Veghel. We bieden een zeer veelzijdig programma, aangepast aan jouw individuele wensen." Elly vult aan: "Er is altijd een professionele coach aanwezig die oefeningen voordoet, kennis overdraagt over voeding en bewegen én zorgt voor mentale ondersteuning. Onze coaches zijn er om jou te inspireren en te motiveren."

WAARDEBON

**4 weken
GRATIS SPORTEN**

(vraag naar de voorwaarden)

Maak een afspraak en toon deze advertentie

Start nu met
een gezondere leefstijl!

DE GEBOORTE VAN JUVENALIS

In 2019 ging het stel van start met Juvenalis Sport Boutique, waar zowel vrouwen als mannen terecht kunnen. De club is net als Madonna's lid van de Vereniging Exclusieve Sportclubs (VES). Hans: "Als enige in deze regio, ook dat maakt ons uniek. Wat dat betreft zijn het twee echte boutique clubs, perfect voor mensen die zich niet thuis voelen in een 'gewone' sportschool. Ook bij Juvenalis maken we het verschil met onze persoonlijke begeleiding en is er met zorg en liefde aandacht besteed aan de inrichting, die zich het beste laat omschrijven als stoer chique. We werken met de Milon Cirkel, snel, veilig en supereffectief, waarbij je in slechts 35 minuten een complete training doorloopt. Je trainingsprogramma wordt volledig automatisch per toestel ingesteld op jouw persoon. Daardoor haal je - begeleid door onze coaches - het maximale uit je training. Een efficiënte, betaalbare vorm van personal training!" Daarnaast is er een functioneel trainingscircuit Cross-Je-Fit en uiteraard desgewenst voedingsbegeleiding.

“MADONNA'S IS DE LEUKSTE SPEELTUIN VOOR VROUWEN IN VEGHEL”

GEZOND, VITAAL EN ENERGIEK OUD WORDEN

De naam Juvenalis is niet zomaar gekozen. "Hij verwijst naar de Romeinse dichter die bekend staat om de uitspraak: 'Een gezonde geest in een gezond lichaam'. Dat is precies wat wij met Juvenalis willen bereiken. Gezond, fit en vitaal zijn, ook als we ouder worden. Dat gunnen wij andere mensen ook en daar doen we dan ook ons stinkende best voor!"



“OOK ALS JE JE IN DE GEWONE SPORTSCHOOL NIET THUIS VOELT”

Juvenalis Sport Boutique | Rembrandtlaan 17e, Veghel
0413-724912 | info@juvenalissport.nl
www.juvenalissport.nl

Madonna's Fitness voor Vrouwen | Hoogstraat 27, Veghel
0413-724910 | info@madonnas.nl
www.madonnas.nl

Met passie voor groen

Al 25 jaar legt Alex Ulijn tuinen aan in Uden en de verre omgeving. Oorspronkelijk begonnen met het aanbrengen van bestrating, maar al snel kwam daar het groenwerk bij. Van het allereerste ontwerp tot het reguliere onderhoud; Alex Ulijn en zijn team nemen desgewenst alles uit handen.

WE HOUDEN PAS OP ALS DE
KLANT HELEMAAL TEVREDEN IS

“Ik heb twee vaste mannen die al 17 jaar voor me werken”, vertelt Alex. “Daar kan ik mee lezen en schrijven. In drukke tijden of bij grotere klussen betrek ik nog wat extra mensen, stuk voor stuk vaklui, bij wat we doen.”

Groot en klein “Geen klus is ons te min. We doen zowel grote als kleine projecten. Of je nu een tuin hebt van 5 of 500 m2, wij kunnen er altijd iets moois van maken. In het eerste gesprek inventariseren we wat je wensen zijn en geven we vanuit onze deskundigheid aan wat er allemaal mogelijk is om je droomtuin te realiseren.”

Van a tot z “We planten niet alleen groen, maar doen bijvoorbeeld ook alle noodzakelijke grondwerkzaamheden, brengen bestrating aan bij o.a. terrassen, opritten en paden, en maken houten overkappingen. En natuurlijk hoort een

verlichtingsplan er tegenwoordig ook bij. We denken actief met je mee. Alles om ervoor te zorgen dat je straks lekker kunt genieten van je tuin.”

Eén contactpersoon “Als klant heb je altijd te maken met één contactpersoon, dat ben ik. Ik regel alles wat er nodig is en zorg ervoor dat alles goed loopt. Als er iets is, kun je ook bij mij terecht. Zo houden we het vertrouwd en overzichtelijk. Sowieso zorgen we dat het allemaal weer netjes is als we klaar zijn met de klus en we doen ook nog eens ons best om het een beetje leuk te houden voor de mensen.”

De klant voorop “We werken keihard en houden pas op als de klant helemaal tevreden is. Als jij blij en enthousiast bent, hebben we het goed gedaan!”



Heb jij digitaal grip op je zaken of is er geen back-up?

Veel ondernemers denken er niet continu aan om wéér een back-up te maken van hun gegevens en bestanden. **Marcel Martens van M • IT Services:** "Ik snap dat wel. Vaak zijn ze al druk genoeg bij alles wat er komt kijken bij ondernemen. Ze staan er gewoon niet bij stil wat er mis kan gaan als je digitaal je grip op de zaken verliest. Daarom hebben wij een oplossing waarmee je in één keer safe zit."

"Je kunt als ondernemer niet zonder back-up van je bestanden en gegevens. Het is belangrijk dat je in ieder geval dagelijks een actuele versie van je digitale zaken bewaart. Een IT-ongeluk zit in een klein hoekje en je moet er niet aan denken dat je je werk van gisteren of de hele afgelopen periode kwijt bent. Dat je niet meer bij je e-mailtjes kunt of bij je contactgegevens. Of je complete administratie met offertes, facturen, bonnetjes en aangiftes. Je bent zelfs wettelijk verplicht om je financiële



Marcel Martens

Check gratis of je computer goed beschermd is: www.mitservices.nl/bruist

administratie zeven jaar te bewaren voor de fiscus. En dat je computer gecrashed, gestolen of gehackt is... daar heeft de Belastingdienst echt geen oren naar. Dat is dan helaas helemaal jouw probleem."

"Speciaal voor ondernemers zonder eigen IT-afdeling hebben we een praktisch pakket samengesteld. Voor een vast bedrag per maand ben je dan 'Altijd veilig in bedrijf'. Wij zorgen er meteen voor dat er dagelijks een back-up wordt gemaakt én dat die op een veilige plek bewaard wordt."



Achterste Groes 13, Heesch • 0412-744300
info@mitservices.nl • www.mitservices.nl

DAGJE UIT ER OP UIT IN DE NATUUR



Of je nu van bos, heide of strand houdt, Nederland heeft vele mooie natuurgebieden. Ervaar en ontdek hoe mooi de natuur is en trek er op uit. En de natuur maakt je ook nog eens gelukkiger! Het aanbod van activiteiten en evenementen in de natuur is reuze, voor zowel jong als oud. Als je érgens goed van kunt uitwaaien is het wel aan zee. Niets is zo ontspannend als een wandeling over het strand. Met zicht op een verre horizon en alleen het geluid van de zee en zingende meeuwen. Maak bijvoorbeeld een strandwandeling tussen de bosjutten in Rockanje of ga wiewalwalen spotten bij Lauwersoog. **Kijk voor vele mooie wandelingen in de mooiste gebieden van Nederland op www.anwb.nl/ wandelen.**

FILMPJE KIJKEN THE SECRET GARDEN

The Secret Garden is gebaseerd op het gelijknamige kinderboek van Frances Hodgson Burnett. Wanneer de ouders van de tienjarige Mary Lennox (Dixie Egerickx) overlijden, wordt ze naar haar oom (Colin Firth) in Engeland gestuurd. In het grote landhuis ontmoet ze haar zieke neefje Colin die eigenlijk het huis niet uit mag. Samen gaan ze op onderzoek uit in de honderden kamers en uitgestrekte tuinen. Daar ontdekken ze een mysterieuze deur die toegang geeft tot een geheime tuin die sinds de dood van haar tante niet meer open is geweest. **THE SECRET GARDEN en andere films zijn te bekijken via Pathé Thuis.**

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM



Isidore Mazal is elf en de jongste zoon in een gezin met zes kinderen. Zijn broers en zussen zijn allemaal superintelligent, hij is gevoelig. Berenice, Aurore en Leonard behalen al voor hun vierentwintigste doctoraten. Jeremy is een muzikaal genie en Simone van dertien is overal goed in. Alleen Isidore heeft nog nooit een klas overgeslagen of een proefschrift geschreven. Maar wanneer de familie Mazal getroffen wordt door een tragedie, is hij de enige die hen kan helpen. Als hij voor die tijd tenminste niet is weggelopen van huis. **LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM van Camille Bordas verschijnt 21 april.**



Ingrid Lucassen Rijopleidingen leidt haar cursisten op tot defensieve, sociale, milieubewuste verkeersdeelnemers met aangepast en besluitvaardig rijgedrag, beschikkend over een ruime mate van verkeersinzicht.

Stelling:

Een gezonde verslaving is beter dan helemaal geen verslaving.



Sint Agathaplein 15, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl



COLUMN/INGRID LUCASSEN

is

geworden

omdat er inmiddels zoveel meer gebeurt dan alleen motorrijles en autorijles geven.

Door de behoefte bij meerdere rijocholen in de regio aan gepassioneerde rijcoaches, is het idee ontstaan zelf een beroepsopleiding te starten. Dit soort opleidingsinstituten zijn er al en zouden volledig in de behoefte kunnen voorzien. Een plausibel antwoord op waarom dan toch rijocholen, maar steeds achter het net vissen bij het vinden van geschikt personeel, is er niet. En als er wel een plausibel antwoord zou zijn op bovenstaande vraag, is de behoefte nog steeds niet ingevuld, ook mijn eigen behoefte niet.

Zelf een opleidingsinstituut starten:

Onderscheidend in de lokale behoefte voorzien is:

- mij overtuigen dat dit beroep echt je passie is. Weet waar je aan begint;
- stagebegeleiding in het eigen opleidingsinstituut;
- de lat hoger leggen dan de einddoelen door IBKI getoetst, immers met de lessen van de toekomstige rijcoaches moeten leerlingen het de rest van hun leven doen;
- beperken tot datgene waar je een kei in bent. Dat is opleiden tot rijcoach categorie B en categorie A;
- Ingrid heeft veel meer dan toereikend de onderwijskundige achtergrond.

Die mooie stoute schoenen passen mij als gegoten. Dat weet ik gewoon.



De kozijnenspecialist



Bent u op zoek naar kozijnen, deuren, zonweringen, veranda's en serres in kunststof, aluminium en hout en een betrouwbaar bedrijf dat perfect werk levert voor de scherpste prijs?

Kom langs bij MN Kozijn Uden voor meer informatie of een kijkje in onze showroom.

Wij geven u de laagste prijs garantie!

MN Kozijn Uden
Erfstraat 9, Uden
0413/24 99 66
info@mnkozijnuden.nl
www.mnkozijn.nl/
kozijnen-uden



ONZE GLASHELDERE BELOFTEN:

Deskundig advies

Na een grondige analyse krijg je advies op maat binnen je budget.

Respect voor jouw huis

We dragen zorg voor je huis, interieur en spullen en laten alles netjes achter.

Geen verrassingen achteraf

We staan altijd voor je klaar mocht er een probleem zijn.

MAAK NU EEN
AFSPRAAK
0413-24 99 66

Jouw woning. Jouw wensen.

Kozijnen op maat

Innovatie en expertise staan voorop.

Altijd genieten bij Op d'n Hoek!



Ervaar bij ons een avond met een veelvuldige keuken in al zijn facetten. U bent van harte welkom in ons restaurant Op d'n hoek / En la esquina. Geniet van heerlijke gerechten en een authentieke sfeer in ons pand. Buitengewoon veel sfeer hebben onze stijlvolle zitplaatsen buiten. Als u het laat op de avond nog gezellig wilt hebben, bieden wij ons verwarmde terras als optimale relaxplek aan. Onze goed geklimatiseerde ruimtes zorgen voor een aangenaam verblijf.



Kom eten bij Restaurant Op d'n Hoek

Reserveer op: www.opdnhhoek.eatbu.com

Al onze
gerechten
worden ter plekke
op de Green Egg
bereid



Calle Decano Higuera del Castillo 3, Torremolinos | gilbertvanthuil@yahoo.com | +31627272772 | www.opdnhhoek.eatbu.com



Van der Doelen Speelgoed

Wij zijn een volwaardig bedrijf met een mooie speelgoedshop in Heesch. Klantvriendelijkheid en goede service staan hoog in het vaandel. Omdat wij een zelfstandig bedrijf zijn, en dus zelf de inkoop doen, bieden wij een grote collectie onderscheidend en leuk speelgoed in variërende prijsklassen.

Het complete winklassortiment vindt u al meer dan 10 jaar ook, onderverdeeld in overzichtelijke categorieën, terug op deze actuele internetsite waar wij als Van der Doelen speelgoed erg trots op zijn.

Kijk op onze website voor onze scherpe aanbiedingen!



't Dorp 32, Heesch
0412-453190
info@vanderdoelen-speelgoed.nl
www.vanderdoelen-speelgoed.nl

Een bijzonder cadeau voor ieder kind

“Omdat we zelfstandig zijn, kunnen we onze eigen inkoop doen. We doen dan ook ons best om ons te onderscheiden met onze collectie. We zijn lekker eigenwijs en proberen ons verre te houden van alle hypes. We hebben leuk, bijzonder speelgoed voor kinderen van alle leeftijden dat je niet snel ergens anders zult vinden.”

Een selectie uit het aanbod

“Denk aan houten speelgoed, Nenuca poppen, Biobuddi en Korbi constructiespeelgoed en Supemag magneten alsook volop knutselmateriaal voor de creatievelingen. We hebben bovendien de meest uitgebreide collectie Pinyon van Nederland en ook van Sylvania Families hebben we een zeer groot aanbod. Hebben we datgene wat je wilt niet op voorraad, dan kunnen we het altijd voor je bestellen.”



Ook voor bedrijven

Bedrijven en scholen kunnen gebruikmaken van een uniek cadeau-concept. Het scheelt je veel tijd en moeite; wij nemen dit werk met plezier uit handen!”

Kom eens een kijkje nemen!



En dan is het *voorjaar*

In maart denk je dat het nooit meer goed komt, maar dan ineens voel je in april die heerlijke lentezon! Gelukkig, ze is er weer! Dat belooft wat voor de komende maanden.

1. BLOOM BABY, BLOOM! eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
2. Petal Flower Mineralize Skin Finish van MAC, € 35,50 www.maccosmetics.nl
3. Twist Ultra-Shiny Gloss van Pupa, € 18,99 www.pupa.nl
4. Replica Bubble Bath Eau de Toilette van Maison Margiela, € 95,- www.iciparisxl.nl
5. Acqua Colonia Lychee & White Mint van 4711, € 22,50 www.4711.com
6. La Laque Couture van YSL, € 29,- www.ysl.com

7. Joli Blush van Clarins, € 36,- www.clarins.com
8. After Sun Body Butter van Hawaiian Tropic, € 15,99 www.hawaiiantropic.com
9. Cleansing Oil with 5 Omega's van Novexpert, € 32,95 www.iciparisxl.nl
10. Anticellulite Cryo-Gel van Collistar, € 58,99 www.collistar.nl
11. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF 50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
12. Lady Million Empire Eau de Parfum Collector van Paco Rabanne, € 110,10 www.douglas.nl

Novi Clinic

Dé specialist in botox en fillers

Een subtiele en natuurlijke verbetering, zodat je er weer stralend, fris en uitgerust uitziet. Is dat waar je naar op zoek bent? Dan ben je bij cosmetisch privékliniek Novi Clinic aan het juiste adres.

Het behouden van de natuurlijke uitstraling en schoonheid is ons streven.

Persoonlijk en eerlijk

Wij zijn gespecialiseerd in behandelingen met botox en fillers. Bij een BIG geregistreerd arts en tevens medisch specialist ben je in goede handen. Ik bespreek altijd uitgebreid de wensen en mogelijkheden met de cliënt om zo samen tot een behandelplan te komen. Een persoonlijk advies, een behandelplan op maat en een eerlijk advies staan voorop. Als ik mij niet kan vinden in de wensen van de cliënt of de behandeling niet verantwoord vind, geef ik dit aan en zal ik deze dan ook niet uitvoeren. Het uitgangspunt is altijd het behouden van de natuurlijke schoonheid en uitstraling.

Voor wie


Jong, oud, man of vrouw, iedereen is welkom bij Novi Clinic. Een behandeling met injectables is niet alleen voor de 'oudere dame', zoals vaak wordt gedacht. Er zijn bijvoorbeeld genoeg mannen en dertigers die zich laten behandelen.

Resultaat

Een injectables-behandeling kan er niet alleen voor zorgen dat je er frisser en stralender uitziet, je merkt ook dat het de psyche goed doet als er iets storends wordt verzacht of gecorrigeerd. Denk bijvoorbeeld aan het behandelen van de fronsrimpel met botox voor een frissere, minder vermoeide en meer open blik. Ook op medisch vlak zijn er goede resultaten te behalen, bijvoorbeeld in het geval van overmatig zweten of migraine. In alle gevallen werk ik met producten van hoge kwaliteit om een optimaal resultaat te kunnen bieden.

Benieuwd of ik ook iets voor jou kan betekenen? Maak dan eens een afspraak voor een vrijblijvend intakegesprek.

Afspraak maken? Dat kan door het sturen van een bericht naar info@noviclinic.com, per Whatsapp naar +31624880617 of via het contactformulier op de website.

 **Kijk uit.** Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken. Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.

+31 6 248 806 17 | info@noviclinic.com | www.noviclinic.com



Kelly & Nicole

Wil jij nu echt een keer definitief van die overvollige kilo's af?

Kelly en Nicole werken met het wetenschappelijk onderbouwd PowerSlim afslankprogramma. Geen shakes, geen hongergevoel en geen jojo-effect, onder begeleiding van een van de voedingsdeskundige leer je een gezond eetpatroon aan dat je ook op de lange termijn vol kunt houden.

Wil je ook graag starten met het PowerSlim voedingsprogramma?

Dan nodigen wij je graag eerst uit voor een adviesgesprek. Hierin leggen wij je persoonlijk uit hoe het PowerSlim-voedingsplan werkt.



Body Slim | 06-20103399
Oostwijk 1b, Uden
uden@body-slim.nl
www.body-slim.nl

Mijn hele leven kamp ik met overgewicht. Meerdere keren ben ik gewicht verloren door op dieet te gaan, maar dit zat er altijd net zo snel weer aan. Ik was er helemaal klaar mee! Dit keer wilde ik het anders aanpakken!

Dankzij PowerSlim voel ik mij een ander mens!

Een kennis vertelde mij over het PowerSlim programma, dat je volgt onder persoonlijke begeleiding van een coach. Misschien was dat wel wat ik nodig had, een coach die me het juiste zetje kon geven.

Tijdens de laatste loodjes brak alleen ook de zomervakantie aan. Spannend, want hoe ga ik dat aanpakken? Op vakantie, barbecues, ijsjes, warm weer en geen zin om te koken.

Vol goede moed besloot ik na een kennismakingsgesprek meteen van start te gaan met het PowerSlim programma. Iedere week zag ik het getal op de weegschaal dalen! Dat gaf mij de motivatie om door te gaan, dit was me al jaren niet gelukt. Maar nu lukte het wel!

Mijn coach Kelly heeft mij daarbij voortdurend geholpen. Samen bespraken we de moeilijke momenten. Daardoor is het mij gelukt om, ondanks al die extraatjes, tijdens de vakantie en etentjes, de balans te houden. Ik kan nu met trots zeggen: het is mij gelukt. Ik weeg nu 75 kilo.



DEZE NIEUWE LEEFSTIJL GEEFT MIJ ZOVEEL ENERGIE

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

Bent u in Tilburg en Oss op zoek naar een deskundige tandarts die uw gebit samen met u gezond houdt en waar u tevens voor cosmetische behandelingen terecht kunt?

Kom dan naar
Tandarts
STEENBERGEN

Wij willen u graag laten zien wat wij zoal voor u kunnen betekenen en hoe we met onze patiënten omgaan.

Tot ziens!
We hopen u binnenkort te mogen verwelkomen.



Medicijnstraat 120, Oss
0412-639722
Kruisvaardersstraat 157, Tilburg
013-5352535
www.tandarts-steenbergen.nl

Een bezoek aan de tandarts zorgt ervoor dat ziekten en afwijkingen aan het gebit zoveel mogelijk worden voorkomen. Voor uw gezondheid adviseren wij uw gebit twee keer per jaar te laten controleren om te voorkomen dat u klachten krijgt.

Tandarts nodig?

Tijdens deze controle worden uw eigen tanden en kiezen, maar ook kronen en/of bruggen en prothese, uw tandvlees; eigenlijk de gehele omgeving in de mond onderzocht op slijtage en aanstaande ongemakken door plaque. Ook wordt met u de mondverzorging doorgenomen, omdat een goed onderhoud van het gebit een must is voor uw gezondheid. Een ontsteking in uw mond, hoe klein ook, kan namelijk elders in het lichaam voor problemen zorgen.

Altijd in overleg

Mocht tijdens deze controle blijken dat uw gebit een extra behandeling heeft, dan bespreken wij dit eerst met u alvorens te starten. Wij leggen u ook de kostenspecificatie voor.

Een kleine behandeling zoals een gebitsreiniging kan meestal tegelijk met de periodieke controle worden uitgevoerd. Tandarts Steenbergen probeert voor u kosten en tijd te besparen door zoveel mogelijk (be)handelingen in één afspraak te plannen. Heeft u klachten die u wilt laten behandelen tijdens de controleafspraak, geeft u dat dan tijdig aan ons door, zodat voor u extra tijd kan worden gereserveerd.

In onze praktijk kunnen we veel voor u betekenen.

Neem contact op voor een vrijblijvende afspraak.



Doe eens wat *anders* dan *anders...*

De dagen worden steeds langer en we krijgen weer zin om de deur uit te gaan. Tijd voor wat meer actie! Geen zin in alle geijkte uitjes? Er zijn ook heel wat bijzondere dingen te doen.

Paragliden, paintballen, overnachten op bijzondere locaties, whiskyproeven, racen op het circuit... en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Zoek via Google op 'bijzondere uitjes' en het aantal hits is enorm. Je kunt het zo gek niet verzinnen, of je kunt het wel ergens doen.

Escaperoom

Sinds een aantal jaar zijn de escaperooms enorm in opkomst, een bijzonder uitje voor een date of voor een uitstapje met je gezin of vriendengroep. In elke regio zijn tegenwoordig wel de nodige escaperooms te vinden. Voor wie hier nog nooit van gehoord heeft: in een escaperoom word je met je gezelschap in een afgesloten ruimte geplaatst, die je aan de hand van puzzels en raadsels binnen een bepaalde tijd moet zien te ontvluchten. Ontzettend spannend, want lukt het jullie wel of niet om op tijd het geheim van de escaperoom te 'kraken'? Een uitdaging die vaak ook vraagt om het nodige teamwork. Wel zo fijn dus als

jullie op zijn minst een beetje kunnen samenwerken tijdens deze race tegen de klok.

Blotevoetenpad

Een bijzonder uitje van een totaal ander kaliber is het bewandelen van een blotevoetenpad. Ja, je leest het goed en de naam zegt eigenlijk al precies wat het is. Blotevoetenpaden zijn namelijk wandelpaden die speciaal zijn aangelegd om op blote voeten door de natuur te lopen. Iedereen die weleens blootsvoets over het strand heeft gewandeld, weet hoe heerlijk dat is. Inmiddels zijn er in Nederland meer dan twintig speciale blotevoetenpaden te vinden, waar je op je blote voeten een (korte) wandeling maakt over verschillende soorten ondergrond: van zacht gras tot grind en van houtsnippers tot schelpen. Elke nieuwe ondergrond zorgt weer voor een andere ervaring. Leuk voor jong en oud en weer eens wat anders dan anders! Toch?!

Ben jij ook op zoek naar een bijzondere activiteit in jouw regio? Neem dan zeker eens een kijkje op www.nederlandbruist.nl.



VAN ESCAPEROOM
TOT BLOTEVOETENPAD,
ER ZIJN HEEL WAT
BIJZONDERE UITJES

Complete look

Peter werkt in zijn salon met de professionele, helende producten van l'Anza. "Deze zijn diervriendelijk en voor 95% natuurlijk. Sinds kort zijn er 4 organische producten van het merk Ibiza Bao Atelier in de salon: lipgloss, bodymilk, serum en dag- en nachtcrème. Een mooie aanvulling voor een complete look."

'Old school' barbershop

Naast knippen en kleuren behoort keratine-therapie tot de mogelijkheden, voor glanzend, gezond en veerkrachtig haar." Nog relatief onbekend is het feit dat ook mannen terecht kunnen voor het 'old school' knippen en shapen van hun baard. Alle kennis is in huis, uiteraard staat tevens een glaasje rum of whiskey voor je klaar."

Gemoedelijke sfeer

"Naast de kwaliteit die geleverd wordt, is ook de sfeer in de salon belangrijk. Gezelligheid staat voorop. Dat stuk beleving hoort erbij, voor klanten wordt alle tijd genomen. Om die reden wordt er alleen gewerkt op afspraak."



WIJ HALEN
HET ULTIEME
UIT ONZE
KLANTEN



JUDITH VAN LENT

Lente Mare
is een plek waar je tot rust
komt en daardoor juist weer
energie krijgt.

Dit afhankelijk van wat jij op dat moment nodig hebt. Doordat de Intuïtieve Massage gegeven wordt in zachtheid en met warme oliën zal je optimaal ontspannen in de knusse ruimte gevuld met rustige muziek en kleurrijk licht.

Je voelt je als herboren.

INTUÏTIEVE MASSAGE

THAISE VOETMASSAGE

CHI-WIT-MASSAGE

JAPANS GEZICHTSMASSAGE



Abraham Kuijperstraat 7, Oss
06 - 81667518
lentemare@icloud.com
www.lentemare.nl

Chi-Wit-massage van Lente Mare

Naast de intuïtieve (ontspannings) massage (30 min, 45 min, 60 min), de Japanse gezichtsmassage en de Thaise Voetmassage, wordt bij Lente Mare ook Chi-Wit-massage (spreek uit sje-wiet) aangeboden.

Je levensboom

Deze bijzondere massage is gericht op de wervelkolom welke wordt gezien als je levensboom. Steeds vaker komt het voor dat we onze buigzaamheid kwijt zijn. Dit hoeft niet altijd fysiek te zijn, dat kan het wel worden. In de wervelkolom komen zenuwen samen, deze staan in verbinding met de rest van het lichaam. Als de energie goed kan stromen door de wervelkolom werkt dat door. Door stress en andere oorzaken kan er veel spanning, pijn en moeheid zijn opgebouwd in de wervelkolom. Daarom is het zo belangrijk dat we leren met de stroom van het leven mee te gaan en bewust in het leven te staan. Zodat ons zelfgenezend vermogen in beweging blijft.

Uit Azië

De massage bestaat uit een combinatie van verschillende technieken die afkomstig zijn uit Thailand, Vietnam en India. Doel is dat de natuurlijke lichaamsenergie weer lekker gaat stromen. Buiten dat dit een heerlijk ontspannen gevoel geeft, kan het bijdragen aan een betere mentale conditie als ook verlichting en helderheid geven bij emotionele pijnen. Bij de Chi-Wit-massage gaat het om een massage van de rug en de achterkant van de benen. Deze massage is online te boeken via de website www.lentemare.nl/ reserveren. Uiteraard kunt u ook bellen of appen met 06-81667518 voor een afspraak.



TIP!
Maak online
een afspraak!

Op de hoogte blijven? Lente Mare is te volgen op Facebook en Instagram. Wilt u liever per e-mail een nieuwsbrief? Meld u zich dan aan via lentemare@icloud.com.

Kom het ervaren!

XXS kinderopvang

Elke dag een nieuwe belevenis

– de naam zegt het eigenlijk al – staat voor kleinschalige kinderopvang. Een kleinschalige omgeving waar ruimte is voor de persoonlijke aandacht van je kind. Een plek waar kinderen plezier beleven en zich kunnen ontwikkelen.

Bel voor meer informatie of een afspraak.



Kinderen zien opgroeien die onbevangen en zelfverzekerd het leven tegemoet treden. Dat is onze ambitie, elke dag opnieuw. Daar ligt ook onze toegevoegde waarde: kinderen stimuleren om zichzelf en de wereld om hen heen te ontdekken. We willen daarvoor samen met ouders de basis leggen. Inmiddels hebben wij meerdere vestigingen voor kinderopvang, zowel kinderdagverblijven als BSO. En onlangs zijn we voor aanstaande moeders en vaders gestart met XXS To Be.

Kinderdagverblijf Villa XXS

Op zoek naar een kleinschalig kinderdagverblijf waar je kind zich direct thuis voelt? Waar kinderen plezier beleven en zich kunnen ontwikkelen? De medewerkers van Villa XXS in Uden maken van elke dag een nieuwe belevenis.

BSO XXS Buiten

Een BSO waar je kind(eren) zich na school en in de vakanties actief met vriendjes en vriendinnetjes kunnen vermaken? XXS BSO Buiten is een actieve en sportieve buiten-BSO in samenwerking met sportverenigingen uit Uden.

XXS To Be

Nieuwsgierig naar de ontwikkeling van je kleine? Laat een pret-echo maken bij XXS. Of organiseer een babyshower bij ons.

Dus, verwacht je binnenkort een kleine? Ben je op zoek naar een kleinschalig kinderdagverblijf? Of zoek je een actieve BSO waar je kinderen ook veel buiten zijn? Bel voor meer informatie of een afspraak.

Nu ook **fit20** vestiging in Uden

Fit in 20 minuten per week!

Wat is *fit20*?

- *fit20* is een intensieve personal training van 20 minuten per week.
- Bij *fit20* train je altijd onder begeleiding van jouw personal trainer.
- Je traint één keer per week op afspraak. In je gewone kleren. Douchen is niet nodig.
- Je traint naar keuze alleen of samen met een vaste partner in een prettige ruimte met veel privacy.
- *fit20* geeft snel resultaat en is makkelijk jaren vol te houden.

fit20
Fit in 20 minutes per week

De Poort van Uden Rondweg 11, Uden | 06-40439404 | francyverwegen@fit20.nl | www.fit20.nl



TAXI KLING
TAXI-, ZIEKEN-, GROEPS- EN DIRECTIESERVICE



- Wij rijden voor ALLE zorgverzekeringen
- Op tijd garantie
- Zakelijk vervoer
- Ook voor al uw koeriersdiensten

Asterstraat 23, Oss | 0412 - 62 33 51 | info@taxikling.nl
www.taxikling.nl

BRUIST

Jouw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende magazine?

Of wilt je meer weten over de vele mogelijkheden van **De Maashorst Bruist**?



Neem dan contact op via nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340



Het huishouden, voor de meeste mannen niet de grootste hobby. Het liefst stellen we die huishoudelijke klusjes zo lang mogelijk uit. Helaas vouwt de was zichzelf niet op en ook je vloer wordt niet schoon zonder dat je er wat moeite voor doet. Of toch..?



Ja toch! Er komen namelijk steeds meer slimme gadgets op de markt die het leven van de 'huisman' een heel stuk aangenamer maken. Echte toys for boys (hoewel vrouwen ze net zo graag gebruiken).

Robotstofzuiger

De robotstofzuiger kende je waarschijnlijk al wel, maar wist je dat ook die steeds intelligenter wordt? De nieuwste modellen bedienen je met een app en ze registreren zelf als hun accu bijna leeg is, waarna ze linea recta naar het laadstation teruggaan. Is de accu weer vol, dan weten ze nog precies waar ze gestopt zijn met zuigen en daar pakken ze de draad weer op.

Huishoudrobots zijn de toekomst

En zo zijn er nog heel wat andere huishoudgadgets. Van de robotdweil tot de was opvouw machine en van een prullenbak die je afval automatisch voor je fijnmaalt en tot compost verwerkt tot de strijkrrobot. Stuk voor stuk ontworpen om je leven heel wat eenvoudiger te maken en te zorgen dat je tijd overhoudt voor andere dingen. Trendwatchers zijn het erover eens: robots zullen steeds meer van onze huishoudelijke taken over gaan nemen. Ons hoor je daar in ieder geval niet over klagen!



HET NIEUWE TUINMEUBELMERK

POWERED BY BOREK



**SIT
RELAX
EN YOI**

夏
NATSU

Japans voor zomer. Nooit meer winter. Deze comfortabele modulaire serie heeft een oriëntaals lijnenspel in de teak inlays van de side- en coffee table.

融和 **YUWAA**



Japans voor fusie. Diverse materialen zijn gecombineerd in deze serie met de juiste dosering. De kunst van het weglaten, modern met een vleugje oriëntaals.



木 **KI**

Japans voor boom. Deze serie heeft kenmerkende ronde spijlen die als twijgen aan elkaar lijken te zijn geknoopt. Met comfortabele kussens voor het optimale zen gevoel.

Inspired by Relaxation

Deze collectie van Nederlandse bodem is ontworpen met de achterliggende gedachte dat relaxen niet alleen goed moet zijn, maar ook mooi. Het zijn stuk voor stuk Europese ontwerpen met een vleugje Oosterse mystiek, met Japan als inspiratiebron. Zoals geschreven staat YOI voor 'goed', maar ook voor goed vertoeven, een beetje zen met comfortabele en zacht aanvoelende bekleding. In de collectie zijn moderne combinaties van materialen gebruikt, zoals aluminium, rope en teakhout. YOI tuinmeubelen zijn stuk voor stuk aantrekkelijk geprijsd en hebben een subliem zitcomfort.

Het is uiteraard geen toeval dat dit jaar de Olympische Zomerspelen in (Japan) Tokio plaats zullen vinden en dat YOI als derde tuinmeubel label afkomstig uit het Borek huis wordt geïntroduceerd. Alle series van YOI hebben namen in het Japans, afkomstig uit de natuur.

Voor de YOI verkooppunten, zie vermelding op yoi-furniture.com.

SAMEN KOKEN IS VEEL LEUKER

KOOKCLUB



Kookstudio Culinairro ontvangt groepen vanaf 10 personen, die samen éénmaal per maand koken op een vaste avond. In de maand augustus wordt er niet gekookt. Er wordt iedere maand een nieuw menu samengesteld dat bestaat uit vijf gangen. De groepen staan onder leiding van een kok in een professionele keuken. Hierbij ben je samen bezig om allerlei culinaire gerechten te maken, lekker te tafelen met de groep en natuurlijk staat gezelligheid voorop! De avond start om 18.30 uur en duurt tot ca. 23.00 uur.



De Horstjens 7, Eerde
06-24511200
info@culinairro.nl
www.culinairro.nl

Topavond beleven? Samen bezig zijn om allerlei culinaire gerechten te leren maken en lekker te tafelen. Geef je nu op!



Ingrid Lucassen Rijopleidingen leidt haar cursisten op tot defensieve, sociale, milieubewuste verkeersdeelnemers met aangepast en besluitvaardig rijgedrag, beschikkend over een ruime mate van verkeersinzicht.

Stelling:
In benarde situaties laat zelfs de beste motorrijder het afweten.



Sint Agathaplein 15, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

De 4 K's

COLUMN/INGRID LUCASSEN

De amygdala, een onderdeel in je hersenen, neemt het gewoon van je over bij een schrikreactie. Laat het niet zo ver komen, omdat...

Je brein en je lichaam reageren en functioneren heel anders dan je gewend bent: de spieren van handen, armen en benen worden aangespannen, de ogen openen zich wijd en de pupillen worden groter; er treedt tunnelvisie op, het vermogen tot visueel volgen gaat verloren. Het overlevingssysteem wil "het gevaar" in het oog blijven houden, het staat geen scannen toe. Je kunt tijdelijk tot 70% van je gezichtsveld verliezen; de omgeving "valt weg", als het tot actie komt zal deze grof motorisch zijn.

Deze les kernachtig samengevat: kijken, klaar zijn, kantelen, kracht opbouwen.

1. Kijken: Inschatten met wat voor een bocht we te maken hebben. Verkeerstekens, bomenrijen, lichtinval, aanwezig verkeer, het verloop van de weg op je navigatiescherm.
2. Klaar zijn: Voordat de bocht komt, dien je met de juiste snelheid in de juiste versnelling te rijden.
3. Kantelen: Je blijft aan de buitenzijde van de bocht rijden, net zolang tot je over de weg het punt kunt zien waar je uit wil komen. Op dat moment duw je rechts tegen het stuur als de bocht naar rechts is of links tegen het stuur als de bocht naar links gaat.
4. Kracht opbouwen: Na ingekanteld te hebben ga je langzaam maar zeker meer gas geven.



In motorrijdersjargon: Als een drol erin en als een scheetje eruit.

In het volgende nummer: Countersteering.
Mijn werk is mijn verslaving waar iedereen beter van wordt.

Wandelen

Wandelen met je hond hoort een plezierige bezigheid te zijn. Ontspannend voor zowel baas als hond. In gedachten verzonken met de handen in de zakken, en de neus van de hond op de grond. Maar waarom ga je niet actief wandelen met de hond en versterk de baas-hond-relatie?

Verzin leuke zoekspelletjes tijdens het dagelijkse blokje om! Neem het favoriete speeltje van de hond mee, en verstopt dit eens in een heg. Of verstopt een lekker brokje in een knoest van een boom, raap een dennenappel op en houd deze even vast voor de geur en gooi hem vervolgens terug tussen al die andere en zoeken maar! Hersengymnastiek op deze manier is goed voor je hond, hij zal nu nog meer tevreden thuis in zijn mand gaan liggen.



Meer dan lesgeven
alleen, vraag naar
de mogelijkheden.



Boekelsedijk 12, 't Oventje (Landerd) | 06-55851262
info@hondenschoolenzo.nl | www.hondenschoolenzo.nl

CURSUS FRANS IN VINKEL

Frans leren op jonge leeftijd



Kinderen vanaf 8 jaar die regelmatig in Frankrijk komen of op zoek zijn naar een activiteit die hen uitdaagt, vinden hun plek bij het leren van de Franse taal.

Cours de français en petits groupes
06 53975676
www.ikspreekfrans.nl



Oranje boven in de Maashorst

Je zou bijna denken dat de natuur ook Koningsdag viert in april. Want in de natuur is oranje te spotten: Het Oranjetipje fladdert het vroege voorjaar in. En bij de Peelrandbreuk kleurt het water bruin-oranje. Met je laarzen door dit drassige gebied lopen, geeft een oranje gloed aan je laars!



Oranjetipje heeft een voorkeur voor paars

In april zijn de talloze pinksterbloemen te zien waar ook de kleurrijke mannetjes van het oranjetipje op afkomen. Je herkent ze aan het oranje vlekje aan de punt van de voorvleugel. Dit 'witje' heeft een verbond gesloten met de pinksterbloem: in ruil voor de bestuiving krijgt de vlinder de nectar en de rups het bladgroen. Het vrouwtje legt haar eitjes vooral op pinksterbloem. Deze bloemt bloeit, in tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, al begin april.



Oeroude natuurparels

Aan de westkant van De Maashorst ligt een van de grootste aardbreuken van Europa: de Peelrandbreuk. Langs deze breuk zijn veel wijstgronden te vinden. Dit zijn hooggelegen, drassige gebieden waar het ijzerrijke grondwater als kwel omhoog komt. Een zeldzaam fenomeen dat nergens in Europa zo goed zichtbaar is als hier in De Maashorst.



Kijk voor meer informatie over de natuurparels in
De Maashorst op bezoekdemaashorst.nl / [het-oergebied / natuurparels](http://het-oergebied/natuurparels)

HET OERGEBIED  IN BRABANT

KOM MAAR
OP MET DIE
SLIPPERTJES!



Voeten die gezien mogen worden

Het mooie weer komt eraan! Langzaam wordt het dus tijd om je zomerschoenen weer tevoorschijn te halen. Heel leuk natuurlijk, dat je binnenkort weer heerlijk op slippertjes kunt lopen, maar zijn je voeten daar wel klaar voor?

Na een paar maanden te zijn weggestopt in dichte schoenen, kunnen je voeten wel weer wat verzorging gebruiken. Maar hoe zorg je nu precies voor voeten die gezien mogen worden?

Goed voorbereid

Begin met een warm voetbadje van minstens tien minuten. Niet alleen heerlijk ontspannend, maar ook nog eens de perfecte voorbereiding voor je huid op wat hierna komen gaat: het verwijderen van eelt! De kans is immers groot dat zich daar de afgelopen maanden een laagje van heeft gevormd. Gelukkig kun je eelt zelf heel gemakkelijk te lijf gaan met een eeltvijl, puimsteen of een elektrische eeltrasp. Je zult zien dat het eelt verdwijnt als sneeuw voor de zon nu het door dat voetbadje goed zacht is geworden. Verwijder je voor het eerst zelf eelt, let dan op dat je niet te veel in één keer verwijdert om (pijnlijke) ongemakken te voorkomen. Klaar? Smeer dan je voeten in met speciale

crème om ze lekker zacht te houden (en herhaal dit insmeren bij voorkeur dagelijks).

Finishing touch

De volgende stap: het knippen van de nagels. Knip ze recht af om ingegroeide nagels te voorkomen. Eventueel kun je de zijkanten een beetje vijlen, maar vijl je nagels zeker niet te rond. Dan is het tijd voor de finishing touch: een mooi kleurtje op je nagels zodat jouw voeten echt helemaal klaar zijn om op slippers over straat te gaan.

Pedicure

Zijn jouw voeten er echt te erg aan toe om zelf aan de slag te gaan (heb je bijvoorbeeld last van kalknagels of likdoorns) of heb je er simpelweg zelf geen zin in? Maak dan gewoon een afspraak bij een (medisch) pedicure en laat je voeten heerlijk verwennen. Na al het harde werk dat ze voor je verrichten, hebben ze dat zeker verdiend!

Kunnen jouw voeten ook wel wat professionele verzorging gebruiken?
Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een pedicure bij jou in de regio.

catering-gemak.nl

catering-gemak.nl

Catering service



Gemak aan huis



Sinds 1 januari 2016 staan wij in de Maashorst voor u klaar om uw buffet, barbecue en high tea te verzorgen bij u thuis of op uw bedrijf.

Tevens verzorgen wij ook broodjes, vergaderpakketten en soep-arrangementen.

Bel met 06-20380959 voor een offerte op maat of maak een keuze uit onze menukaart.

Voor alle informatie kijk op www.catering-gemak.nl

*Gezellig
familietee?*
Laat Catering-Gemak uw buffet verzorgen

Heeft u speciale wensen?
Bel of mail ons gerust. Al uw wensen zijn bespreekbaar.

Gemak aan huis

www.catering-gemak.nl
of 06-20380959,
info@catering-gemak.nl

Wat heb jij nodig?

Wat is stress en wat doet het met je?
Hoe kom je tot een goede ontspanning?

Ik help je hiermee met behulp van:

- Coaching voor kinderen, jong volwassenen en volwassenen en gezinnen
- Coachen met honden



Brigitte biedt hulp!

Praktijk Brigitte

BEL VOOR
EEN AFSPRAAK
06-53532425

Sonniusstraat 17, Heesch | 06-53532425 | www.praktijkbrigitte.nl

BRUISENDE/ZAKEN

Samen zwanger met

CenteringPregnancy

Lijkt het je fijn om je zwangerschap en kraamperiode samen met andere zwangere vrouwen te beleven? Bij Verloskundigen Ridderhof kun je in plaats van de reguliere individuele consulten kiezen voor CenteringPregnancy, een vorm van zwangerschapsbegeleiding in groepsverband.



“Tijdens gewone controles hebben we ongeveer 15 minuten de tijd voor de vrouwen die bij ons komen”, vertelt Karin Vestjens, verloskundige. “Bij CenteringPregnancy kom je in een groep van maximaal 12 personen, die allemaal rond dezelfde datum uitgerekend zijn, maandelijks bij elkaar. Tijdens de bijeenkomsten worden uiteraard gewoon je bloeddruk, je gewicht en de ontwikkeling van je baby in de gaten gehouden, maar daarnaast is er alle tijd om in te gaan op allerlei andere onderwerpen: van klachten die je kunt ervaren tijdens de zwangerschap tot pijnbestrijding tijdens de bevalling en borstvoeding.” Afhankelijk van het onderwerp worden de bijeenkomsten begeleid door een verloskundige, een kraamverzorgende van Welkom Kraamzorg of een jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

Leren van elkaar

“Je wordt niet alleen goed geïnformeerd, deelnemers delen ook persoonlijke ervaringen met elkaar en wisselen concrete tips uit. Sommigen zijn voor de eerste keer zwanger, anderen krijgen alweer hun derde kindje. Dat maakt dat je veel van elkaar kunt leren, iedereen brengt wel iets in van waarde. Het traject sluiten we af met een bijeenkomst wanneer alle vrouwen zijn bevallen. Het mooie is dat gaandeweg vriendschappen ontstaan die, nog jarenlang blijven bestaan.”



ACTIEF EN
PERSOONLIJK

Past deze werkwijze je wel?

Het consultatiebureau biedt als vervolg CenteringParenting aan.



Raadhuislaan 21b, Oss | 0412-627560 | info@verloskundigenridderhof.nl | www.verloskundigenridderhof.nl

Je hoeft het verlies van je kindje(s) niet alleen te dragen.

Hoe fijn kan het voor je zijn om met mij te praten. Ik heb zelf vroegtijdig mijn dochter Fleurtje verloren. Nu kan ik er voor je zijn en ondersteun ik je met liefdevolle aandacht waardoor jouw grote verdriet er mag zijn. Het maakt niet uit of je je kindje kort of lang geleden verloor.

Samen gaan we ervoor zorgen dat je je kindje met alle liefde in je hart mee kunt dragen in je leven waardoor de pijn zal verzachten. Zie ik jou voor een kopje thee en een open gesprek?

Kijk op mijn website Vlindermama.nl en klik op Gesprek met kopje thee. Met skype kan ook, is virusvrij!



Jeanette de Kruijk | Oss | jeanette@vlindermama.nl | www.vlindermama.nl

Harm Hofman Ruim 35 jaar actief als fotograaf

Heeft u professionele foto's nodig? Neem dan vrijblijvend contact met mij op. U kunt mij bereiken op 06-29 00 82 75 of via harmfotografieuden@gmail.com.



Harm Fotografie | Burgermeester Thijssenstraat 95, Uden
06-290 08 275 | contact@harmfotografie.nl | www.harmfotografie.nl

Met de juiste therapie klachten snel behandelen

voor sportclubs, particulieren en bedrijven

Sportzorg
Cilia van de Camp



BEL
voor meer info
of een afspraak
06-23784761

gecertificeerd door
HGS sport & massage
SCAS gecertificeerd

Sportzorg Cilia van de Camp | Het Reut 313, Berghem | 06-23784761
info@sportzorgciliavandecamp.nl | www.sportzorgciliavandecamp.nl

Word een topstylist

Les krijgen van een Nederlands kampioen? Het klinkt als een droom, maar het kan werkelijkheid worden. Kim van Grinsven heeft als kapster, lash styliste en nagelstyliste meerdere prijzen in de wacht gesleept en staat bij Beauty Education klaar om haar passie over te brengen op jou.

Kim vond haar geluk 14 jaar geleden in het kappersvak. Ze opende vol liefde en passie een eigen kapsalon. Om deze salon uit te breiden volgde ze ook een opleiding tot lash styliste en nagelstyliste. Dit vormde het succes achter Kim's Salon. Beauty Education is een nieuwe uitdaging voor Kim, waar ze alle tips en tricks aan jou wilt overbrengen, zodat ook jij je passie achterna kunt gaan.

Een opleiding bij Beauty Education levert je veel op. Zo kan je met de geleerde vaardigheden aan de slag in het werkveld als kapper, lash stylist en/of nagelstylist, maar ook make-up. Het levert je zelfs een certificaat of diploma op.

Wacht daarom niet langer en neem vandaag nog contact op met Kim. Wie weet ga jij dan binnen enige tijd door het leven als topstylist!

Beauty Education | Deel 7, Gemert | 06-28555617
info@beautyeducation.nl | www.beautyeducation.nl



Wacht niet langer en bel nu!

Weten & begrijpen

Vader vraagt aan zoon: “Heb je je proefwerk geleerd? Begrijp je alles?” De zoon antwoordt dat alles duidelijk is. Hij heeft alles geleerd, kortom: hij denkt dat hij alles weet.

Na afloop van de toets vraagt de vader hoe het ging. Er volgt een opsomming van verontwaardiging. Er werd van alles gevraagd wat ze nog nooit hadden behandeld, wat de zoon niet had geleerd en hij heeft zelfs meer dan de helft niet kunnen beantwoorden. Het cijfer was volkomen onterecht een twee. Volgens de zoon onterecht, want hij had alles geleerd en hij was ervan overtuigd dat hij alles wist.

Je denkt soms, of vaak, of altijd, dat je ‘het weet en begrijpt’, maar dat is nog weleens een misperceptie. Hoe vaak denk jij ‘het te weten’? Hoe weet je dat? En weet je dat zeker? Er is nog veel te leren. Dat inzicht is waardevol, want dan ontstaat er weer ruimte voor groei en ontwikkeling.

Michael Pilarczyk

Doet april wat hij wil?



Ram

Als je een dansles bij wilt wonen, meld je nu aan.

Ram 21-03/20-04

Als je een dansles bij wilt wonen, wacht dan geen minuut langer en meld je nu aan. Het maakt niet uit dat je geen partner hebt, je zult vanzelf iemand ontmoeten.

Stier 21-04/20-05

Het voorjaar geeft je veel zelfvertrouwen, wat je in kan zetten voor de liefde en je carrière, gedurende de hele maand april. Bijna elke Stier kan die energie succesvol gebruiken.

Tweelingen 21-05/20-06

Tweelingen genieten van het gezelschap van hun dierbaarste vrienden en dankzij deze openheid zullen ze goede gesprekken hebben met iedereen.

Kreeft 21-06/22-07

Als je problemen had met communicatie, maak je geen zorgen. Alles zal veranderen. Je hebt nu geen woorden nodig, want de communicatie met je familie is ideaal.

Leeuw 23-07/22-08

Het voorjaar staat in het teken van je carrière. De Leeuw moet dus focussen op zijn carrière waarbij hij zijn kunst van argumenteren goed tot zijn recht laat komen.

Maagd 23-08/22-09

Je omgeving gaat steeds sneller, wat je het gevoel geeft dat je de controle verliest. Dus zal je je moeten focussen op je relaties, zeker op familiair gebied.

Weegschaal 23-09/22-10

Je laat iedereen om je heen een glimlach zien, maar van binnen voel jij je niet zo goed. Zeg wat je dwars zit. De inspanningen op je werk worden opgemerkt door je manager.

Schorpioen 23-10/22-11

April wenst elke Schorpioen het beste. Als je droomt van een langetermijnrelatie ziet het er naar uit dat de sterren je een potentiële partner zullen brengen.

Boogschutter 23-11/21-12

Voor de Boogschutter staat de hele maand april in het teken van educatie. Je verlangt naar nieuwe dingen leren, dus het meeste van je vrije tijd wordt ingevuld met lezen.

Steenbok 22-12/20-01

April belooft positieve energie. In deze periode heeft de Steenbok geen problemen met communicatie. Hierdoor krijgen singles eindelijk de kans om liefde te vinden.

Waterman 21-01/19-02

Het voorjaar brengt een april vol werkproblemen met zich mee. Als je niet tevreden bent met je huidige baan is dit de tijd voor verandering.

Vissen 20-02/20-03

April kan wat gezondheidsproblemen brengen. Daarom zouden Vissen meer met sportieve activiteiten mee moeten doen en gezonder gaan eten.

NU OOK NOORDKADE VEGHEL

Traiteur Plank gaat uitbreiden
en heeft er een broertje bij!

Bistro PLANK

Begin november opende Traiteur – Bistro PLANK zijn deuren.
Houd ons in de gaten via onze social media kanalen!

 plank.noordkade  bistro-traiteur plank

PLANK
— TR AITEUR —

www.traiteurplank.nl | 06-45514276 | info@traiteurplank.nl



BRUIST Like ons op **facebook**
www.facebook.com/DeMaashorstbruist

******* Schoenmakerij**

John Moes repareert als sinds zijn 17e schoenen en sinds 1998 zit hij met eigen schoenmakerij in Oss.

APRIL ACTIE-MAAND

2e sleutel voor de helft van de prijs*
Bij nieuwe zolen de hakken gratis.
* Vraag in de winkel na op welke sleutels de actie van toepassing is.

5 JOHN MOES
vijf sterren
Schoenmakerij & Sleutelservice
Heuvel 20K, Oss | 0412-643062

Topfit in 9 dagen met onze special detoxkuur

3 dagen thuis afbouwen | 3 dagen detoxen in onze praktijk Uden | 3 dagen thuis opbouwen

Hoe zou het zijn om 9
dagen lang helemaal tijd
voor jezelf te hebben en
waarbij wij je lekker in de
watten leggen.

INCLUSIEF

1X HOOFDMASSAGE
1X LICHAAMSMASSAGE

KRUIDENSTOOMBAD

VERS GEPERSTE
BIO-SAPPEN & SOEPEN

DATA IN OVERLEG TE
PLANNEN, OOK IN HET
WEEKEND!

Waarom is het écht hoog tijd om te detoxen?

Het is de hoogste tijd om ons systeem even te 'resetten', ons lijf te laten ervaren hoe het eigenlijk hoort te zijn. Hoe onze programmering is. We staan door ons leefpatroon constant in de stress-modus wat je een opgejaagd gevoel geeft, onrust, malende gedachten enzovoorts. Onze darmen en andere organen zoals de lever zijn overprikkeld waardoor onze weerstand wordt aangetast en we steeds vatbaarder worden voor ziektes. Bovendien krijgen wij naast de stress zoveel toxische stoffen binnen via onze ademhaling, voeding, dranken, alcohol, suikers, etc., dat het voor ons lichaam geen overbodige luxe is om te ontgiften, maar pure noodzaak!

KOSTEN VOOR HET TOTALE PROGRAMMA € 425,-*

*als je aanvullend verzekerd bent, krijg je gedeeltelijke vergoeding

AANMELDEN

Josephine Broeders | 06-10759534 | www.audesapere.nl

Marjon Willems | 06-12364661 | www.natuuropjebord.nl



HEALTHY
LIFESTYLE

OPTIONEEL BIJ TE BOEKEN:
DARMSPOELINGEN à € 99,-.



Het levert je bergen energie op, zodat je de batterij weer op kunt laden!

Kom heerlijk genieten!



Wacht niet langer
HET BIER
staat al koud!

't Oventje
gewoon genieten

Voor-Oventje 32, Zeeland | 0486-453962
info@hetoventje.nl | www.hetoventje.nl

NIEUW IN DE REGIO

Trimsalon ZorZap

Is je hond, konijn of cavia toe aan een trimbeurt? Dan ben je bij Trimsalon ZorZap aan het juiste adres. Met veel liefde en geduld trimt eigenaresse Natasja alle dieren die bij haar in de salon komen.

De ingang van trimsalon **Zor Zap** deelt de ingang met de dierenartsenpraktijk in hetzelfde pand. Een bezoek aan de trimsalon kan hierdoor gecombineerd worden met een bezoek aan de dierenarts. Ook heb ik een informatiebalie bij de dierenafdeling van de Intratuin. Op de bovenverdieping bevindt zich een sportschool.



Trimsalon
ZorZap
Intratuin Veghel



MAAK NU EEN
AFSPRAAK!
Bel
06-81053919

Trimsalon ZorZap (Intratuin Veghel) | Heuvel 11, Veghel
06-81053919 | natasja@trimsalonzorzap.nl
Trimsalon ZorZap | www.trimsalonzorzap.nl

Dance & Balletstudio Chantal van de Water is onder leiding van Chantal al sinds 1986 een begrip in Uden. Dance & Balletstudio Chantal is een kwaliteitsschool, waar op zeer hoog niveau les gegeven wordt. Waar aandacht is voor elk individu, op zijn of haar eigen niveau en waar plezier in dansen vooropstaat.

Deze visie zorgt er al jaren voor dat leerlingen, talentvol of met iets minder talent, zich op hun eigen tempo en niveau kunnen ontplooiën. Maar ook zijn we door onze persoonlijke en ontspannen aanpak al jaren de "kraamkamer" voor jong danstalent dat doorstroomd naar de diverse dansopleidingen in Nederland en daar buiten.



We werken met gediplomeerde docenten die zorgen voor een goede basistechniek, zonder het lichaam van leerlingen te beschadigen. Ongeacht de leeftijd

en dansstijl. De studio heeft goede faciliteiten, waaronder een verende vloer die gewrichten van onze leerlingen ontziet. Wij hebben geen pestgedrag in de studio o.a. door verplichte kleding. Hierdoor kan een docent snel verkeerde bewegingen zien, ziet iedereen er hetzelfde uit en we creëren rust in de les. Daarnaast zijn bepaalde kledingstukken belangrijk om een bepaalde dansstijl goed uit te kunnen voeren en blessures te voorkomen.

Wij gaan voor een gezellige sfeer. Bij ons in de dansschool voelt iedereen zich thuis. We zijn een grote dansende familie. In onze theatervoorstellingen doet iedereen mee, ongeacht leeftijd, goed of slecht. De groepen zijn niet te groot, waardoor er voor iedereen persoonlijke aandacht is en iedereen zich gezien voelt door de docent.

Peuterdans Beginnen met dansen

Peuterdans is er voor kinderen vanaf 3 jaar. Spelenderwijs raken de peuters vertrouwd met de beginselen van klassiek ballet. Ritmegevoel, coördinatie en lichaamshouding zijn de essentiële kenmerken uit de peuterlessen, waarbij plezier voorop staat.



HIPHOP/STREETDANCE

MODERNE DANS

BREAKDANCE/BOYS CLASS

KLASSIEK BALLET

JAZZDANCE

CONDITIELESSEN

Parallelweg 1, Uden
06-50406657
info@balletstudiochantal.com
www.balletstudiochantal.com



HIPHOP/STREETDANCE

Romige wraps

met kip en avocado

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gram kipfilet
peper en zout
1 avocado
50 gram geraspte mozzarella
50 gram geraspte oude kaas
koriander
4 tortilla's
1 el olijfolie
tabasco

Snij de kipfilet in reepjes en kruid deze goed met peper en zout. Grill daarna de kipreepjes in de pan tot ze mooi goud kleuren. Prak de avocado. Meng de kip, mozzarella, oude kaas, koriander en de avocado en breng op smaak met peper en zout. Verdeel dit mengsel over vier tortilla's en vouw de tortilla's dicht.

Verhit een klein beetje olijfolie in een grillpan. Leg de tortilla's in de pan en grill ze twee minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Lekker met een beetje tabasco!

Het leuke van dit recept is, dat je met de ingrediënten kunt spelen. Wees niet bang om af en toe ingrediënten af te wisselen of nieuwe ingrediënten toe te voegen, zoals rode ui of bacon.



Sander, media-adviseur bij Bruist

“Deze wraps zijn een waar meesterwerk. Supermakkelijk om te maken en net zo makkelijk mee te nemen als lunch de volgende dag. Als media-adviseur bij Bruist ben ik altijd onderweg. Voor mij is het dus erg handig om een goed vullende maaltijd bij te hebben, die mij veel energie geeft. Deze goddelijke rollen van waar genot maak ik vaak voor mijn ouders en vrienden, aangezien ze er geen genoeg van kunnen krijgen.”

En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?

Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

.BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in één stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door één van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



Blox dealers

Ontdek de mogelijkheden via onze Blox verkooppunten en plaats hier uw bestelling

ART 2 GO Interieurprojecten | Baarle-Nassau
www.art2gointerieurprojecten.nl

Bjorn Interieurontwerp & Realisatie | Schaijk
www.bjorninterieur.nl

D!Zit | Eindhoven
www.dzit.nl

Ikomo | Uden
www.ikomo.nl

Interieurhuys Ontwerp & Advies | Werkendam
www.interieurhuys.nl

Klomp Keukens & Interieurbouw | Mill
www.klompkeukens.nl

LinQ23 | Helmond
www.linq23.nl

Peter Claessens Interieur en bouwprojecten | Ysselsteyn
www.claessenstimmerwerken.nl

Place & Space Interieur | Oss
www.placeenspace.nl

Projectinrichting Lavoir | Arnhemuiden
www.projectinrichtinglavoirl.nl

Sharon Roest Interieur & Styling | 's-Hertogenbosch
www.sharonroest.com

Studio C Interieurs | Erp (Veghel)
www.studiocinterieurs.nl

Verheggen Interieur- en meubelatelier | De Rips
www.verheggenmeubelen.nl

Wire Furniture Projecten | Erp
www.wire-furniture.nl

Binnenhuisarchitect.online | Eindhoven
www.binnenhuisarchitect.online

My Dream Property | Sotogrande, Spanje
www.my-dream-property.com



.BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale



DE NIEUWE

FORD KUGA

Nú in de showroom



AL VANAF

€33.325

www.vanmosset.nl/ford

Van Mossel