

NIJMEGEN



JANUARI 2023 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Roué Verveer:
'Ik benader alles
vanuit het positieve'

Wat is jouw
goede voornemen?



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 viersterrenhotel 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!**



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



SCAN DE QR-CODE
en laat jouw
vakantie beginnen!

Impressie
Nijmegen

Wil je kans
maken om jouw foto
in Nijmegen Bruist
terug te zien?

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Nijmegen

8



win

12



28



Inhoud

23



24



14



COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Floortje Thieleman, Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BZ Lucas van Gemert, Jeanette Grotenhuis
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Nijmegen 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



VOORWOORD/JANUARI

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Bruisende lezer,

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

Lea en Marcel Bossers

Adverteren?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**.

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rijk van Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.

Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

AMBITIEUZE VOORNEMENS ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoureuus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

REALISTISCHE DOELEN Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

POSITIEF BENADEREN Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN
DUIDELIJK VOOR OGEN
SCHRIJF ZE OP!





In 2023 staan we weer voor jullie klaar!
Pubquizen, proeverijen, zomerfeesten.

DE SLIMME REISTAS*

voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende varianten, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus. BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger. Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

www.bloompost.nl

BloomPost



UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houdt je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

www.union.nl



Goed, beter, best nieuwjaar!

Scan de QR-code

Doe mee en win

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 bij onze bruisende ondernemers.

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.

Life
Jolanda Philipse



JPhilipseAdvies

HALLMARK VONDELS HANGERS

Fan van handgemaakte, tijdloze Vondels ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

www.hallmark.nl



LEZERSACTIE* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

www.orient.ca TAG #BODYWASH



DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.

www.dekleinekeuken.com

LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en van alle gemakken voorzien. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Boutique Hotel Ter Zand
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede
Tel. 0111-764799
www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand



*Gewoon er even
helemaal uit!*

Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid op basis van de mooiste streekproducten.



Daarnaast kunt u gebruikmaken van de **wellness en fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren.

FEESTJE?

allround-dj-andre.nl



Als je op zoek bent naar een professionele allround dj voor op jouw feest, dan heb je de juiste gevonden. De no-nonsense, gegarandeerd dansbaar, zelfbenoemd feestspecialist, publiek aanvoelend of gewoon de betere allround dj, dat ben ik: Allround dj André.

Ik verzorg sfeervolle, dansbare, gezellige feesten, speel voor elk type publiek, jong of oud en in verschillende thema's. Daarbij kan ik verschillende genres en stijlen draaien. Ik draai wekelijks op uiteenlopende locaties en feesten in binnen- en buitenland, voor kleine groepen tot megafeesten. Of in



opdracht van de beste drive-inn show van Nederland: SKYFLY Entertainment. Daarom kan ik overal uit de voeten, al is het in een tent of op een boot, ik kan overal op inspelen. Dat is mijn grote kracht en drijfveer; een feest neerzetten met een volle gezellige dansvoer geheel naar wens van de klant.

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

Januari is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

Klein wonen is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

'Blue Monday', oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

Winnie de Poeh-dag.

Poeh poeh, wat een dag!

Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

ONZE PRIJZEN ZIJN ALL-IN:
EN DAAROM ONZE BELOFTE...
NOOIT EXTRA KOSTEN!

“ Vloerverwarming laten frezen in bestaande tegelvloer. 70 meter opgeleverd in 1 dag. Wat ze beloofden aan ons hebben ze ruimschoots waargemaakt. Wat een topservice en hardwerkende mannen, ik zal jullie zeker aanbevelen. ”

Joseline

De voordelen van vloerverwarming

✓ AANGENAME WARMTE

✓ ENERGIEBESPREND

✓ ONZICHTBARE VERWARMING



 BRILJANT
VLOERVERWARMING

Onze methoden met vloerverwarming zijn erop gericht om u maximaal comfort te geven met minimale overlast. Wij gaan snel en systematisch te werk, zodat u binnen de kortste keren geniet van de voordelen van een verwarmde vloer. Wij hebben verschillende soorten vloerverwarmingssystemen, namelijk: infrezen, fermacell, krimpnetten, noppenplaten en tackerplaten. Welke installatie het meest geschikt is voor uw woning hangt af van het beschikbare budget, type woning en persoonlijke voorkeuren. Vraag nu geheel vrijblijvend een offerte aan voor advies op maat.

INFREZEN

KRIMPNETTEN

NOPPENPLATEN

OPRITVERWARMING

TACKER-SYSTEEM

FERMACELL-PLATEN

WIJ ZIJN VERHUISD!

Briljant vloerverwarming bv
Lange Beijerd 14, Cuijk
085 – 130 63 41
info@briljantvloerverwarming.nl
www.briljantvloerverwarming.nl

Voel je thuis en vertrouwd

Booij Parket is een zaak van ambachtelijke vloeren, gelegd door een professioneel parketteur. Chris heeft reeds 25 jaar ervaring in het vak. Hij en Corina hebben een winkel in het mooie Elst Gelderland en werken in heel Nederland en omstreken.

Ze verkopen en plaatsen vloeren en knappen ze op. Parket, planken, patroonvloeren en ze verkopen ook pvc en laminaat. Bovendien zijn ze gespecialiseerd in vloerverwarming en in hun mooie winkel vind je ook lederen tassen, huisgeuren, verlichting en diverse accessoires.

Booij Parket zorgt voor renovatie, intensief reinigen, onderhoud, aanhelen en opknappen van de vloer. Zo onderhouden ze grote projecten voor bijvoorbeeld bibliotheken, sporthallen en kantoren.

Corina: "Om een vloer te kunnen leggen heb je wel wat lef bij nodig. Zeker voor de visgraat- en patroonvloeren waarin wij gespecialiseerd zijn. Die zijn net iets apart. Een houten vloer is duurzaam om in huis te hebben. Het voelt lekker aan je voeten en kan ook met vloerverwarming. We staan bekend als klantgericht en gaan naar onze klant toe. We denken graag mee, op basis van de gewenste sfeer, het budget en we kijken hoe een reeds geplaatste vloer te behandelen. Dat

laatste is iets om niet te lang uit te stellen. Er zijn zoveel mogelijke variaties in advies. Vloeren zijn er in verschillende materialen en kunnen op zoveel manieren behandeld worden. Schuren, lakken en oliën in diverse kleuren. Met onze eigen kleuren, die we zelf maken. De mogelijkheden zijn er bij ons."

Booij Parket, een plek waar de koffie al klaar staat.

WE DENKEN GRAAG MET JE MEE

BOOIJ PARKET
WONEN MET LEF

Industrieweg Oost 5b, Elst (GLD)
0481 745 296 / 06 303 60 855
info@booijparket.nl
www.booijparket.nl



Bezoek de webshop voor o.a. de mooiste woonaccessoires !

HET BLIXEMS SOEPLOKET GAAT WEER OPEN!

Het winterse weer komt er aan.

Tijd om ons soeploket te openen. Heerlijke huisgemaakte BliXemse erwtensoep voor thuis. Onze erwtensoep is verpakt in liter emmertjes. Daarnaast hebben wij wekelijks een wisselend assortiment 'dagsoepjes' voor thuis.

Onze soep is op vrijdag af te halen tussen 10.00 uur en 17.00 uur bij onze catering aan de Fort Kijk in de Potstraat 58, Nijmegen.



Scan de QR-code om uw emmertjes erwtensoep te bestellen via www.blixemkookt.nl/erwtensoep



Zien we u een x-tje?



DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op www.worldofdinos.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**

Ambachtelijk **verse** catering op maat

Heb je iets te vieren? Of wil je gewoon een keer een écht lekker vers belegd broodje bij de lunch? Partyservice Milder verzorgt ambachtelijke verse catering op maat, van een broodje tot een compleet buffet. “Bijna alles is mogelijk”, vertelt eigenaar Dennis Milder.

De broodjes- annex cateringservice bestaat sinds 2003 en komt voort uit een toplagerij. “We merken dat er vraag naar was, daar hebben we op in ingespeeld. Inmiddels hebben we een grote vaste klantenkring opgebouwd, veel bedrijven in de regio weten ons te vinden. En we doen het allemaal met een enthousiast team dat elke dag geweldig werk levert. Samen zijn we één.”

Broodje hete kip is favoriet

Belegde broodjes zijn er in alle soorten en maten maar het broodje hete kip ('broodje Dennis'), bereid naar eigen recept, is absoluut favoriet. “We leveren die aan meer dan 30 bedrijven en restaurants. Als kleinschalig familiebedrijf kunnen we die hoeveelheden alleen produceren dankzij onze samenwerking met René Elvers Vleeswaren.

Normaal gesproken komen we ook op feesten, partijen en evenementen met 'hete kip op locatie' (www.hetekipoplocatie.nl), maar dat ligt nu even stil. Onlangs hebben we wel onze écht smaakvolle bourgondische panini's gelanceerd. **Iedere maand komen we met vier nieuwe varianten, dus laat je verrassen.**”

Kwaliteit staat voorop

Ga je voor makkelijk, dan is thuiscatering ook een optie. “We denken graag met je mee. Op onze nieuwe website kun je bovendien helemaal zelf je buffet samenstellen.” Alles wordt op ambachtelijke wijze wordt gemaakt, met verse ingrediënten. “We maken niets van tevoren klaar. Broodjes bakken we ook om het half uur zodat ze lekker knapperig zijn, zoals het hoort. Kwaliteit staat voorop!”



‘ALS DE KLANT
TEVREDEN IS,
ZIJN WIJ OOK
TEVREDEN’



BARBA
NAPOLI

JACOB COHEN

MASTRUM

FEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

wahl's



Lyle & Scott
hoodies



Marshall Artist
winterjas

DE SALE IS BEGONNEN

SALE



Lyle & Scott
mutsen

Lyle & Scott
briefcase



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 24 81
www.tijssenmode.nl
@Tijssenmode.nl



50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. "Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!"

GEWOON ROUÉ Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. "De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens", aldus de komiek.

POSITIEVE MINDSET Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. "Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven." Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. "Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons."

TOEKOMSTPLANNEN Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. "Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later", sluit hij met een knipoog af.

Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Wijn met een verhaal

Op zoek naar een leuk cadeau of relatiegeschenk? Denk dan ook eens aan een goede fles wijn. Juist buiten de drukke decembermaand kun je je hiermee onderscheiden. Bij Wijnhandel Halve Morgen heb je alle keuze. De zaak heeft meer dan 500 wijnen in het assortiment, afkomstig uit alle windstreken.

“Van betaalbare wijnen voor dagelijks gebruik tot exclusieve wijnen voor speciale gelegenheden”, vertelt eigenaar Danny van Leersum. “Ongeveer de helft daarvan betreft eigen import. We bezoeken regelmatig wijnbeurzen en reizen naar het buitenland om bijzondere pareltjes te vinden. Alle wijnen kunnen we personaliseren in de vorm van bijvoorbeeld een naam of logo op het etiket, eventueel met nootjes of kazen erbij. Daarmee geef je altijd iets unieks cadeau.”

Wijnen uit de streek

Moldavische wijnen zijn bij het grote publiek nog relatief onbekend. “Dat terwijl Moldavië een echt wijnland is. Moldavische wijnhuizen leveren een verrassend hoge kwaliteit tegen een relatief lage prijs. De wijnen zijn bovendien zacht van smaak en daarmee zeer toegankelijk.” Momenteel vormen lichte wijnen met een laag alcoholpercentage een trend. “Zoals HopHout Thee van Betuws Wijndomein. Bijna nog lekkerder dan gewone wijn en alcoholvrij.

Van Betuws Wijndomein bieden wij overigens het hele assortiment aan, heerlijke wijnen uit de streek.”

Ontdekkingsreis

“Juist omdat wij rechtstreeks contact hebben met producenten, kunnen we veel vertellen over het verhaal achter de wijn. We adviseren met plezier over welke wijnen het beste passen bij specifieke gerechten. Maar we nemen mensen ook graag mee op ontdekkingsreis. Op vrijdag en zaterdag hebben we altijd wat wijnen open staan om te proeven en in het voor- en najaar organiseren we traditiegetrouw een grote proeverij in onze sfeervolle wijnkelder. We zien het als een uitdaging om erachter te komen wat iemand lekker vindt. Gelukkig vinden we in negen van de tien gevallen een goede match!”



TIP: Het complete assortiment van Wijnhandel Halve Morgen is tevens te bestellen via de webwinkel www.halvemorgen.nl



**VOOR IEDERE
SMAAK EN IEDERE
GELEGENHEID**

Recharge yourself



www.vanmossel.nl/mg

MG4 Electric

SETTLE FOR MORE

The electric car without the compromise

Van Mossel



WOMEN 50+ RETREAT

Kick the "Burn"
Out & Transform by
Taking Time Out!

ALL INCLUSIVE THAILAND 2023

€5500

Excludes: Flights & insurance or extra activities
Includes accommodation, workshops, one to one and group work, in-house activities and food and non alcoholic beverages.



3 WEEK DETOX THE MIND, BODY & SOUL

It's time to put yourself 1st

- Maybe you're exhausted, irritable and tired of conventional ways of fighting burnout.
- And you just want to get back to feeling good like before?
- Imagine yourself on a tropical island eating good food, surrounded by sunshine, lush vegetation and walking in nature.
- Activities to get to a healthier, stronger version of yourself.
- These include, yoga, meditation, hiking, sound journeys, soma breathwork & massage.
- Allinclusive vegetarian food and detox protocols.
- Learn vital communication skills to build healthy relationships.

Discover your inner joy and sensuality again in just 3 weeks

Interesse? Volg ons op burnout_warriors | +316 517 33 569

Indiaas eten *voor fijnproevers*

Als u op zoek bent naar aromatisch, royaal gekruide, uiterst heerlijke Indiase gerechten, hoeft u niet ver te reizen. Bij Annavilaas bieden we het meest authentieke Indiase eten dat door de eeuwen heen is geëvolueerd, met een nieuwe draai. Proef onze rijke en authentieke Indiase recepten, samengesteld door getrainde chef-koks, en ervaar het culturele eten van India.

Beschouwd als een van de snelst groeiende restaurantketens, hebben we vestigingen in Nederland (Amsterdam), VAE (Dubai) en India (Chennai, Coimbatore, Kochi). We zijn ook van plan om onze restaurants wereldwijd nog verder uit te breiden.

Annavilaas is een Indiaas vegetarisch multi-cuisine restaurant met veganistische opties; van de aromatische filterkoffie tot heerlijke mango lassi, van dosas tot rotis, van Zuid/Noord-Indiase thali tot veg biryani en van kavuni sweet tot gulab jamoon. Kom en geniet van de authentieke,

traditionele gerechten in Annavilaas die je zullen herinneren aan de Indiase smaken. We blijven sterker worden door onze consequente focus op de juiste dingen, zoals hoogwaardige ingrediënten, betaalbare prijzen en een geweldige klantenservice. Dat is de reden waarom Annavilaas het Indiase vegetarische multi-cuisine restaurant voor fijnproevers is geworden. We worden vaak gevraagd naar het geheim van ons succes.

“Authentiek zijn en trouw aan onze roots, geen concessies doen op het gebied van kwaliteit, geen toevoegingen en onze klanten centraal stellen.”

Elk van de gerechten wordt bereid met kruiden en verse ingrediënten om de beste eetervaring te creëren.



UIT ELKAAR

We kunnen allebei het huis niet overnemen, wat nu?

Wanneer je als stel uit elkaar gaat, neemt vaak een van beiden de woning over. In dat geval koopt de blijver de vertrekkende uit. Als dat lukt en de woning behouden blijft, kan dat bijvoorbeeld voor de kinderen prettig zijn.

Maar soms gaat dat financieel niet, heb je beiden niet de mogelijkheden om de hypotheek over te nemen en de ander ook nog uit te kopen. Het huis verkopen en de overwaarde verdelen, kan dan de oplossing zijn. Maar als je samenwerkt, zijn er ook nog andere opties, waarbij het huis toch behouden blijft. Je kan afspreken het huis nog een tijd onverdeeld te laten en het pas later te verdelen, bijvoorbeeld als de kinderen uit huis zijn. Een andere mogelijkheid is om het huis wel nu al economisch te verdelen, maar de levering en het ontslag uit de aansprakelijkheid voor de hypotheek pas

op een later moment te laten plaatsvinden. Het omzetten van de uitkoopvordering in een lening die op termijn afbetaald wordt, is ook een optie die kan helpen. Soms is een combinatie van deze mogelijkheden de beste oplossing. Bij BSS Familierecht kijken we graag samen met jullie welke afspraken in jullie specifieke situatie het beste passen.

BSS Familierecht
voor een warme, persoonlijke benadering!



Scan de QR-code of kijk op bssfamilie recht.nl

AMSTERDAM Overtoom 538hs
020 618 76 43

NIJMEGEN Kerkenbos 1037
06 114 000 46

**BOSHOUWERS
SCHELLEKENS
SPOORMANS**
ADVOCATEN | FAMILIE RECHT | MEDIATORS



GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



Schrijf je nu in en ontvang mijn **GRATIS Body & Mind Guide!**

Scan de QR-code of ga naar <https://mkbmshop.com/pages/E-book>



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Met een goede weerstand *de winter door*

DEZE WINTER
ZONDER GESNOTTER
DOORKOMEN? LEES DE
BRUISENDE TIPS!

Een verkoudheid hier en een griepje daar. In de winter krijgen we er allemaal weleens mee te maken. Ons lichaam reageert op indringers, zoals virussen, die onze gezondheid bedreigen. Om gezond te blijven is het belangrijk een goede weerstand op te bouwen.

Een gezonde en verantwoorde voeding is belangrijk voor ons afweersysteem. Eet regelmatig, gevarieerd, niet te vet en niet te zout, zorg voor de nodige vezels en eet minstens twee stuks fruit en twee ons groenten per dag.

DRINK GENOEG Een juiste vochtbalans is essentieel voor een goede weerstand. Drink je te weinig, dan worden afvalstoffen niet afgevoerd en kan uitdroging optreden. Probeer iedere dag anderhalf tot twee liter water te drinken. Drink wat minder koffie en wat meer water, vruchtensappen of sportdrinkjes. En ook al vind je het nog zo lekker, beperk alcoholgebruik. Dit 'verdooft' als het ware je lichaam, waardoor het minder hard kan werken tegen eventuele ziekteverwekkers.

ZORG VOOR REGELMAAT Kies voor een verstandig leefpatroon. Regelmaat helpt namelijk om je weerstand op peil te houden. Probeer altijd

voldoende te slapen, want je huid en je lichaam herstellen zich 's nachts het best. Ook al ziet je bank er heerlijk zacht, warm en verleidelijk uit, ga sporten! En dan bij voorkeur in de buitenlucht. Door de koele lucht hebben ziekteverwekkers minder overlevingskans dan in een overvolle hete sportschool. Een flinke boswandeling of fietstocht voldoet al.

EEN GEZONDE LEEFOMGEVING Laat je huis geregeld luchten om het te ontdoen van ziektekiemen. Houd de luchtvochtigheid op peil, zodat je slijmvliezen niet te veel uitdrogen. Zelfs het wassen van je handen draagt bij aan een betere weerstand. Mocht je toch verkouden worden, gebruik dan uitsluitend papieren zakdoeken. En vergeet niet positief te denken. Weerstand is niet alleen lichamelijke, ook je mentale instelling speelt een rol.

Wil jij ook een betere weerstand? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

PAPA JOHNS



LIMITED OFFER

**ALLEEN DEZE
MAAND BIJ
PAPA JOHNS**

2 MEDIUM PIZZA'S AND 1 SIDE

€17,99

NIJMEGEN.PAPAJOHNS.CO.NL
f @ /PAPAJOHNS.CO.NL

PAPA JOHN'S NIJMEGEN
024 303 0014
MOLENSTRAAT 142



LOOKING/GOOD

Het nieuwe jaar in met conditie

Toch wat te veel gegeten tijdens de feestdagen en is je goede voornemen om die overtollige kilo's zo snel mogelijk kwijt te raken? Diëten is een optie, maar je kunt natuurlijk ook de sportschool in om die vetcellen om te zetten in spiermassa.



De een zweert bij fitness, de ander moet er niet aan denken, terwijl het je een enorme boost kan geven als je het toch doet. Vooral als je ziet dat al dat trainen effect heeft. Hoe je het snelst effect bereikt, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is dat je je eigen doel voor ogen houdt en je niet te veel spiegelt aan anderen.

KRACHT & CARDIO Wil je spieren kweken, focus je dan op krachttraining. Je conditie verbeter je met cardio-oefeningen. Als afvallen het belangrijkste doel is, dan kun je het best beide disciplines combineren. In een goede sportschool loopt gelukkig altijd wel iemand rond die je hierover kan adviseren.

BLIJF REALISTISCH En verwacht nu niet meteen een wonder na een paar keer trainen. Al die spierbundels waar je je misschien stiekem toch aan spiegelt (niet doen!), hebben jaren hard aan hun lichaam gewerkt. En niet iedereen heeft nu eenmaal de tijd om vijf dagen per week te sporten. Train gewoon zo vaak als binnen jouw leven past en blijf realistisch, dan is de kans het grootst dat je het leuk blijft (of gaat) vinden.

**BEGIN HET JAAR GROEN
MET EEN NIEUWE
KAMERPLANT**

Kerstboom eruit, *kamerplant* erin

Daar zit je dan. De kerstboom is de deur uit en in je woonkamer zit je tegen een leeg gat aan te kijken. Een hele maand, en misschien zelfs langer, was de kamer gevuld met knipperende lichtjes en de heerlijke geur van dennen.

Maar aan alles komt een eind, dus ook aan kerst. En nu?

Er zijn verschillende manieren om de leegte van je kerstboom op te vullen. Je kunt er een mand of stoel neerzetten, maar wat te denken van een mooie, nieuwe kamerplant? Bovendien kan een nieuwe plant symbool staan voor een nieuw begin. Het is tenslotte 2023 en dus tijd voor verandering!

STRESSREMMERS Er zijn heel wat kamerplanten die een geschikte vervanger zijn voor de kerstboom. Omdat ze bijvoorbeeld een stressverlagende werking hebben, wat niet verkeerd is na de drukke decembermaand. Neem de aglaonema, deze kamerplant is een veel gebruikte plant in de feng shui, omdat hij positieve energie en rust brengt. Of de yucca. Deze van oorsprong Mexicaanse plant is wel wat droogte gewend, dus mocht je hem een keer vergeten water te geven, dan is dat niet meteen een ramp. De luchtzuiverende monstera brengt niet alleen volop groen in jouw kamer, maar verbetert ook het leefklimaat in huis.

WEG DENNENBOOM, HALLO KAMERBOOM

Was je heel erg gehecht aan je kerstboom, probeer dan eens een kamerboom. Het voordeel is dat je meteen heel veel groen in huis haalt. Bijvoorbeeld met de polyscias, een struikachtige boom die net als de kerstpiek recht omhoog groeit. De beaucarnea doet het binnen iets minder goed dan buiten, maar is dankzij zijn grote zwarte knol - van waaruit krullende bladeren groeien - wel een mooie blikvanger in je kamer. Nog zo'n imposante plant is de alocasia, deze valt vooral op dankzij de grote bladeren die vanuit het midden van de plant groeien. Elk nieuw blad is hoger dan het vorige.

TOPPER En dan heb je natuurlijk nog de ficus. Deze plant is populair door de vele soorten en maten die er zijn en doet het uitstekend in onze huiskamers. Ideaal voor iemand die de leegte wil opvullen, maar geen groene vingers heeft.

Ook op zoek naar kamerplant? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Leef duurzaam en gezond
#LikeABosch

Kom langs
en maak kennis
met onze
enorme keuze


Sinds 1911!
DOORMAN
AUDIO • TELEVISIE • HUISHOUDELIJKE APPARATEN

Sinds 1911 zijn wij dé speciaalzaak voor audio, televisie en huishoudelijke apparaten in Nijmegen en omstreken.

Doorman staat voor een goede prijs, kwaliteitsproducten en bovenal een goede service. Met onze ervaren medewerkers, eigen technische dienst en bezorgdienst hoeft u nooit lang te wachten op service en hulp als u dat nodig heeft.

Het GGZ café gaat weer van start!

Er is veel verborgen leed in ons land. De cijfers liegen er niet om. Ruim een kwart van de Nederlanders heeft in 2022 een psychische aandoening gehad. Dit is sinds 12 jaar een grote stijging volgens het Trimbos Instituut. Als we kijken over het gehele leven, heeft zelfs 48 procent van de Nederlanders ooit een psychische aandoening gehad. Met name volwassenen, maar ook jongvolwassenen en studenten kampen met een depressie en/of angststoornis (wel of niet in combinatie met) en misbruik van alcohol en drugs.

De naastbetrokkenen van iemand met een psychisch probleem hebben er verdriet om, maken zich zorgen en weten vaak niet wat te doen. Al met al genoeg redenen om er niet over te praten.

Toch wil ik eenieder uitnodigen om wel het gesprek aan te gaan! Voor wie te maken heeft met een psychische kwetsbaarheid als professional, naastbetrokkene of nieuwsgierige burger, ga ik dit jaar weer van start met het GGZ-café! Op een laagdrempelige manier geef ik GRATIS voorlichting over een psychisch probleem in de bibliotheek in Wijchen.

Het delen van kennis zorgt voor meer begrip en verbinding. Nieuwsgierig geworden?

Kijk regelmatig op mijn site voor het huidige programma en bij de agenda van www.bibliotheek-wijchen.nl, zodat jij je direct kunt aanmelden.

Ik denk graag mee over de mogelijkheden.

Ik ontmoet je graag!

Warme groet, Miranda



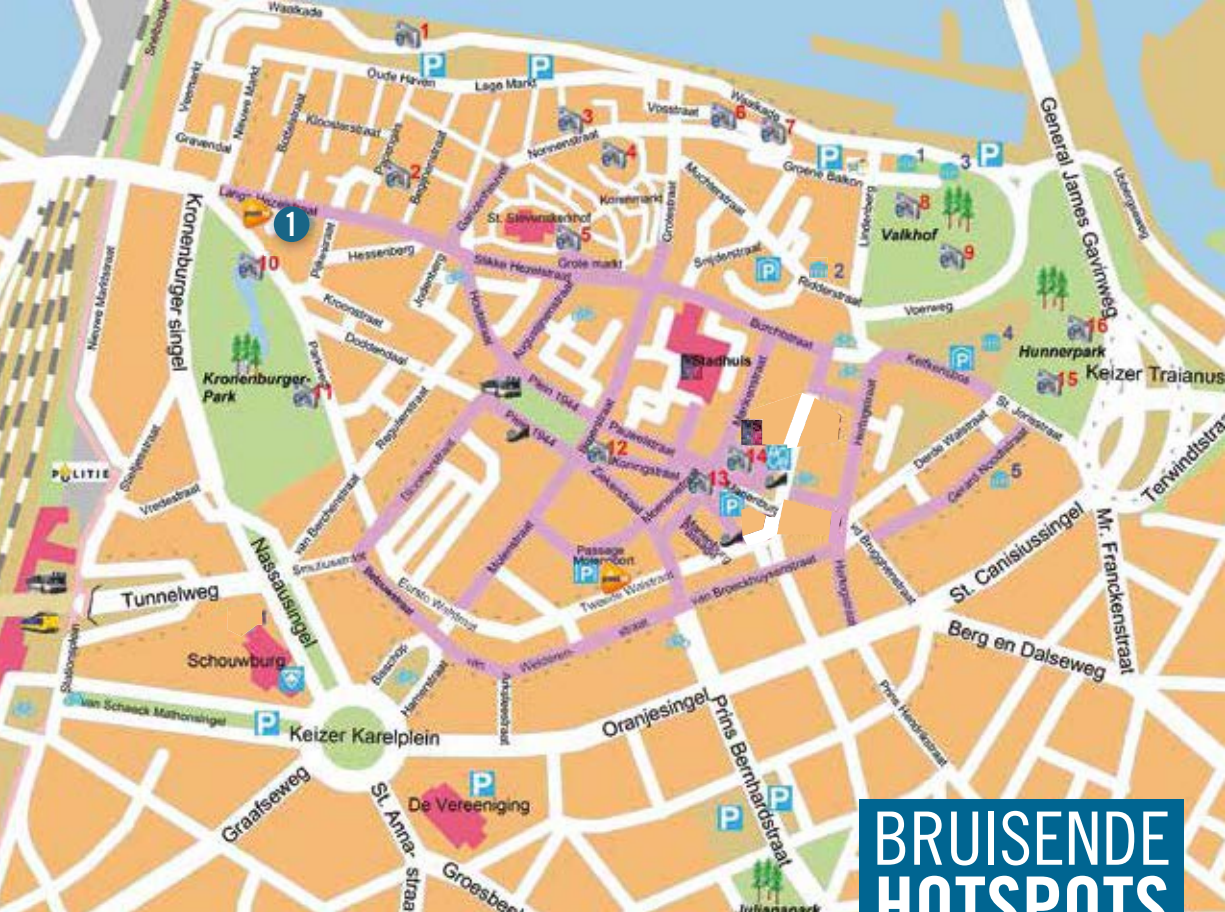
Miranda geeft praktijkgerichte trainingen, teamcoaching en individuele coaching op maat binnen instellingen voor zorg, welzijn en dienstverlening.

WerkBewust helpt jou en jouw team steviger in je schoenen te staan en bewuster te werken, zodat jij als hulpverlener het verschil kunt maken.



WerkBewust
training & coaching aan hulpverleners

Miranda van Amersvoort
Aalsburg 1830, Wijchen
06 44318801
Miranda@werkbewust.nl
www.werkbewust.nl



Legenda

- | | | | | | |
|--|------------------------|--|----------------------------|--|--|
| | Winkelstraten | | Gemeentelijk gebouw | | Bezienswaardigheid |
| | Parkeergarage | | Postkantoor | | 1. Labyrinth |
| | Parkeerplaats | | Busstation | | 2. Protestants Weeshuis |
| | Fietsenstalling | | Treinstation | | 3. Synagoge |
| | Bibliotheek | | Bioscoop | | 4. Commanderie van St. Jan/ Stadsbrouwerij |
| | VVV | | Casino | | 5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk |
| | | | | | 6. Brouwerhuis |
| | | | | | 7. Besiendershuis |
| | | | | | 8. St. Nicolaaskapel |
| | | | | | 9. Barbarossaruïne |
| | | | | | 10. Kruiforen |
| | | | | | 11. Rondeel |
| | | | | | 12. Bedriegertjes |
| | | | | | 13. Arsenaalpoort |
| | | | | | 14. Mariënburghkapel |
| | | | | | 15. Keuperstoren |
| | | | | | 16. Belvédère |
| | | | | | Museum |
| | | | | | 1. De Bastei |
| | | | | | 2. Infocentrum WO2 |
| | | | | | 3. Fietsmuseum Velorama |
| | | | | | 4. Museum het Valkhof |
| | | | | | 5. Natuurmuseum |

BRUISENDE HOTSPOTS

GET IN HUNGRY, LEAVE HAPPY

VEGGIE GALORE

Ga mee op een ontdekkingsreis door de Creoolse keuken. Proef diverse gerechten en zoete lekkernijen die de smaakpapillen strelen.

Burchtstraat 126, Nijmegen | 024-7855032 | www.veggiegalore.nl

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

Of scan de QR-code

www.typischjorisshop.nl

Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

JONGE HELDEN
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl

NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes
75 gram veldsla
40 gram gepelde walnoten
2 eetlepels gerookte spekreepjes
1 middelgrote appel (liefst Elstar)
3 eetlepels (appel)azijn
zout, peper en suiker naar smaak
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels pittige mosterd

BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

	8		5					
7		2			4			1
1		3		7				2
	6	8	2				7	
		4				9		
	9				3	5	6	
	1			5		3		8
4			3			7		6
					7		5	

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-8-8**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand 'goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **pakjes**.

Maak kans op

Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschonken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

www.thegoodwine.nl

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐸s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐼-s+🐼o=l+🏠-ur

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl

Maak kans op

Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



e p i z z o l a t o h
a g r s r c n u x j f
b s e r s q b m d s l
h w k n r b s w p a e
i w k o i q j m p j s
h l e y p e u m w z s
q o l q t n t r i a u
m m a a q s q e j c o
u v k g v q l k n h m
p s x i n a x x s t u
u j d p z g i d m n h

fles
rosé
zacht
mousse
genieten
wijn
lekker
pizzolato

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl

WAT JE VOORNEMEN OOK IS... WE DOEN HET SAMEN BIJ CONTOURA!



Nieuw jaar, nieuwe voornemens

Wij wensen je een gelukkig nieuwjaar! Een nieuw jaar waarvoor je vast weer bepaalde voornemens hebt gemaakt. Misschien wel een mooi figuur en een goed gewicht!

Dan ben je bij Contoura aan het juiste adres. Hier werk je op een gezonde manier naar een langdurig resultaat toe. Afvallen, werken aan een betere conditie, aan een oplossing voor spier-, gewichts- of huidklachten en dat in een luxe ontspannen sfeer. Zodat je je energiekeker voelt en tevreden bent over je lichaam. Daar gaat het om en daar hebben wij de tools voor.

Verschillende behandelmethoden

Contoura beschikt over verschillende behandelmethoden, zoals ozon, bewegen in de warmtecabine, energiemeting en voedingsgesprek, Cryolipolyse, bodywrapping, compressietherapie, EMS, bekkembodemtraining & AVI-SLIM.

Daarnaast zijn we er als personal coach en 'sparring partner'. Een steuntje in de rug werkt nu eenmaal.

Want wat je voornemen ook is... we doen het samen bij Contoura!

CONTOURA
FIGUURBEHEERSING

Interesse? Bel ons voor een afspraak, figuuranalyse of proefbehandeling.

van der Brugghenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • www.contoura.nl

CRYOSPECIALIST

