

DE LANGSTRAAT 

JULI 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DELANGSTRAATBRUIST.NL

BRUIST

We hebben zin
in de

Vakantie!

Like & Share
en maak kans
op mooie prijzen





[BOGARDEN.NL](https://www.bogarden.nl)

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • DOME • BLACK BASTARD
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**

VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

Bogarden is het adres waar u de zonnige kant van het leven proeft tussen onze uitgebreide en sfeervolle collectie buitenmeubilair, parasols en accessoires voor uw terras. Bekijk uw terras als een verlenging van uw huis, een expressie van uw persoonlijke stijl, waarbij elk stukje even belangrijk is, zoals elke andere kamer in uw huis en kleed het aan met prachtige producten.



BOGARDEN
buitenmeubilair



6



10



22

Inhoud

12



25



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
MANAGER Marcel Bossers
OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMA'S Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BZ Nederland Bruist
ACQUISITIE Raoul Bosman, 06-15948855

CONTACT DE LANGSTRAAT BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
T 076-7115340
nl@nederlandbruist.nl
 Like ons op Facebook.com/delangstraatbruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.
Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda
nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

TOPVERKOPER? Nederland Bruist zoekt enthousiaste topverkopers. **Meer weten?**

Neem contact op via **076-7115340**. Of stuur een e-mail naar lea@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam De Langstraat 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 brengt magazines uit in: De Achterhoek, Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Kapellen, De Langstraat, Land van Cuijk, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
076-7115340

Juli, voor velen de maand van ontspanning. Na een jaar hard werken, worden de koffers ingepakt voor een welverdiende vakantie. En terecht! De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Want wist je dat stress een grote bedreiging is voor je gezondheid? Juist daarom is het zo belangrijk om af en toe helemaal niets te doen of te moeten...

Bruisende lezer,

Ook bij Bruist is weer een jaar keihard gewerkt en gaan we, uiteraard bij toerbeurt, een of meerdere weekjes richting de zon. Want ook tijdens de zomer werken wij gewoon door om voor jullie leuke, bruisende magazines samen te stellen. Waar jij dan weer optimaal van kunt genieten, misschien wel op je vakantieadres. Want deze maand komt ook onze nieuwste editie **Ibiza Bruist** uit!

Heb jij nog geen vakantie in het vooruitzicht? Neem dan vooral even rustig de tijd om deze editie van Bruist door te bladeren. In dit magazine lees je namelijk meer over waarom het zo belangrijk is om op tijd je rust te pakken en af en toe een 'slipperedagje' in te plannen.

Tallose ondernemers uit de regio staan ook deze zomer gewoon voor je klaar. Zo vertellen onder andere de eigenaren van Jonishi Huidinstituut en BAM! Fotografie je meer over hoe zij dit doen.

Veel lees- & wellicht vakantieplezier.

Lea en Marcel Bossers



Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend? En kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Even helemaal niets doen en moeten.

Ook zo toe aan

Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat. Ga dingen doen waar je normaal geen tijd voor hebt, trek erop uit, boek die reis waar je al jaren van droomt, maar veel belangrijker: besteed je vrije dagen op je eigen manier.

HEB JE VAAK LAST VAN

HOOFDPIJN, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe

inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost. Zo zal een gesprek met je leidinggevende na een paar dagen vrij waarschijnlijk een stuk soepeler verlopen en weet jij ook je emoties beter in bedwang te houden.

Iedereen krijgt vroeg of laat met stress te maken. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot uitslag, disfunctioneren of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen, de druk van opeenvolgende deadlines, een onduidelijke hiërarchie binnen een bedrijf en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.



Vakantie?



IK GA OP VAKANTIE
EN NEEM **NIET MEE...**
MAAK DAT LIJSTJE EENS!

HOE DOE JE DAT NU EIGENLIJK, ONTSTRESSEN?

Iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellnesscentrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet. Hoe je die rust invult, is aan jou.



TOT ZO
BIJ LATENZO!

LATENZO
FASHION LIFESTYLE

fashioncheque



UDENHOUT Kreitenmolenstraat 80

Tel. 013 - 511 60 96



GOIRLE Margrietstraat 7



Tel. 013 - 534 21 28



Ruime **GRATIS** parkeergelegenheid

PME LEGEND

BOSS
ORANGE

CAVALLARO
NAPOLI

CAST IRON

STATE OF ART

SCOTCH & SODA

TOMMY HILFINGER

FELLOWS
UNITED

NIKKIE

YAYA

GERRY WEBER

Superdry

ALPHA

ESPRIT

VILA

LATENZO
UDENHOUT
ELKE ZONDAG
OPEN VAN
12-17 UUR

**3 ETAGES | 2.000 M² | RUIM 100 TOPMERKEN | LATENZO UDENHOUT ELKE ZONDAG
OPEN | SHOP & LOOK 24/7 OP WWW.LATENZO.NL | EIGEN ATELIER TROUW- EN MAAT-
KOSTUUMS | IN UDENHOUT DINSDAG T/M ZATERDAG GRATIS LUNCH BIJ HET WINKELEN**



CIN CIN

Deze zomer maak je met de nieuwe limited edition pre-mix van ZADI Drinks de lekkerste cocktails. Mandarijn is de basis van DODO met het frisse van citroen, een infusie van gember, basilicum en een vleugje chilipeper. Kortom: deze cocktail is fris fruitig, een tikkeltje ondeugend, maar vlijmscherp. **ZADI Drinks, DODO, € 9,95**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op Aruba Aloe Vitamin E & Special Care lotion.

Voor de perfecte dagelijkse behandeling van het lichaam of het gezicht. Intens hydraterend en met een extra infusie van vitamine E om de huid zacht en soepel te houden.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 juli naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

Summer

win

DE PERFECTE ZOMERAVOND

Wat is er gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? Ben je op zoek naar het perfecte servies dat zich goed leent voor grote porties? Villeroy & Boch helpt graag met slimme collecties als BBQ Passion, Pasta Passion en Pizza Passion collecties.

Villeroy & Boch, vanaf € 9,90,
www.villeroy-boch.nl/shop

HAMBURG HEEFT HET...

Door Lonely Planet is Hamburg benoemd tot vierde beste stad om in 2018 te bezoeken. De stad die constant in beweging is, heeft het allemaal!

Ga jij er deze zomer naartoe?

Hamburg Tourismus,
www.hamburg-travel.com



er in the city

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een
Princess Traveller
San Francisco koffer
t.w.v. € 109,99**

Uniek! Een koffer met
geïntegreerde weegschaal.
Nooit meer teveel kilo's
en onverwachte kosten bij
het inchecken!

**PRINCESS
TRAVELLER**

www.princesstraveller.com

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 juli' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

**THE OLD FASHION WAY**

In deze digitale wereld wil Creative Lab Amsterdam mensen verleiden om weer de pen te pakken. Schrijf een lieve groet vanaf jouw favoriete terras, posten maar en zeker weten dat je een glimlach op het gezicht van de ontvanger tovert.

Creative Lab Amsterdam, Postable Papergoods vanaf € 3,50,
www.creativelabamsterdam.com

Zomer, zon en strand...

Wij houden je

Huidverbetering
Permanente make-up
Tatoeage-verwijdering
Fillers / Botox
Spray-tan

Opvallend mooi

Je huid is je persoonlijke visitekaartje. We willen er toch allemaal goed uitzien? Met de allernieuwste specialistische kliniekbehandelingen brengen we je huid in topconditie. En jij... voelt je op je allermooist..

DEESSE led-huidtherapie

Een ontspannende vorm van led-lichttherapie die geweldige verjongende resultaten oplevert. Led werkt snel zonder de huid te beschadigen of te belasten. Je huid krijgt een boost en je stimuleert de aanmaak van collageen, elastine en hyaluron.

SONOLIFT-geluidsgolventherapie

Unieke rustgevende behandeling op basis van ultrasoon geluidsgolven met een zeer hoge frequentie waarmee je hoogwaardige producten insluit waardoor celvernieuwing en celactivering natuurlijk worden gestimuleerd.



huid in topconditie!

Q Switched ND YAG LASER-behandelingen

We werken met de nieuwste laser voor huidherstellende behandelingen, verwijdering van huidoneffenheden en pigmentvlekken. Ook littekens en tattoo verwijdering zonder littekens.

Cosmetisch arts en

Binnen ons instituut werken de cosmetisch arts dr. Peter Termohlen en dr. Nora Hendriks die de natuurlijke lijnen in het gezicht weer kunnen herstellen met injectables.

Maak een afspraak met een van onze specialisten voor een GRATIS huiddiagnose en adviesgesprek.

Er is veel meer mogelijk dan je denkt!

Wij zijn op zoek naar een spontane
gastvrouw/ student schoonheidsspecialiste
voor een aantal uren per week.
Zie onze website voor meer info.



Bloemenoordplein 1, Waalwijk
0416-314946
info@jonishi.nl
www.jonishi.nl



Iets te vieren of versieren

Iets te vieren?
Bestel nu een
ballonnenboog
voor maar € 75,-



BALLONNENDECORATIES

Prinses Irenestraat 30, Drunen | 06-41027218
www.facebook.com/GkBallonnendecoraties

**Met een ballon kan je veel meer doen
dan 'aan een touwtje binden'**

Je kan er de meest uiteenlopende en vrolijke decoraties mee maken. Ballonendecoraties zijn niet alleen geschikt voor bruiloften, maar voor de meest uiteenlopende gebeurtenissen. Van een opening van een winkel tot aan de geboorte van een kind. Voor iedere gelegenheid kunnen we een passende decoratie maken. Die diversiteit vind ik enorm leuk. Het allerleukste aan mijn werk vind ik echter de blij gezichten die mijn decoraties teweegbrengen.

“Het leukste zijn de blij gezichten”

Advies nodig over uw kunstgebit?

Tandprothetische Praktijk
Zembowicz

Hertog Janstraat Waalwijk
0416-320452
info@tppzembowicz.nl
www.tppzembowicz.nl



- U heeft een loszittend kunstgebit en/of wilt een nieuw kunstgebit
- U wilt meer weten over de implantaatgedragen prothese (klikgebit)
- Reparaties klaar terwijl u wacht (**na telefonische afspraak**)
- Behandelingen op afspraak



**“BEL VOOR GRATIS EN
DESKUNDIG ADVIES”**



Kids Wonderland

**MEER DAN 5000 M2
SPEELPLEZIER
ZOWEL BINNEN ALS BUITEN**

Een sprookjesachtige locatie voor al uw kinderpartijtjes en andere feestjes.

Wij bieden :

- Speelplezier zowel binnen als buiten
- Ruime horecamogelijkheden
- Thema feestjes mogelijk
- Combinatie van feestjes voor kinderen en volwassenen
- Ruime parkeergelegenheid



WWW.KIDSWONDERLAND.NL

Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. TV kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

Vakantie is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie**: tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!

Welkom bij MAGNEET Interieurs

In onze showroom bieden wij u een ruime collectie aan bedden, boxsprings, matrassen, hoofdkussens en bedtextiel.

Bij ons bent u aan het juiste adres voor een goed advies en persoonlijke aandacht.

Met onze ruime collectie en ervaring kunnen wij u altijd een passend advies geven.

Ook om uw slaapkamer een metamorfose te geven met nieuwe raamdecoratie, gordijnen, tapijt, laminaat en/of pvc adviseren wij u graag.

MAGNEET Interieurs, het adres voor uw complete inrichting!

Onze merken:

Auping, Nox, Slaapkenner, Optisleep, Slizing, Geltex, Rauch, Norma, Lattoflex, Avek, Mline, Ubica, Nolte en van Dijk.

*“Gratis advies en
persoonlijke begeleiding”*
Camiel Klerx

Grotestraat 331 Waalwijk
0416 - 33 30 17
www.magneetinterieurs.nl



al 98 jaar dé specialist in slapen

boxsprings



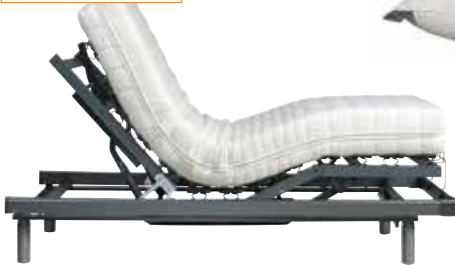
bedbodems



hoofdkussens



matrassen



bedtextiel



Zorgeloos eropuit met Caravan Centrum Ad Dekker

Het is weer tijd om er lekker met de caravan op uit te trekken.

Een fijne kampeervakantie staat of valt echter met het gebruik van goed materiaal.

Met **Caravan Centrum Ad Dekker in Raamsdonksveer** bent u verzekerd van een zorgeloze vakantie trip!



■ Dealer van Hobby

Caravans: het nummer één caravanmerk van Europa. De grootste collectie Hobby-caravans en Fendt-caravans van Nederland.

■ Constante voorraad van ongeveer honderd **gebruikte caravans** in alle prijsklassen en indelingen. Klanten ontvangen altijd minimaal 750 euro voor hun oude inruilcaravan. Vraag naar de voorwaarden.

■ **Ruime kampeerwinkel** met voortenten en luifels en daarnaast alle andere accessoires voor in en rond de caravan, camping en vrije tijd. **Elke week zijn er speciale aanbiedingen met veel voordeel.**

■ Modern BOVAG gecertificeerd Service Center.

Alle benodigde apparatuur is aanwezig om u met een veilig gevoel op vakantie te laten gaan. Of het nu gaat om een onderhoudsbeurt, vochtcontrole of schadeherstel. Alles uitgevoerd door keurmeesters, schadeherstellers, inbouwdeskundigen en onderhoudsmonteurs.

Directeur Marc Brouwers
*"Altijd de beste prijs
met een uitstekende service"*



"Laat u vrijblijvend adviseren door één van onze verkoop-medewerkers"

Fit in 20 minuten

Geen tijd of zin om uren in de sportschool door te brengen? Dat is ook nergens voor nodig bewijzen ze bij **fit20** in Waalwijk. In slechts twintig minuten per trainingssessie helpen ze je hier om je hele lichaam fitter, gezonder, krachtiger en energiever te maken.

Tegendeel bewezen

“Mensen zijn vaak sceptisch als ze in eerste instantie over deze trainingmethode horen”, begint Jordy zijn verhaal. “Ikzelf ook, moet ik eerlijk toegeven. Voorheen deed ik heel veel aan krachttraining in de sportschool en ik kon mij niet voorstellen dat je met de fit20 methode ook goede resultaten kon boeken. Eén sessie bewees mij echter al het tegendeel!” Dat deed Jordy besluiten zich verder in de methode te verdiepen en zijn eigen vestiging te openen.

Resultaat gegarandeerd

Tijdens een trainingssessie bij fit20 train je je hele lichaam met een hoge intensiteit en worden alle zes de basisgroepen van spieren goed geoefend onder begeleiding van een personal trainer. “Resultaat gegarandeerd! Dit klinkt wellicht heel intensief, en dat is het natuurlijk ook, maar toch kun je deze complete work-out in je gewone kleding uitvoeren. Ook douchen achteraf is niet nodig. Dat maakt fit20 nog eens extra goed inpasbaar in je ongetwijfeld toch al zo drukke bestaan.”

Kennismakingstraining

De resultaten die mensen die bij fit20 trainen boeken, zijn volgens Jordy niets dan positief. “Je zult zien dat je je zowel lichamelijk als geestelijk beter in je vel gaat voelen. Fit20 geeft snel resultaat en is bovendien makkelijk jaren vol te houden!

Nieuwsgierig of fit20 ook iets voor jou is of kun je niet geloven dat fit in twintig minuten per week echt werkt?

Neem dan zeker een kijkje op onze website en meld je aan voor een gratis en vrijblijvende kennismakingstraining. Tot snel!”



Gaan jullie trouwen?

BAM!
FOTOGRAFIE

06-41108514 | info@bamfotografie.nl | www.bamfotografie.nl

DAGJES UIT IN JULI!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

De Zwarte Cross

12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival

13 t/m 22 juli. Genieten tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival

13 t/m 15 juli in Rotterdam

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse

17 t/m 20 juli

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis

20 t/m 29 juli

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited

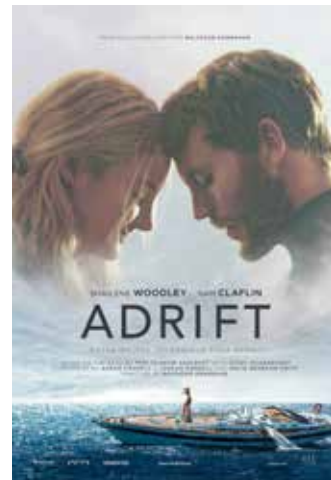
24 t/m 28 juli in Rotterdam

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN ADRIFT

Tami (Shailene Woodley) en Richard (Sam Claflin) zeilen met een jacht over de Stille Oceaan. Ze zijn jong en verliefd. De klus die ze hebben aangenomen lijkt meer op een perfecte vakantie dan op werken. Totdat het noodlot toeslaat en ze terechtkomen in een genadeloze orkaan. Met een verwoeste boot, zonder communicatiemiddelen of navigatie en weken verwijderd van de dichtstbijzijnde haven, moet Tami vechten voor zichzelf en de zwaargewonde Richard. Hun enige kans op overleven is om 3000 km lang de juiste koers te varen naar de Hawaï-eilanden...

Adrift gaat op 5 juli in première.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN V-LIFESTYLE



AFVALLEN EN JE ENERGIEKER VOELEN ZONDER CRASHDIEET OF UREN IN DE SPORTSCHOOL. Diewuikje Tijsen maakt je wegwijis in deze levensstijl. Staat stil bij hoe je begint, hoe je kunt volhouden en blijven genieten van heerlijk gezond eten. Bovendien deelt ze haar geheim met jou! Een boek vol met adviezen, grappige tekeningen, tips, ideeën, lijstjes om uit te knippen, soms een kritische noot, prachtige foto's en er staan natuurlijk ook gezonde recepten in.

HET V-LIFESTYLE BOEK, een prachtig vormgegeven gids die je leidt door de wonderlijke wereld van gezond eten. Te koop bij de exclusievere lifestyle winkels en bij Bol.com voor € 24,95

Petra Busio

Energetisch Therapeut

Door energetische therapie of door automatisch te schrijven komt er inzicht en overzicht in het leven. En dan gaat het weer een heel stuk gemakkelijker.



Kom eens voor een energetische behandeling voor:

- Burn-out
- Het wegnemen van blokkades in het lichaam
- Pijnbestrijding
- Lichamelijke klachten
- Je loopt vast in het leven
- Inzicht krijgen

06-10564703 www.petrabusio.nl

Zandheuvel 59 Oosterhout

Suzanne van Wanrooij

Energetisch en Tarot behandelingen



Ik ben Natuurgeneeskundig Paranormaal Therapeut en studeer HBO Energetische Therapie. Daarnaast ben ik Tarotdocent, geef ik tarotconsulten, workshops en cursussen. Ook ben ik ontzettend leergierig en volg ik de nodige bijscholingsdagen om volledig up-to-date te blijven en zo de best mogelijke kwaliteit als therapeut te waarborgen.

06-31254901 www.suzannevanwanrooij.nl

Suzanne van Wanrooij
Natuurgeneeskundig Energetisch Therapeut

MET PLEZIER WERKEN AAN:

- weerbaarheid
- zelfvertrouwen
- concentratie
- reactievermogen
- doorzettingsvermogen

maandag van 18:30 – 19:30 voor jeugd
donderdag van 19:00 – 20:00 voor jeugd
20:00 – 21:00 voor volwassenen

trainingslocatie:

Gymzaal OBS Villa Vlinderhof
Cornelis Verhoevenstraat 25
5146 DD Waalwijk

meer informatie:

**LANGSTRAAT
KARATE**
日本空手道井上派糸東流慶心会

contact@langstraatkarate.nl
www.langstraatkarate.nl



“Ik ben Ingrid Reuser, osteopaat in Waalwijk en Oosterhout. Het mooie aan osteopathie is het zoeken naar de kern van het probleem en niet alleen het verhelpen van de symptomen van de klacht. Alle structuren van het lichaam moeten goed beweeglijk zijn om een goede doorbloeding te hebben. Klachten ontstaan daar waar geen goede beweeglijkheid en doorbloeding is. Het is mooi om tijdens de therapie precies en doelgericht met mijn handen te werken en daardoor het lichaam de kans te geven om te herstellen.”



Gezondheidscentrum Het Koetshuis
Koetshuislaan 613 | Waalwijk

PMC Bosstraat
Bosstraat 31 | Oosterhout

0416-533236 | 06-22554221
www.osteopathie-ingridreuser.nl

KLACHTEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



Tijdens de zwangerschap verandert er veel in het lichaam van de vrouw.

Er zijn niet alleen hormonale veranderingen, maar ook vindt er een flinke groei van de baarmoeder plaats. De baarmoeder groeit namelijk van ongeveer 8 cm naar zo'n 35 cm grootte. Dit vraagt veel aanpassingen van de andere organen in het bekken zoals de darmen en de blaas, maar ook van de maag, lever en het middenrif. Wanneer de baarmoeder gaat groeien, krijgen deze organen een andere plaats in het lichaam. Ze worden als het ware een beetje weggeduwd. Ook de wervelkolom moet zich aanpassen aan de groei van de baarmoeder. Deze krijgt vaak een meer afgevlakte vorm. Dit kan ervoor zorgen dat de rug anders wordt belast en dit kan klachten opleveren. Vooral als de bovenrug en het bekken zich niet goed kunnen aanpassen aan deze veranderingen.

Als osteopaat kan ik de zwangerschap begeleiden en zorgen dat het lichaam goed beweeglijk blijft. Hiermee kunnen klachten opgelost worden en blijft het lichaam in goede conditie, klaar voor de bevalling.

Ingrid Reuser



Zonnige



1. Top yellow chrome, € 44,95 en broekje, € 27,95 van Beachlife www.beachlife.nl
2. Sun Shake Eau de Toilette van Jil Sander, € 35,- www.jilsander.com
3. Summer in a Palette van Urban Decay, € 39,- www.urban-decay.nl
4. Lipbalm van Nescence, € 39,95 www.iciparisxl.nl
5. Baume Régénérant Réhydratant Intense van Clarins, € 31,- www.clarins.nl



omer

Na deze fantastisch pre-summer willen we een nog mooiere tijd dan we al hebben gehad! Met nog veel meer zon, nog langere zwoele avonden en de leukste summer beautyproducten.

- 6. Belle de Teint Bronze & Glow van Lancôme, € 52,- www.lancome.nl
- 7. Brume Solaire Hydratante van Biotherm, € 25,- www.biotherm.nl
- 8. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
- 9. Mascara Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.iciparisxl.nl
- 10. Batiste™ Nude Drogshampoo, € 5,49 www.batiste.nl

Ben jij toe aan mentale en lichamelijke ontspanning?

Massage en Access Bars

Heb je veel stress en spanning opgebouwd en wil je hiervan af? Access Bars heeft duizenden mensen geholpen om veel aspecten van hun leven te veranderen.

Mensen rapporteren betere gezondheid, slaappemak, gewichtsverlies, betere seks en relaties, verlichting van angst, minder stress en veel meer. Wist jij dat ik ook Access Bars practitioner ben en 32 punten op je hoofd kan behandelen die, als ze zachtjes worden aangeraakt, moeiteloos en gemakkelijk alles loslaten wat jou belemmert om te ontvangen?

Deze punten bevatten alle ideeën, gedachten, overtuigingen, emoties en overwegingen die je in je leven hebt opgeslagen. Dit is een buitenkans voor jou om alles los te laten.

Warme harte groet,

Margriet Euverman

Everardus van Gochstraat 46,
Oudheusden | 0641474313

Bekijk onze vernieuwde website

www.solutiontouch.nl



Deze olijfbak op pootjes is een echte eyecatcher en het hele jaar door te gebruiken.

Zet hem deze zomer eens op tafel met een kruik met bloesemtakken erin.

Loop op vrijdag onze winkel gerust binnen of kijk in onze webshop www.ruwspul.nl

RUWSPUL.NL
LANDELIJKE WOONDECORATIE

Berkhaag 4, Sprang-Capelle
06-23236277 | www.ruwspul.nl

Sissy coacht!

“Ik ben geïnteresseerd in alles waar kinderen zich mee bezighouden.” Vanuit die interesse startte Sissy Herman twee jaar geleden haar praktijk voor kinder- en gezinscoaching.

Leefbare en veilige omgeving

“Kinderen komen met allerlei soorten hulpvragen bij mij in de praktijk. De een heeft moeite zich te concentreren, de ander is hooggevoelig en weer een ander is bijvoorbeeld vaak boos of extreem verdrietig. Aan mij de uitdaging om op zoek te gaan naar de reden voor dat gedrag of die emotie. Samen met het kind zoek ik vervolgens naar mogelijkheden en veranderingen om een fijne situatie te creëren. Mijn wens voor ieder kind: een leefbare en veilige omgeving creëren waarin hun talenten en kwaliteiten het mooist tot hun recht kunnen komen.”

Elk kind is anders

Overigens doet Sissy dit niet alleen samen met de kinderen. “Ik kijk heel bewust naar alle facetten in het leven van de kinderen en vaak wordt het hele gezin er zelfs bij betrokken. Elk kind is anders en elke situatie is anders, vandaar dat ik heel intuïtief te werk ga. De methodieken die ik gebruik verschillen dan ook van kind tot kind.”

New Beginnings

Ook in het geval van echtscheiding ben je bij Sissy aan het juiste adres. “Binnenkort start ik als eerste New Beginnings Trainer in Nederland met het New Beginningsprogramma speciaal voor moeders. Voor ouders kan de opvoeding in de periode na echtscheiding een hele uitdaging zijn. Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis en vraagt veel van kinderen en hun ouders. Veel kinderen voelen zich vaker boos, onzeker of verdrietig, gedragen zich brutaal of lopen vast op school. Ouders voelen zich vaak schuldig naar de kinderen toe en maken zich zorgen of ze het allemaal wel goed doen voor de kinderen. New Beginnings geeft je de tools om na de scheiding een positieve, liefdevolle start met je kinderen te maken en de balans in je ‘nieuwe’ gezin weer te vinden. Je zult versteld staan.”



Iedere dag staan wij



ELKE WEEK
VERS
AANBIEDINGEN

Reigerbosweg 2, Waalwijk
0416-337569 | www.plus.nl/supermarkten
Kijk ook op: [www.Facebook.com/pluswaalwijk](https://www.facebook.com/pluswaalwijk)

 **PLUS**
Stephan van Engelen

weer graag voor onze klanten klaar!





Yoga Functional Training Personal Training

Puur aandacht voor jezelf

Wil jij je fitter en energieker voelen?
Je conditie verbeteren of afvallen?

Bewegestudio Puur biedt lessen en trainingen aan in een prettige en sfeervolle ambiance waarin op een sportieve en verantwoorde wijze wordt gewerkt aan een gezondere leefstijl.



jeannette@beweegstudiopuur.nl | www.beweegstudiopuur.nl
Giersbergen 19, Drunen

PARTYTIME!

Wij maken overal een feestje van!



Dansdisco RIAN verzorgt muzikaal bruiloften, gouden bruiloften, verjaardagen en evenementen. Altijd een op maat gemaakt feestje.

Muzikale dienstverlening voor jong én oud sinds 1978!

Kaatsheuvel | 0416 - 27 42 21 | Whatsapp: 06 - 16 080 221
info@dansdiscorian.nl | Facebook: discorian

Omheind uitlaatterrein Zwembaden voor de honden Binnen uitlaathal Flexibel aan/afmelden

DogWolluk

Dé hondenuitlaatdienst voor úw hond!



Tilburgseweg 25 - Sprang Capelle
www.DogWolluk.nl | 06 - 52 66 03 37



Praktijk Monique de Boer is een multidisciplinaire praktijk voor volwassenen, jongvolwassenen en kinderen gelegen in Kaatsheuvel.

De praktijk is in drie onderdelen verdeeld waaronder mondzorg, therapie en opleidingen met als specialisatie trauma. De therapievorm bestaat uit lichaamsgerichte psychotherapie en natuurgeneeskunde. De behandelingen worden vergoed via de aanvullende verzekering, afhankelijk van verzekeraar en pakketkeuze. Hieronder volgt een kort menu met de vier disciplines waaruit u kunt kiezen.

Mondhygiëne

Tandartsangstbehandeling

Traumatherapie

Opleidingen

Tot gauw.
Monique de Boer

Bang voor de tandarts?

Ik help jou met het bevrijden van je tandartsangst!



monique de boer

Zandvaert 13, Kaatsheuvel | 06-24218363 | www.moniquedeboer.com



Quality Living

psychosociale hulpverlening en geluukwinkeltje

Begeleiding vanuit het hart



RET
EMDR
Hypnotherapie
en regressie

Faalangst
Emotionele
healing
Poptalk

Magnetiseren
Jassentherapie
Opstellingen
Mindfulness

Mijn kracht is mijn invoelend vermogen.

VERGOED DOOR DE
MEESTE ZORGVERZEKERAARS

www.praktijkqualityliving.nl

Diana Kanters-Treuren | Van Immerseelstraat 25
5175 CH Loon op Zand | 06-43163774
qualityliving@home.nl



De mooiste groente- en fruitcreaties bij het

FRUITFESTIJN 2018

Kinderen van jongs af aan bewust maken van het belang van goede voeding en een gezonde levensstijl?

Op 17 mei was het zover en opende burgemeester Van Hees (gemeente Geertruidenberg) met het FruitFestijn de afsluiting van het 'Stoere Traktaties' lesprogramma.

Onder leiding van een echte kok gingen meer dan 140 basisscholieren enthousiast aan de slag met de mooiste groente- en fruitcreaties.

Het FruitFestijn was een energieke en inspirerende afsluiting van een week waarin de leerlingen uit de onderbouw van basisscholen De Biekorf en De Vuurvlinder het lesprogramma 'Stoere Traktaties' van de Aartsenfruit Kids Foundation volgden. Zo beleefden zij op een positieve manier waar groenten en fruit vandaan komen, hoe het groeit en bloeit en hoe het smaakt. Het uiteindelijke resultaat was dat de kinderen op een leuke manier kennis hebben gemaakt met nieuwe soorten groenten en fruit.

JCI Bergsche Maas organiseerde in samenwerking met de Aartsenfruit Kids Foundation het FruitFestijn. Zij organiseren projecten voor de (lokale) gemeenschap, trainingen voor de eigen leden en bezoeken (inter)nationale evenementen. Het motto is 'Learning by Doing'. JCI Bergsche Maas is een lokale afdeling van Junior Chamber International. Sinds 2018 is Waalwijk de vaste standplaats van JCI Bergsche Maas.

Meer weten?

Neem gerust even contact met ze op. De contactgegevens zijn te vinden op www.jcibergschemaas.nl



Audi Q8 Unleashed

In juli wordt de Audi Q8 losgelaten
en is hij te bewonderen in onze showroom.



Audi Centrum Tilburg
Kraaivenstraat 14
T: 013 750 07 77



www.vanmossel.nl/audi