

Essentrics in Zaltbommel



Slanker en soepeler!

Docent Marion Jansen en haar sporters demonstreren de moves van Essentrics, dat in Zaltbommel bij Fitline wordt aangeboden.

Foto: Lisanne van Groeningen

Wie een slanker en soepeler lijf wil en een betere bloedsomloop, moet aan Essentrics denken.

Door Lisanne van Groeningen

ZALTBOMMEL – Docent Marion Jansen volgde een jaar geleden een proefles en is sindsdien verknocht. Ze biedt deze spierverlengende sport nu in Zaltbommel bij Fitline aan. Essentrics is gebaseerd op dynamische stretches en vloeiende, versterkende bewegingen. Hier-

door ontwikkel je verlengde, sterke spieren. Die laatste zorgen voor een slankere vorm en een mooie houding, zoals die van een ballerina. Je voelt je energieke na elke training. Dit alles is zonder het gebruik van gewichten en ingewikkelde pasjes. Het fijne aan deze sport is dat je het zo zwaar kunt maken als je zelf wil. Daarom is deze workout geschikt voor iedere leeftijd. De techniek van Essentrics is ontwikkeld door Miranda Esmonde-White, een voormalig ballerina bij het Canadese Nationale Bal-

let. "Helaas is de sport nog niet heel bekend. In heel Nederland zijn er maar zestien instructeurs, waaronder ik. Ik wil de mensen uit deze omgeving bekend maken met Essentrics. Iedereen moet het gewoon eens ervaren." Dat kan door een proefles te volgen, geef dan eerst een belletje: 06-34420173. De lessen worden aangeboden op dinsdagochtend van 10 tot 11 uur en op woensdagavond van 20.30 tot 21.30 uur. Een abonnement van dertien lessen kost 90 euro. Een losse les kost 8,00 euro.



Wel winter bij concert

AMMERZODEN - Het SneeuwPOPconcert in Ammerzoden waaraan beginnende muzikanten uit verschillende kernen van de Bommelerwaard deelnamen, is als zeer geslaagd ervaren. Eventjes waanden de toehoorders zich een maand terug in de tijd, met winterse sferen die aan de warme kerstperiode deden denken. Het evenement is zeker voor herhaling vatbaar!

Foto: Hans van Eeuwijk

Grote eer voor chefkok De Fuik

AALST - Chefkok Martin Ruisaard van restaurant De Fuik in Aalst doet 10 februari mee aan de prestigieuze kookwedstrijd De Wynand Vogel Bokaal. Als wedstrijd-koken een levensbehoefte was zou Martin Ruisaard zeker overleven, de 29-jarige chefkok en eigenaar van De Fuik kookt namelijk al jaren met veel passie in zowel restaurants als op kookwedstrijden. Daarbij schreef al menig titel op zijn naam. Ging hij afgelopen jaar nog

naar Lyon voor de wereldfinale van de Bocuse d'or (één van 's werelds grootste wedstrijden op dit gebied) waar hij na hard werken een 16e plaats behaalde, is hij nu bezig met de volgende uitdaging.

De strijd om de Wynand Vogel Bokaal wordt sinds 2010 gehouden op de beurs Horeca-event TT in Assen en is een vakwedstrijd waarbij zowel warme als koude klasse behandeld worden. De wedstrijd heeft

een zeer hoge moeilijkheidsgraad vanwege de verscheidenheid aan opdrachten; er dient zowel een koude schotel als een warm 4-gangen diner voor vier personen bereid te worden. Dit onder grote tijdsdruk en dat is juist waar Martin naar uitkijkt: "Ik ben een kok, en koks presteren onder hoge druk vaak het best, ik weet precies wat ik ga doen en hoe ik het wil hebben, nu alleen het uitvoeren nog en daar heb ik zin in!"

Laatste blok Westendorp de Waluwe II, nog maar enkele woningen beschikbaar

Het laatste blok van het project Westendorp de Waluwe II is op dit moment in de verkoop en verloopt zeer voorspoedig. Op dit moment zijn van de 10 woningen 4 woningen verkocht en staan er 2 woningen onder optie.



De woningen

Alle woningen zijn ruim opgezet en hebben een breedte van 5,7 meter. Op de begane grond zijn wisselende plattegronden te vinden. Bij sommige woningen is de woonkamer aan de voorzijde, bij andere aan de achterzijde gesitueerd. De woningen kunnen daarnaast worden voorzien van een uitbouw voor een extra grote woonkamer en de woningen zijn door middel van diverse andere opties aan te passen aan ieders wens.

Op de 1e verdieping zijn een badkamer en 3 slaapkamers terug te vinden. Op de zolderverdieping ligt een ruime vrij indeelbare zolder.

Kortom: een zeer ruime 4-kamerwoning voor een zeer scherpe prijs!

Voortgang

Blok 9 is opgeleverd aan de kopers en de bouw

van blok 2 vordert gestaag. Beeldmateriaal van de voortgang is te vinden op onze Facebook-pagina (www.facebook.com/Westendorp.de.waluwe.2) waar met grote regelmaat updates over het project en andere wetenswaardigheden worden geplaatst. Het straatwerk is gereed en de gemeente heeft ook het plan voor het parkeiland gepresenteerd. Zo begint de wijk al duidelijk zijn contouren te krijgen.

Verkoop

Blok 9 en 2 zijn beide binnen 3 maanden uitverkocht. De laatste 10 woningen uit blok 1 worden momenteel verkocht en er zijn nog slechts enkele woningen beschikbaar. Dus heeft u interesse in een ruime 4-kamerwoning met een vanafprijs van € 164.950,- v.o.n., neemt u dan contact op met BM Projectontwikkeling op 0184-677200 of info@wonenindewaluwe2.nl. Meer informatie is ook te vinden op www.wonenindewaluwe2.nl.

Steenfabriek De Rijswaard BV te Aalst Gld. is een toonaangevend, innovatieve baksteenfabriek die voortdurend op zoek is naar nieuwe technisch geavanceerde productiemethoden. Zij heeft een productiecapaciteit van ruim 148 miljoen stenen per jaar. Kijk voor meer informatie op www.rijswaard.nl

RIJSWAARD
BAKSTEEN

Leaufort is namens Steenfabriek De Rijswaard op zoek naar een:

Onderhoudsmonteur

MBO-4 Werktuigbouw

Functieomschrijving

Je onderhoudt en verhelpt storingen aan machines en (elektrische) installaties om de productie zo soepel mogelijk te laten verlopen. Je werkt in dagdienst en indien nodig ben je bereid tijdelijk in ploegendienst te werken. Je maakt deel uit van de Technische dienst.

Functie-eisen:

Je hebt een opleiding Werktuigbouwkunde op MBO/MTS-niveau 4 afgerond en werkervaring op dit gebied. Je hebt kennis van hydrauliek/pneumatiek en basiskennis van Elektrotechniek.

Je beschikt over een actieve werkhouding, je staat stevig in je schoenen en je weet van aanpakken. Verder ben je servicegericht, ga je voor vakmanschap en ben je bereid tot het volgen van bedrijfstrainingen en cursussen.

Aanbod

De Rijswaard is een sterke, solide onderneming en biedt een afwisselende en zelfstandige functie (fulltime in dagdienst). Er worden een marktconform salaris en aantrekkelijke secundaire arbeidsvoorwaarden geboden.

Interesse?

Leaufort voert namens De Rijswaard de werving en selectieprocedure voor deze functie uit. Stuur je motivatiebrief en CV spoedig naar sollicitatie@leaufort.nl, reageren kan tot 14 februari. Bel voor meer informatie met Leaufort, tel.nr. 0418-573650.