



STAND VAN ZAKEN

Terug in balans met Studio Nova



Jeanine Delescen: "Met Hatha yoga, bodybalance en pilates kunnen volwassenen maar ook kinderen de druk van het dagelijks leven beter aan"
(Foto: Gerard Boersen)

Roermond – Sinds een (half) jaar is Roermond een bijzonder instituut rijker: Studio Nova, gevestigd aan de Oude Trambaan 27 te Herten (pand aannemingsbedrijf Loven).

Bij Studio Nova bent u aan het goede adres indien u wilt werken aan een goede houding, gewichtsbeheersing, spierontwikkeling en een gezonde verhouding tussen lichaam en geest. De inspirerende lessen worden op een enthousiaste manier gegeven door Jeanine Delescen-Jansen. Naast de opvoeding van haar vier kinderen vond zij aanvankelijk haar fervente tijdverdrijf in een aantal vormen van fitness.

Van leerling werd zij leraar toen zij een baan aanvaardde als spinning-body-pump-bodybalance instructor. Daarvoor volgde zij de nodige opleidingen via de Les Mills groep. Ook behaalde zij het certificaat pilatesopleiding voor beginners en gevorderden. Vanuit haar werk werd zij gegrepen door een nieuwe passie, en wel Hatha yoga en kinderyoga. Naast haar driejarige Hatha yoga opleiding werd zij ook gediplomeerd kinderyoga docente. Hatha yoga, bodybalance en pilates geven een vorm van ontspanning aan volwassenen, maar ook aan jongeren en kinderen (kinderyoga), die de moderne mens in zijn dagelijks leven ontbeert.

Zowel in de beroepsuitoefening als in het privéleven staat de gemiddelde mens vaak onder stress. Er wordt veel verwacht en lichaam en geest kennen weinig rustmomenten meer in de huidige maatschappij. De psychische en

fysieke gezondheid heeft veel te lijden. Daarom zijn Hatha yoga, maar ook bijvoorbeeld bodybalance en pilates een uitstekende manier om op rustige wijze te werken aan lichaam en geest. Het is een vorm van lichaamsbeheersing door middel van beter bewegen en ademhalen, maar ook een manier om geestelijk weer in balans te komen. Volwassenen maar ook kinderen kunnen daardoor beter de druk van het dagelijks leven aan. Jeanine geeft les aan kleine groepen volwassenen of kinderen, maar desgewenst ook individueel. Zo heeft Jeanine het afgelopen jaar op scholen en bij Studio Nova ontspanningsyoga aan kleine groepen eindexameneerlingen gegeven die door de leerlingen als heel positief en rustgevend werd ervaren. Tevens heeft zij aan grote groepen leerlingen bodybalance instructie gegeven waarbij leerlingen letterlijk in een ontspannende slaaphouding 'gevoerd' werden. Jeanine Delescen geeft ook Hatha yoga- en bodybalance trainingen binnen bedrijven of in het instituut in opdracht van bedrijven en instellingen waardoor werknemers veel beter opgewassen zijn tegen de fysieke en geestelijke belasting die nu eenmaal bij een baan horen. De werkgever krijgt beter gemotiveerde werknemers die productiever zijn en minder vaak ziek thuis blijven; een kleine investering met grote positieve uitwerking! Belangstelling? Neem snel contact op met Jeanine van Studio Nova, tel. 06 5112 1495 om een vrijblijvende proefles af te spreken. U zult zien dat het werkt! Zie ook www.studionovaroermond.nl

Spaar voor gratis boodschappenpakket bij PLUS

Roermond – Bij PLUS staat de klant altijd voorop. Daarom gaat er binnenkort bij PLUS weer een actie van start, waarbij de klant kan sparen voor een gratis PLUS boodschappenpakket ter waarde van maar liefst 40 euro. Deze actie start op maandag 1 september. De klant ontvangt bij iedere 10 euro aan boodschappen een zegel. Tegen inlevering van een volle spaarkaart (50 zegels) ontvangt zij een tegoedbon. Op vrijdag 21 en/of zaterdag 22 november kan deze tegoedbon bij uw PLUS worden ingeleverd en ontvangt de klant een PLUS boodschappenpakket. Het pakket zit boordevol producten met een totale waarde van 40 euro. Deze spaaractie duurt maar liefst negen weken (tot en met zaterdag 1 november). Er is dus volop gelegenheid om één of meerdere PLUS boodschappenpakketten bij elkaar te sparen. Zie ook www.plus.nl



Omroep 3ML is de lokale omroep voor de gemeenten Maasgouw en Leudal

Televisie: Kan. 22+ (480,00Mhz): Uitzending iedere dag om 01.00, 17.00, 19.00, 21.00 en 23.00 uur

Don 4 sept t/m zat 6 sept

Heart for Romania

Reportage over de humanitaire missie van Heart for Romania naar Roemenie, een van de armste landen in Europa. Dit goedertransport vond plaats in mei van dit jaar. Meer informatie over de stichting Heart for Romania is te vinden op de website www.romsite.nl

Zon 7 sept t/m woe 10 sept

New Generation

Ook na de zomer gaat het jongerenprogramma NGTV weer verder. Voor iedereen die al die leuke NG-momenten van het vorige tv-seizoen is vergeten, zijn deze verzameld en in één grote aflevering gestopt: Best of NGTV. De aftrap van het nieuwe seizoen is een terugblik op het beste van twaalf afleveringen en er wordt een tipje van de sluier opgelicht op wat komen gaat.

Internet www.3ml.nl:

Laatste schooldag in Maasbracht. In de laatste week van juli heeft omroep 3ML een verslag uitgezonden van de laatste schooldag van basisschool De Tweesprong in Maasbracht. Het is niet onwaarschijnlijk dat deze uitzending door de vakantie aan de aandacht bij sommige kijkers is ontsnapt. Bij de redactie zijn in ieder geval verzoekjes binnengekomen om deze uitzending weer uit te zenden. Dat doen we niet, omdat we zo weinig mogelijk willen herhalen en we willen er graag op wijzen dat deze uitzending terug is te kijken op onze website. Dus surf naar onze website www.3ml.nl en klik op onze homepage de button online-tv en selecteer in het lijstje deze film.