

FIT HEALTH & FITNESS

4e jaargang • nr 3
mei/juni 2010 / € 4,50

FIT & FAMOUS

WORKING ON A CRUISESHIP
A life less ordinary

DE IDEALE BORST-OEFENING

- Fitness First
- Evenementen
- Achmea health Centers

PERSONAL TRAINING SPECIAL

Fitness EXPERT
van De Telegraaf

Oswin BEINGSICK

5 oefeningen met een POWERTUBE

GRAPEFRUIT
gezonde dorstlesser

NESSFIT APPARATUUR
revolutionair

PERSONAL TRAINING
de grenzen voorbij

TRAIN HARD - GET STRONG - BE FIT - FEEL GOOD - READ HEALTH & FITNESS

Bow dia, tudo Bow?

Beleef het zelf in Brazilië

Strandvakanties naar het prachtige Brazilië.
Rechtstreekse vluchten in nog geen 9 uur.



Hele jaar ca. 28 graden. Caipirinha! Samba!
Nederlandse reisleiding, Rondreizen en Pura Alegria

036 - 548 6800 Redactiestraat 6
1321 NL Almere

WWW.FLYBRAZIL.NL



PERSONAL TRAINING: DE GRENZEN VOORBIJ!

Personal training en lifestyle coaching hebben zichzelf inmiddels bewezen: u boekt blijvend resultaat, wordt fitter en verbetert uw leefstijl. Een ander voordeel is dat personal training op iedere gewenste locatie mogelijk is. Way of Life en DStraining bieden u het beste van beide en nemen u mee naar een toplocatie.

De personal trainers Wilbert van Dun (Way of Life) en Dion Koens (DStraining) organiseren een wellness vakantie naar het zonnige Brazilië. Twee weken lang gezond eten, bereid door een professionele kok, relaxen, genieten van de prachtige omgeving en sporten onder de best denkbare begeleiding van personal trainers.

DStraining is een Way of Life

Zowel Wilbert als Dion hebben van hun passie hun beroep gemaakt met als doel ook anderen enthousiast te maken voor sport, bewegen en een gezonde leefstijl. Beiden werken inmiddels al meerdere jaren als personal trainer met ieder hun eigen specialisme. Wilbert is gespecialiseerd in powerplate training, functional fitness en company wellness. (Kick-) Boksen, zwemmen en lifestyle coaching zijn de specialismen van Dion. Door hun krachten te bundelen, kunnen ze u tijdens deze wellness weken een breed

scala aan sportieve activiteiten aanbieden.

Grenzen verleggen

Wat kunt u verwachten? U verblijft twee weken in de luxueuze villa Casa da Estrela, waar wij onbeperkt gezonde voeding verzorgen op basis van verse producten. De chef-kok kan dit eventueel aanpassen aan uw persoonlijke wensen. Iedere dag is er een uitgebreid aanbod van sportieve activiteiten, zowel in een groep als individueel. U heeft geen excuus meer om niet te sporten: twee personal trainers houden u gemotiveerd en met het Braziliaanse klimaat is het weer niet langer een uitvlucht!

Twee weken luxe

Buiten het uitgebreide sportieve aanbod kunt u uiteraard ook gebruik maken van de luxe faciliteiten van de villa. Een sauna, stoombad en twee zwembaden zijn te allen tijde vrij te gebruiken. Verder is er onder andere de mogelijkheid om te kitesurfen, zwemmen met dolfijnen, quadrijden, golfen en paardrijden door de duinen. Er is een schildpaddenstrand voor de deur, overal in de villa is uitzicht op zee en de butler kan een private dinner verzorgen in de nabijgelegen omgeving. Om de ontspanning compleet te maken, kunt u kiezen voor een uitgebreide massage!



Schrijf u nu in!

Bent u ook enthousiast geworden om tijdens deze wellness weken aan uw lichaam te werken en te genieten van de luxe, geef u dan vandaag nog op!

Voor meer informatie over de wellness vakantie of om u in te schrijven, kunt u terecht op de websites van Way of Life (www.pt-wayoflife.nl) en DStraining (www.dstraining.nl).

Meer informatie over de locatie en villa vindt u op www.casadaestrela.com.