

# Praktische Spaanse lessen deze maand van start

**HENGLO** - De Spaanse lessen van Marisol Avila zijn een begrip aan het worden in Hengelo. De lessen zijn niet alleen gezellig, maar effectief. De deelnemers verkrijgen vaardigheden die nodig zijn voor bijvoorbeeld de communicatie met Spaanstalige familieleden.

In januari starten de lessen voor volwassenen, op dinsdag en woensdag om 19.00 uur. Voor de kinderen is er les op woensdag en zaterdag. Voor de mensen die op vakantie gaan en niet veel tijd hebben organiseert Marisol een workshop 'Spaans voor op reis', die slechts één dagdeel duurt. Na deze workshop kan worden gekozen voor tien lessen 'Spaans voor op reis'. Er wordt geoefend met rollenspellen zodat men kan bestellen in een restaurant, de weg kan vragen en kan informeren naar

de prijs van een product. Marisol Avila is afkomstig uit Venezuela waar zij rechten heeft gestudeerd. Zij heeft al jaren ervaring in het geven van Spaanse les en bovendien communicatietrainingen gevolgd. Van haar cursisten krijgt ze altijd te horen dat de lessen zeer prettig waren. Avila geeft les aan huis, in een speciaal daarvoor ingerichte ruimte. "Alles is gericht op praktisch taalgebruik. Het leren van een taal in een vriendelijke, huiselijke omgeving stelt de deelnemers op hun gemak. Mijn persoonlijke begeleiding, hulp bij de uitspraak en de mogelijkheid om feedback te krijgen, is goed voor de leerprestaties."

Voor meer informatie: Marisol Avila, tel. 06-16 26 95 94, e-mail: [info@marabina.com](mailto:info@marabina.com) of kijk op [www.marabina.com](http://www.marabina.com)



Marisol Avila verzorgt Spaanse lessen in Hengelo. Zij houdt daarbij rekening met de wensen van de deelnemers.



Eigengaren Matthijs ten Thije (links) en Robert Smit 'kloppen' de kussens nog even op voor ze de showroom ingaan.

## Boxspringverkopers met ambitie in Ambt-Delden

**AMBT-DELLEN** - Robert Smit (24) is nog maar net afgestudeerd aan het Saxion Enschede en heeft nu al een eigen onderneming. Samen met achterbuurman en goede vriend Matthijs ten Thije (43) startte hij eind 2015 met [Boxspringuitverkoop.nl](http://Boxspringuitverkoop.nl) in een schitterend pand aan de Langenhorsterweg 16 te Ambt-Delden.

"De beddenmarkt is zeker geen 'Blue Ocean' (concurrentie vrij - red.), maar wij denken ons toch te kunnen onderscheiden", legt Robert zelfverzekerd uit. "Doordat we met een Nederlandse fabrikant werken, kunnen we al na twee weken leveren. We bezorgen en monteren gratis en nemen desgewenst het oude bed ook weer mee." Achter de showroom ligt een gigantisch terrein waar alle oude slaapkamermeubels verantwoord worden

gedemonteerd, gescheiden en afgevoerd/gerecycled. De taken tussen Robert en Matthijs zijn verder goed verdeeld. "Ik zorg dat de geldstromen goed lopen, daar ligt mijn ervaring en kracht. Robert doet de commerciële kant en is fulltime in de zaak aanwezig", aldus Matthijs. Maar ook qua prijs hanteert [Boxspringuitverkoop.nl](http://Boxspringuitverkoop.nl) een uniek concept. "Of je bij ons nu een bed van 140, 160 of 180 breed bestelt, je betaalt gewoon dezelfde prijs." Volgens de eigenaren voorkomt dit niet alleen onaangename meerkosten voor de klant, maar is het ook vrij logisch. "Een paar schoenen maat 41 is toch ook niet duurder dan een maat 39?" [Boxspringuitverkoop.nl](http://Boxspringuitverkoop.nl) is zeven dagen per week geopend, dus ook op zondag. Voor meer info: [info@boxspringuitverkoop.nl](mailto:info@boxspringuitverkoop.nl) of 085-3032888

## Landelijke Challenge ook bij Curves Hengelo

**HENGLO** - Een uitdaging voor alle vrouwen uit Hengelo om mee te doen met de gezonde, landelijke uitdaging: de 30 30 30 Challenge van Curves. De beste ondersteuning om een goed voorzet te laten slagen is om het samen te doen en een stok achter de deur te hebben. Het helpt als iemand je bij de les houdt en zorgt dat je doorgaat.

30 30 30 staat voor 30 dagen lang ondersteuning om 30 minuten per dag te bewegen voor 30 euro. Elke dag krijg je bewegingsdrachten, tips, info, menu's of recepten. Een deel van die bewegingsdrachten kan je bij Curves doen, want dit is inclusief een maand sporten bij dit fitnesscentrum, dat alleen voor vrouwen is.

"30 Dagen lang iets volhouden kan het begin zijn van een gezonde gewoonte. Er is

in onze maatschappij haast niets meer belangrijker dan regelmatige beweging in je agenda", zeggen Fabian en Christel Verheij, het eigenarenkoppel van twee vestigingen in Hengelo (Berlijnstraat en Tuindorpstraat). "Het vinden van de balans tussen de drukte van onze maatschappij en de ontspanning om daar mee om te gaan, is méér gebaat bij sporten dan elke andere manier van afleiding zoeken, inclusief op vakantie gaan. Onze leden bij wie het bewegen onderdeel is geworden van hun normale leefpatroon, voelen wat het met ze doet."

Aanmelden voor deze uitdaging kan tot 18 januari op [curves.nl/actie](http://curves.nl/actie), want dan gaat de actie van start. Kijk op [curvesblog.nl](http://curvesblog.nl) of op de CurvesHengelo Facebookpagina voor meer informatie.



Het gaat niet alleen om sporten bij Curves, het gaat om de landelijke bewegingsnorm van 30 minuten bewegen per dag.