


- 
- UNSERE LEISTUNGEN UND AUSSTATTUNGEN
 - FITNESS- UND GESUNDHEITSPRODUKTE
 - SPIROERGOMETRIE
 - CHIPKARTENGESTEUERTES TRAINING
 - AKTUELLER KURSPLAN

Herzlich Willkommen im

eVital

Ihr Fitness- & Gesundheitsstudio

Seit sieben Jahren sind wir der persönliche Partner, wenn es um Ihre gesundheitliche Fitness geht. Viele Kunden konnten wir bereits von unseren Trainings- und Präventionskonzepten sowie den Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten überzeugen.

Mit dieser Studiozeitung möchten wir Sie regelmäßig und gezielt über aktuelle Aktionen und Angebote informieren. Somit bieten wir Ihnen stets einen aktuellen Überblick darüber, was wir für Sie und – vor allem – Sie für sich selbst tun können, damit Sie gesund bleiben und ein körperlich ausgewogenes Leben genießen können. Das eVital-Team steht Ihnen gerne für alle Fragen zu Ihrem individuellen Training sowie unseren Leistungen und Produkten zur Verfügung.

Heike & Willi Prüm



Spüren Sie mehr Energie & Lebensfreude...

Unsere Leistungen

Philosophie

Im eVital steht das Mitglied als Mensch mit individuellen Wünschen und Zielen im Mittelpunkt. In unserer familiären Trainingsatmosphäre begleiten wir auch gerne Sie auf Ihrem Weg zu mehr Energie und Lebensfreude. Wagen Sie den ersten Schritt in ein gesundes Leben und vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch mit uns!

Diagnostik

Die Diagnostik stellt im eVital die Grundlage für eine gesundheitsorientierte Trainingsplanung dar. Zuerst testen, dann starten!

TrainWell

Unser Trainings- und Wellnessangebot, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen gezielter An- und Entspannung.

Gesundheitstraining

Kombination aller Fitnessbausteine (Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit) für Fitness, Prävention und Gesundheit.

Leistungssport

Optimierung Ihrer körperlichen Möglichkeiten in Verbindung mit unserem Gesundheitstraining.

Geschultes Team

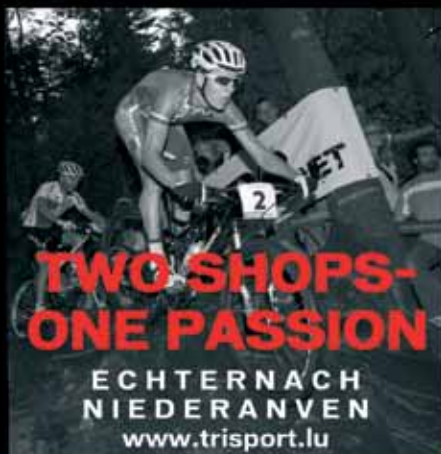
Trainingswissenschaftliche Grundlagen werden von hochqualifizierten und erfahrenen Mitarbeitern auf verständliche Art und Weise vermittelt.

Gesundheitsnetzwerk Irrel

Optimale Mitgliederbetreuung durch Vernetzung von Ärzten, Therapeuten und Trainingswissenschaftlern der Region.



TRISPORT



TWO SHOPS - ONE PASSION

ECHTERNACH
NIEDERANVEN
www.trisport.lu

Training, Prävention & Entspannung...



Unsere Ausstattung

Dr. WOLFF® Leben & Prävention **Test-Zentrum**

Dr. WOLFF® Leben & Prävention **Präventionspark** Zwei leistungsstarke Systeme für Ihr ganzheitliches Gesundheitsmanagement. Die Trainings- und Präventionskonzepte werden hier (z.B. für Herz-Kreislauf-System, Rücken, Gewichtsreduktion, usw.) ganz individuell erstellt.

Dr. WOLFF® Leben & Prävention **Rücken-Zentrum** Hilfe für Ihre Rückenprobleme. Mit diesem System werden Sie vorbeugend aktiv und trainieren für eine deutlich bessere Lebensqualität.

TONUS SPORTS & FITNESS **Sportgeräte** Durch immer mehr Bewegungseinschränkungen des Körpers findet ein zunehmender Muskelabbau statt. Eines der Ziele zur Verbesserung Ihrer Haltung ist die Verbesserung der Muskulatur. TheraBalance bietet dynamische Therapie- und Trainingsmöglichkeiten, um Ihre Muskeln im Bereich der Wirbelsäule zu stärken.

Kursbereich Auf 110 Quadratmetern wird Ihnen ein umfangreiches Kursangebot präsentiert.

Ausdauergeräte Aufgrund der positiven Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel ist Ausdauertraining aus gesundheitlichen, präventiven und regenerativen Gründen im Fitness- und Gesundheitssport von großer Bedeutung. Dieses Konzept kann Ihnen bei der Kompensation Ihrer beruflichen und umweltbedingten Belastungen helfen.

Wellness Auf ca. 70 Quadratmetern finden Sie in unserer mediterran gestalteten Saunalandschaft alles, um sich auf angenehme Art und Weise zu entspannen und passiv Energie zu tanken.

WIR MACHEN IHRE MARKE FIT!

WERBEKONZEPTE | MARKETING-BERATUNG
LOGO & CORPORATE DESIGN | FLYER & MAGAZINE
ANZEIGEN & PLAKATE | INTERNET-KONZEPTE | IMAGE-FILM



CROSSMEDIALE WERBUNG FÜR IHREN ERFOLG

► WWW.BOHL.DE | TEL 06561 694 694



Sie können nicht alles beeinflussen. Aber vieles!

Eine gute körperliche Fitness im Alter steigert nicht nur die Mobilität, sondern das ganzheitliche Wohlbefinden. Wer fit bleiben möchte, muss allerdings rechtzeitig seine Kraft und Ausdauer trainieren. Vor allem regelmäßige Bewegung sorgt später im Alter für ausreichend Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl. Studien zeigen, dass Senioren, die bis ins Alter zweimal wöchentlich leichte Übungen ausführen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit deutlich verbessern. Die Zahl der sturzbedingten Unfälle nimmt ab und die Gehfähigkeit wird deutlich verbessert. Ein willkommener Nebeneffekt des regelmäßigen Trainings in der Gemeinschaft liegt erstrecht mit steigendem Alter im gesellschaftlichen Kontakt. Ziehen Sie also rechtzeitig die Reißleine, wenn Sie – je älter Sie werden – den Eindruck gewinnen, dass Ihre körperliche Vitalität verbesserungswürdig ist. Denn: Was Ihre Fitness im Alter betrifft, haben Sie die Wahl.

eVital gratuliert!

Gleich zwei Kundinnen durften wir kürzlich zum 80. Geburtstag gratulieren! Maria Heyen und Sieglinde Beuttler trainieren seit fünf bzw. sechs Jahren ein mal wöchentlich im eVital. Wir sagen „Herzlichen Glückwunsch“ und wünschen den Damen, dass sie auch in Zukunft so fit bleiben wie sie sind.



Die neue Business**KLASSE.**

CUP&CINO

Barista Lattico Maschinenserie
schon ab 20 Tassen am Tag

- ✓ **Premium Kaffee** und Milch in Barista-Qualität
- ✓ **heiß und kalter Milchschaum**
- ✓ **Selbstreinigung auf Knopfdruck**
- ✓ **endlose Produktvielfalt durch Kapsleinswurf**



Caffé & Co. Conzepte www.caffeco.eu - mail@caffeco.eu
Luxemburg: 14, rue de la Montagne in L-6470 Echternach | Telefon +352 269 030 98
Deutschland: Poststraße in D-54634 Birburg | Telefon +6561 9482880

CAFFÉ & Co.
CONZEPTE
CAFFÉ- & TRINKWASSERSYSTEME FÜR SIE



Zwei starke Partner für Ihr Training

POLAR® ist unser Partner in Sachen Smart Coaching, damit Sie ihr Training selbst noch besser kontrollieren und verbessern können.

Als ausgebildete und qualifizierte OwnZone-Guides und Cardioexperten beraten wir Sie in Sachen Trainingscomputer, um Ihre Herzfrequenzorientiertes Training zu optimieren. Wir stehen Ihnen jederzeit für jegliche Fragen mit unserem von POLAR® ausgezeichneten Service zur Verfügung und beraten Sie beim Kauf Ihres Polar-Produktes.

MULTIPOWER® ist unser Nahrungsergänzungsspezialist, um Ihnen die beste Voraussetzung und Ergänzung zu Ihrem Training zu bieten!

Unser Produktsortiment besteht aus einer Vielzahl an Riegeln, Getränken, Gels und Proteinshakes. Sowohl Ausdauersportler als auch Kraftsportler bekommen bei uns mithilfe von Multipower® die richtigen Nahrungsergänzungsmittel, um stets die optimale Versorgung während des Trainings oder des Wettkampfes zu gewährleisten!

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

MULTIPOWER®
SPORTSFOOD

Zu allen im **eVital**
erhältlichen Produkten
beraten wir Sie gerne!

Das eVital-Team

Jessica Enser / Tim Hoffmann / Liza Prüm / Tim Mayer
Barbara Bormann / Michael Röttgen / Sina Steimetz
Manfred Reinard / Stefanie Schwarz / Lena Bamberg
Pia Klein / Melissa Grün / Willi Prüm / Heike Prüm
(von links nach rechts)







SALON BARZ

ALCINA

GOLDWELL ■

Londa

REVLON

TONDEO SOLINGEN

54298 Welschbillig

Petersplatz 3

Telefon: 06506/329

54306 Kordel

Bahnhofstraße 11

Telefon: 06505/305



Die Spezialisten von **eVital** testen Sie gerne bzw. beraten Sie zu den Terminmöglichkeiten und Vorteilsbedingungen.

Sie haben ein Ziel - Wir zeigen Ihnen den Weg.

Dazu nutzen wir die **Spiroergometrie**, das derzeit genaueste und aussagekräftigste Testverfahren für alle Sportbegeisterten, ganz gleich ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi. Hierbei wird durch Messung von Atemgasen während körperlicher Belastung die Reaktion von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel ausgewertet. **Denn für alle gilt:** Nur ein Training in den individuellen Grenzen bewirkt eine Verbesserung Ihres Gesundheits- und Fitnesszustandes.

TRAININGSOPTIMIERUNG

Geeignet sowohl für Anfänger & Fortgeschrittene als auch Profis



Wettkampf-
vorbereitung



Gewichts-
reduktion



Ernährungs-
umstellung



Halbmarathon,
Marathon



Präventions-
training



PROFIL-ERSTELLUNG ZUM ERFASSEN VON

- Atemminutenvolumen
- Sauerstoffaufnahme
- Kohlendioxidabgabe
- Atemfrequenz
- Respiratorischer Quotient
- Atemäquivalent für O₂
- Atemäquivalent für CO₂
- Atemzugvolumen

Ausstellung - Verkauf - Verlegung - Estriche



WAGNER



117, route de Luxembourg - L-6562 Echternach

Tel: (00352) 72 00 75

info@wagner-fliesen.com

**NONNE
MILLEN**



RESTAURANT
BISTRO

Restaurant Bistro

Nonnemillen

117, route de Luxembourg

L-6562 Echternach

Tel.: (00352) 26 72 19 18

www.nonnemillen.lu

**Fachgeschäft für
Outdoor, Freizeit
& Jagd**

117, route de Luxembourg

L - 6562 Echternach

Tel.: (00352) 26 72 10 86



EechternoacherOutdoorCenter

www.eoc.lu

Floristik
**NONNE
MILLEN**



FLORISTIK
&
GESCHENKE

Floristik Nonnemillen

117, route de Luxembourg

Tel.: (00352) 26 72 03 55

www.nonnemillen.lu



Kontrolliertes Training - mit der Chipkarte unterwegs!

Durch immer mehr Bewegungseinschränkungen des Körpers findet ein zunehmender Muskelabbau statt. Daher ist eines der Ziele zur Verbesserung der Haltung die Stärkung der Muskulatur. Die Geräte im Dr. WOLFF® Präventionspark und die damit verbundenen Übungen orientieren sich an motorischen Anforderungen, die sich im Alltag wiederfinden. Werden Sie vorbeugend aktiv und trainieren Sie für eine deutlich bessere Lebensqualität.

Chipkartengesteuertes Training bedeutet, der Gesundheitssportler wird in seiner Bewegungsausführung, -geschwindigkeit und -ausmaß durch sein Training geleitet.

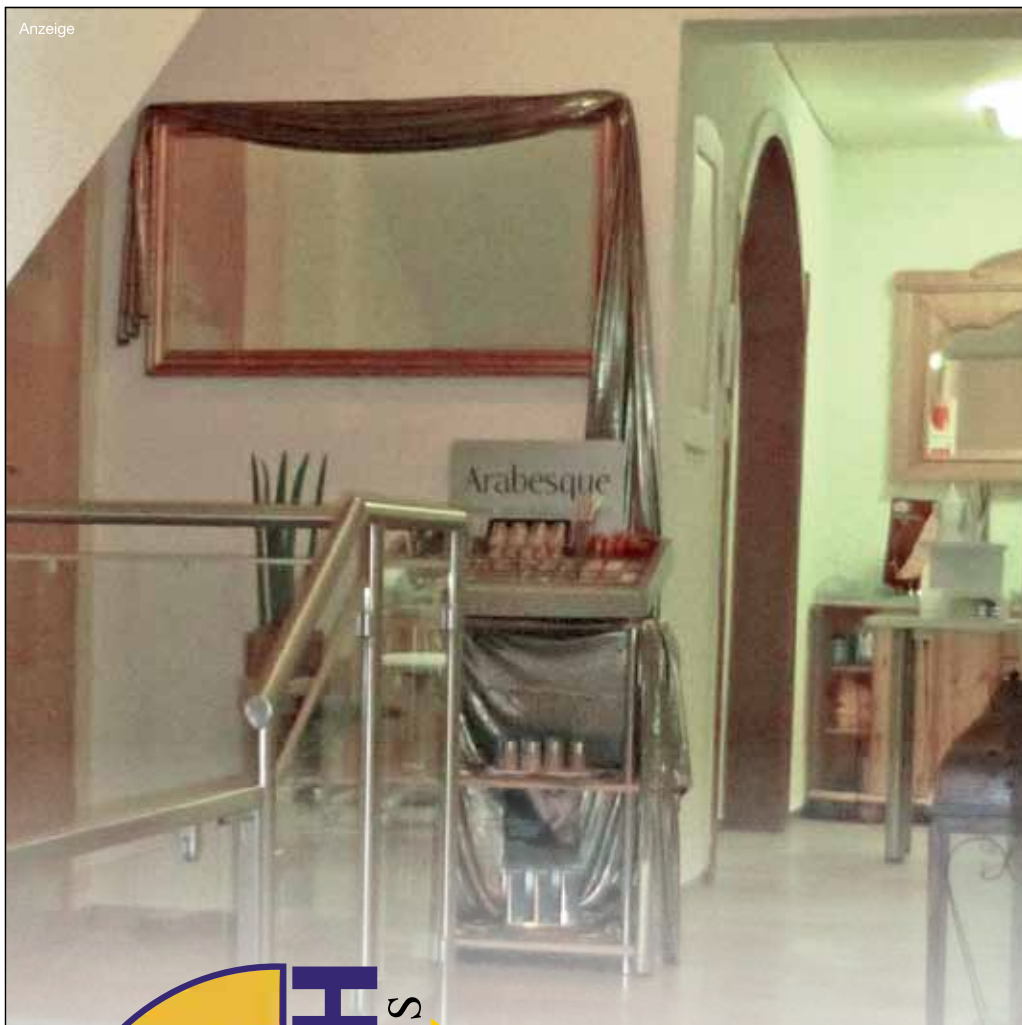
Wichtige Daten werden gespeichert und mit dem Trainer ausgewertet. So lernt der Übende sehr schnell die Muskulatur gezielt und effektiv zu trainieren.

Dr. WOLFF®
Sports & Prevention



OPTIMALE ÜBERSICHT ÜBER:

- Bewegungsausführung
- Bewegungsgeschwindigkeit
- Bewegungsausmaß



Kosmetik- und
Wellnessbehandlung
Fußpflege
Dauerhafte Haarentfernung

Wir führen jetzt Produkte
von Dr. Grandel

Termine nur nach Vereinbarung

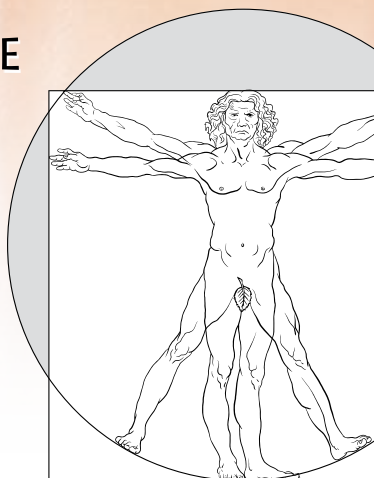
Kosmetik und Fußpflege Hübsch-Grün
Prümzurlayer Straße 39 | D-54666 Irrel
Tel.: +49 (0) 6525 / 93 32 36
www.huebsch-kosmetik.de

PHYSIOTHERAPIE MASSAGEN

Wir bieten Kurse an:
Pilates • Beckenbodengymnastik

Stoßwellen- und Lasertherapie

Herbert Grün
Talstraße 1 | D-54666 Irrel
Tel.: +49 (0) 6525 / 93 09 3
mh-gruen@t-online.de



GRÜN



Ihre Vorteile bei eVital auf einen Blick

- Keine Aufnahmegebühr!
- Mitgliedschaften halbjährlich kündbar
- Wechsel der monatlichen TE* möglich
- Beitrag inkl. Kurse und Wellness
- Individuelle Betreuungspakete



- ✓ ANRUFEN,
- ✓ ANMELDEN,
- ✓ **FIT BLEIBEN!**

Preise der Mitgliedschaften

Laufzeit	5 TE* im Monat	10 TE* im Monat	unbegr. TE* im Monat
24 Monate	41 Euro	51 Euro	56 Euro
12 Monate	51 Euro	61 Euro	66 Euro
6 Monate	56 Euro	66 Euro	71 Euro

Azubi-/Schülertarif: 7 Euro Ermäßigung


10er-Karte Kurse: 71 Euro

ab 4.11.2013

*TE = Trainings-Einheiten

UNSER KURSPLAN FÜR SIE!



 ⌚	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:30		Rücken Fit 60 Min.	INDOOR CYCLING 60 Min.	Pilates 60 Min.	Body Activity 60 Min.	Yoga 10:30 Uhr 60 Min.
17:00	Bauch, Beine, Po 45 Min.			Rücken Fit 45 Min.		
17:30		Rücken Fit 45 Min.	Pilates 60 Min.		Bauch, Beine, Po 45 Min.	
18:00	Rücken Fit 60 Min.		Joggen 18:15 Uhr 45-60 Min.	ZUMBA fitness 60 Min.		
18:30		ZUMBA fitness 60 Min.	Body Activity 60 Min.		INDOOR CYCLING 60 Min.	
19:00	Aerobic 60 Min.			Body Activity 19:15 Uhr 60 Min.		
19:30			INDOOR CYCLING 19:45 Uhr 60 Min.		ZUMBA fitness 19:45 Uhr 60 Min.	
20:00	INDOOR CYCLING 20:15 Uhr 60 Min.	INDOOR CYCLING 60 Min.				
20:30					ZUMBA 45 Min. STEP	

Tel.: 06525 / 93 44 33

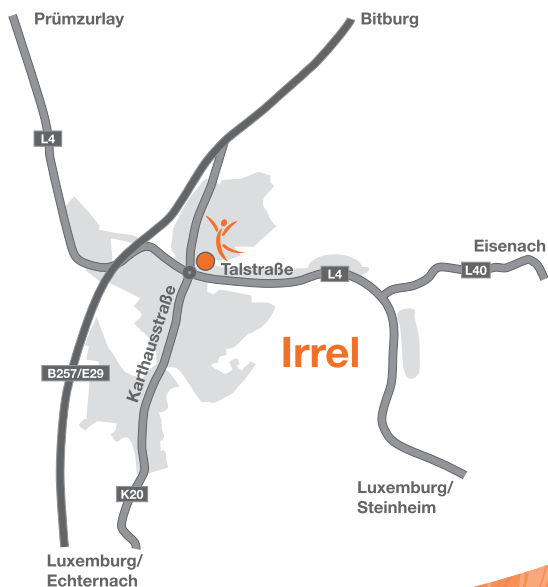
gültig ab 04. Mai 2015 (Feiertags keine Kurse)





Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	8:30 Uhr - 13:00 Uhr
	15:00 Uhr - 22:00 Uhr
Samstag	10:00 Uhr - 16:00 Uhr
Sonntag/Feiertag	10:00 Uhr - 14:00 Uhr



Talstraße 3 • 54666 Irrel • info@evital-irrel.de • Tel.: 06525 / 93 44 33
www.evital-irrel.de