



- UNSERE LEISTUNGEN UND AUSSTATTUNGEN
- TRAINING, PRÄVENTION UND ENTSPANNUNG
- DIE 10 BESTEN KILO-KILLER-TIPPS
- DAS EVITAL-ERNÄHRUNGSKONZEPT
- MIT REHA-SPORT WIEDER AKTIV WERDEN
- RÜCKBLICK 2015
- COACHING BY COLOR
- KURSBESCHREIBUNGEN



Die erste Ausgabe der eVital-Studiozeitung hat uns viele positive Rückmeldungen beschert. Hierfür möchten wir Danke sagen. Und gleich den Schwung nutzen, um hiermit die zweite Ausgabe mit Neuigkeiten und wertvollen Infos zu unserem aktuellen Angebot anhand zu geben.

eVital steht unter anderem für die Themen Gesundheit, Fitness, Gewichtsreduktion und Ausdauersport. In dieser Studiozeitung stellen wir Ihnen Einzelheiten zu unserem Ernährungskonzept vor und haben die wirkungsvollsten „Kilo-Killer“-Tipps für Sie gesammelt. Wussten Sie schon, dass eVital seit wenigen Monaten Reha-Sport-Anbieter ist und kennen Sie schon das neue „Coaching by Colour“-System? Diese und noch weitere Themen stellen wir Ihnen hier in Ausgabe 2 vor.

Heike & Willi Prüm



IMPRESSUM Ausgabe 2/2015
Herausgeber: eVital Fitness- und Gesundheitsstudio
Gestaltung: Bohl Design & Kommunikation
Bilder: Archiv eVital, Fotolia, Bohl.de, tomahawk®

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

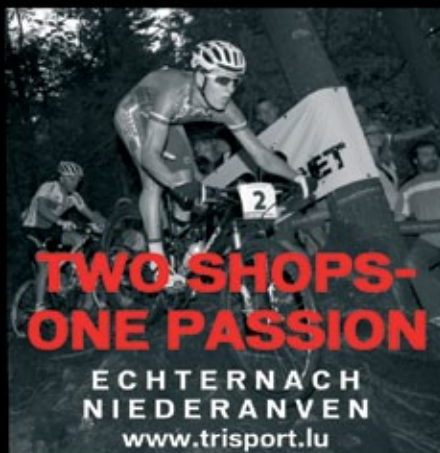
Trainingswissenschaftliche Grundlagen werden von hochqualifizierten und erfahrenen Mitarbeitern auf verständliche Art und Weise vermittelt.

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® Test-Zentrum

Dr. WOLFF® 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® Rücken-Zentrum

Hilfe für Ihre Rückenprobleme. Mit diesem System werden Sie vorbeugend aktiv und trainieren für eine deutlich bessere Lebensqualität.

Tonus 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.



Ausstellung - Verkauf - Verlegung - Estriche



WAGNER



FLIESENFACHGESCHÄFT

117, route de Luxembourg - L-6562 Echternach

Tel: (00352) 72 00 75

info@wagner-fliesen.com

NÖNNE
MILLEN

RESTAURANT
BISTRO

Restaurant Bistro Nonnemillen

117, route de Luxembourg

L-6562 Echternach

Tel.: (00352) 26 72 19 18

www.nonnemillen.lu

urbannature

SPORTSWEAR & OUTDOOR CLOTHING

www.urbannature.lu



Floristik

NÖNNE
MILLEN

Floristik Nonnemillen

117, route de Luxembourg

Tel.: (00352) 26 72 03 55

www.nonnemillen.lu

FLORISTIK
&
GESCHENKE

Die 10 besten Kilo-Killer-Tipps!

- 1 Trinke mindestens 2l Wasser am Tag!
- 2 Genieße Alkohol nur in Maßen, da es Deinen Stoffwechsel hemmt (bremst)!
- 3 Nach 18 Uhr keine Kohlenhydrate mehr!
- 4 Alte Bauernregel: Frühstücke wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler!
- 5 Trainiere jeden zweiten Tag!
- 6 Ernähre Dich eiweißreich nach dem Training!
- 7 Sag Deinem „inneren Schweinehund“ laut und deutlich „NEIN“!
- 8 Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag!
- 9 Esse 5 Einheiten Obst (2) und Gemüse (3) am Tag!
- 10 Mach Dir Gedanken, was Du überhaupt gerade isst!

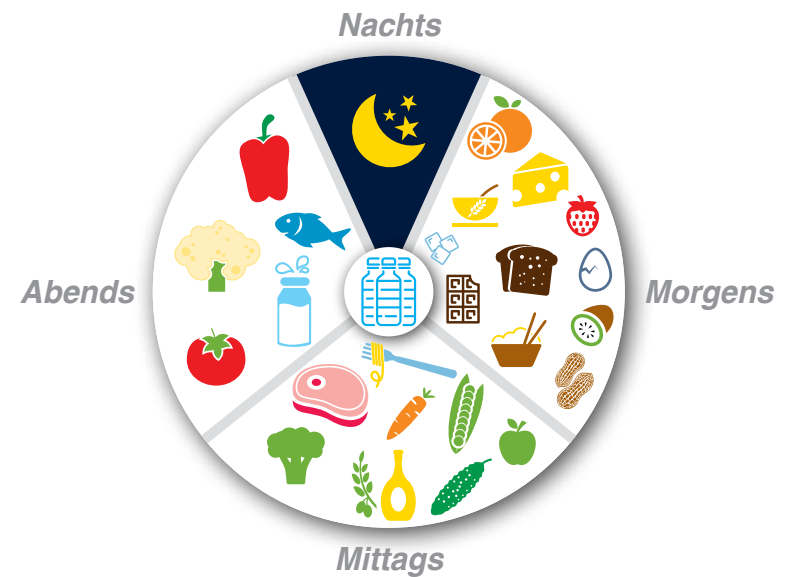


IHR ZURICH PARTNER FÜR VERSICHERUNG UND VORSORGE IN TRIER.

Gerne beraten wir Sie:
**GENERALAGENTUR
CLAUDIA WELTER**
Thebäerstraße 51
54292 Trier
Telefon 0651 21048
claudia.welter@zuerich.de



**ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.**



Endlich schlank

Du hast schon alle Diäten ausprobiert? Du trainierst schon seit Monaten, bist jedoch mit Deinem Gewicht noch unzufrieden? Wir haben die Lösung! Das eVital 12 Wochen Konzept hilft Dir zu Deinem Wunschgewicht!

Die folgenden Maßnahmen werden Dir dabei helfen, in 12 Wochen die ersten Erfolge zu verbuchen und Dich für die Zukunft gesünder leben zu lassen:

- ▶ Kontinuierliche Betreuung über 12 Wochen
- ▶ 4 persönliche Termine mit Deinem Coach inklusive Körperfettanalyse, BMI und Besprechung der aktuellen Entwicklung und Fragen
- ▶ Umstellen und Optimierung Deiner Ernährung durch Ernährungspläne für die 12 Wochen
- ▶ Begleitende Hardware in Form von Büchern und CD



Du hast Interesse? Unsere Trainer informieren Dich gerne über weitere Details!

Wir sind für Sie da!



Heike Prüm
Service



Willi Prüm
Geschäftsinhaber



Tim Mayer
Sportwissenschaftler



Pia Klein
Service



Michael Röttgen
stellv. Geschäftsführer



Liza Prüm
Auszubildende
Gesundheitsmanagement



Jessica Enser
Sport- & Fitnesskauffrau



Manfred Reinard
ICG Pro Level Instructor



Barbara Bormann
B-Lizenz Trainerin



Melissa Grün
Zumba Instructorin



Tim Hoffmann
Auszubildender
Sportmanagement



Lena Bamberg
Bachelorin Fitnesstraining



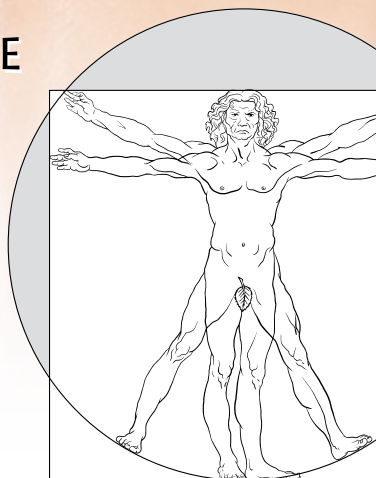
Stephanie Schwarz
Yoga Lehrerin

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



Die „Hilfe zur Selbsthilfe“: Mit Rehabilitationssport wieder aktiv werden!

Seit September 2015 bieten wir im eVital in Kooperation mit Herbert Grün den Rehabilitationssport in der Gruppe an.

Menschen, die über längere Zeit gesundheitlich bedingt keinen Sport ausüben konnten, können wir somit den Wiedereinstieg in die sportliche Betätigung erleichtern. Betroffene, die durch eine Erkrankung oder Verletzung alltagsnahe Bewegungen, aber insbesondere den Sport nicht mehr ausüben können, sollen wieder Spaß am Sport in der Gruppe und seiner wohltuenden Wirkung haben.

Rehasport stärkt die Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft sowie die psychische Leistungsfähigkeit und lindert langfristig die erkrankungsbedingten Schmerzen. Durch qualifizierte Übungsleiter werden verschiedene bewegungstherapeutische Übungen in der Gruppe durchgeführt, wobei der Schwerpunkt auf dem Training der Rumpfmuskulatur und der Wirbelsäulengymnastik liegt.

Voraussetzung für die Kostenübernahme ist eine entsprechende Verordnung durch Ihren behandelnden Arzt/Hausarzt bzw. die Empfehlung Ihres Reha-Arztes. Hat Ihnen der Arzt bzw. die Krankenkasse/Rentenversicherung die Teilnahme genehmigt, können Sie uns jederzeit vor Ort ansprechen. Wir helfen Ihnen gerne!



Name: Tim Mayer

Alter: 28 Jahre

Beruf: Sportwissenschaftler, Trainer für Rehabilitationssport, Rettungssanitäter

Im eVital: Seit Ende 2014

Hobbys: Fitness- und Gesundheitssport, Fußball, Schwimmen, Radfahren, Badminton, Basketball

Motto: „Nichts ist stärker als dein eigener, innerer Wille“



SALON BARZ

ALCINA

GOLDWELL

Londa

REVLON

TONDEO

54298 Welschbillig
Petersplatz 3
Telefon: 06506/329

54306 Kordel
Bahnhofstraße 11
Telefon: 06505/305



EFFEKTIVES UND MOTIVIERENDES TRAINING FÜR JEDEN

Wir fahren nach Farben! Noch nie war Indoor Cycling so effektiv und einfach: Die Farben stellen deine momentane Belastung dar und du entscheidest, welchen Kurs du mit deinem Trainingsziel mitfahren möchtest! Motivierende Musik und eine starke Gruppendynamik machen aus deinem bisher langweiligen Ausdauertraining einen riesen Spaß!



Kurszeiten siehe Kursplan
(Einleger oder Aushang)



Sonnen Bodenreinigungssystem „Man(n) macht putzen Spaß!“

- ✓ 5x schneller als bisher reinigen!
- ✓ Ohne Eimer!
- ✓ Immer mit sauberem Wasser reinigen!
- ✓ Nie mehr bücken!
- ✓ Stiel mit Wassertank für ca. 70 m² Flächenleistung!
- ✓ Trapezhalter mit Klettverschluss!
- ✓ Zwei Mikrofasermopps inklusive!
- ✓ 1 l Reinigungsmittel inklusive!
- ✓ Unverbindlich bei uns testen!

Nur € 79,00 inkl. MwSt.

Sonnen Reinigungstechnik

Überzeugend saubere Lösungen

Johannes-Kepler-Straße 8 · 54634 Bitburg

Tel.: 06561 - 94875-0

Fax: 06561 - 94875-20

info@sonnen-rt.de · www.sonnen-rt.de



Rückblick 2015

eVital – App

Seid mit der eVital App auf Schritt & Tritt informiert. Egal ob Studio-News oder Trainings – und Ernährungstipps, mehrmals in der Woche halten wir euch auf dem Laufenden.

Liza Prüm

Das eVital-Team wird durch die neue Auszubildene Liza Prüm verstärkt. Sie studiert Gesundheitsmanagement an der Deutschen Hochschule für Prävention & Gesundheitsmanagement und wird euch die nächsten 3 ½ Jahre auf eurem Weg begleiten.

Indoor-Cycling-Bikes

Es stehen für euch 15 neue Indoor-Cycling Räder zur Verfügung und machen den Indoor-Cycling-Kurs durch das Coaching by Colour System zu einem neuen Fahrerlebnis.

Reha-Sport

Tim Mayer, unser Trainer für Rehabilitationssport, bietet jeden Dienstag und Mittwoch Nachmittag ein gezieltes Gruppentraining für unsere Reha-Sportgruppe an.

Neue Homepage

Die Homepage wurde auf den neusten Stand gebracht: neuste CMS-Technik, als auch die automatische Anpassung an mobile Endgeräte sorgen für eine optimale Benutzerfreundlichkeit.

Neues Ernährungskonzept

Das eVital-Ernährungskonzept wurde optimiert und zeigt Dank einer individuellen Planung, kontinuierlichen Betreuung sowie regelmäßigen Analysen spürbare Erfolge.



Ihre Vorteile bei eVital auf einen Blick

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



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

Kursbeschreibung

BBP (Bauch-Beine-Po)

Gezieltes Workout, welches sich nach einem kurzen Aufwärmprogramm zur Verbesserung der Grundlagenausdauer mit intensiven Übungen an die Problemzonen Bauch-Beine-Po richtet. Gewebestraffung und eine verbesserte Kraftausdauer stehen im Vordergrund.

Body-Activity!

Schweißtreibendes Ganzkörpertraining für Fitness-Erfarene. Mit bekannten und effektiven Grundübungen aus dem Krafttraining werden bei motivierender Musik die verschiedenen Muskelgruppen des ganzen Körpers in ihrer Kraftausdauer trainiert.

Indoor-Cycling

Ein Ausdauerprogramm, bei dem die aeroben und anaeroben Bereiche der Ausdauer erfolgreich trainiert und verbessert werden können. Das Fahren mit dem Rad in freier Natur wird simuliert und als gruppendynamisches Trainingsprogramm in den Fitnessbereich integriert.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein Ganzkörpertraining, welches auf Yoga-Übungen basiert. Das Geheimnis dieses Kurses ist der Mix aus Kraftübungen, Stretching, Atemtechnik und Koordinationstraining. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fitnesserprobte und bildet eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten.

Rücken-Fit

Gezieltes Kräftigungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Alle haltungsstabilisierenden Muskelgruppen der Wirbelsäule werden in ihrer Kraftausdauer trainiert.

Yoga

Im Alltag wird das vorhandene Bewegungsausmaß der Gelenke nur zu Bruchteilen genutzt, was zu Einschränkungen führen kann. Durch Yoga wird diese Bewegungsspanne wieder hergestellt, die gelenknahe Muskulatur zur Stabilisierung der Gelenke durch eher langsame bis statische Positionen gekräftigt. Zudem können wir Körper und Geist in Einklang miteinander bringen und unsere Eigenwahrnehmung schulen.

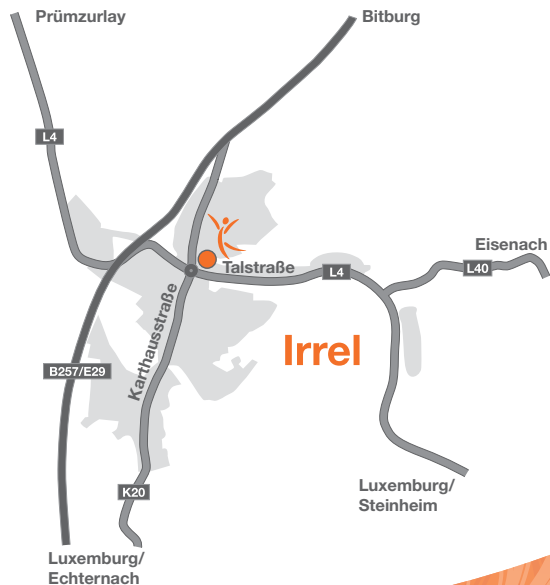
ZUMBA

Ein Tanz- und Fitnessprogramm, woraus ein dynamisches, begeisterndes und effektives Training hervorgeht. Unterschiedliche Rhythmen, sowie verschiedene Bewegungsabläufe werden zu einem Aerobic- und Fitnesskurs verbunden, wobei der Spaß im Vordergrund steht!



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