

ZIELE ERREICHEN!
DANK DIAGNOSTIK
EFFEKTIV TRAINIEREN

- UNSERE LEISTUNGEN
- RÜCKBLICK 2016





Herzlich Willkommen im **eVital Irrel**

Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

Mein Name ist Tim und ich freue mich, Sie im eVital Irrel willkommen zu heißen. Nach meinem Studium der Sportwissenschaften und meiner Ausbildung zum Rehasport-Trainer habe ich seit Oktober die spannende Aufgabe der Studioleitung im eVital Irrel übernommen. Auch nach der Eröffnung unseres zweiten Studios in Echternach möchten wir Sie dabei unterstützen, gesund und fit zu bleiben.

In der bereits vierten Ausgabe unserer Studio-Zeitung möchten wir Ihnen unser Angebot in Irrel präsentieren, das Konzept der Diagnostik inklusive des Euro-Fitness-Profils® genauer veranschaulichen und das Jahr 2016 Revue passieren lassen. Gemeinsam mit meinem Team freue ich mich darauf, Ihnen bei der Verwirklichung Ihrer Ziele helfen zu können und mit Ihnen erfolgreich in das Jahr 2017 zu starten.

Tim Mayer
Studioleiter Irrel



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

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

Reha-Sport

Wiedereinstieg in sportliche Betätigung nach Erkrankungen und Verletzungen an der Wirbelsäule: bewegungstherapeutische, alltagsnahe Übungsformen, verbunden mit Spaß und Freude in der Gruppe.

**„Meine beiden Teams
sind gerne für Sie da!“**

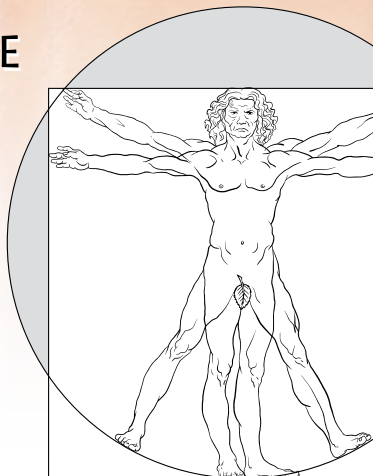
Willi Prüm
Inhaber (Irrel & Echternach)

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

Fitness-Tests im Gesundheitssport

**Mit Hilfe gezielter Diagnostik schneller
persönliche Ziele erreichen**



Jeder von uns kontrolliert seinen Öl-stand am Auto, bevor er welches nachfüllt – Warum dann nicht auch vorab den Fitnessstand kontrollieren, bevor man mit dem Training beginnt?

Ein umfangreicher Test gibt Ihnen zum Beispiel Auskunft darüber, mit welchen Pulswerten Sie Ihr Ausdauertraining durchführen sollten oder ob es notwendig wäre, bei Ihrem Krafttraining einen bestimmten Schwerpunkt zu setzen.

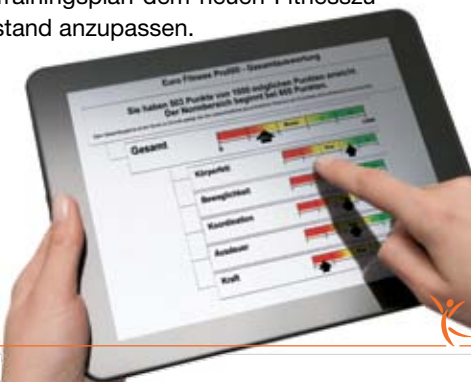
Eine Bewertung Ihres Fitness- und Gesundheitszustandes ist durch die Erfassung der 5 folgenden Komponenten sehr gut möglich:

- **Körperzusammensetzung**
- **Beweglichkeit**
- **Koordination**
- **Ausdauer**
- **Kraft**

Genau diese Punkte deckt das Euro-Fitness-Profil, der im eVital durchgeführte Fitness-Test, mithilfe präziser und vor allem objektiver Testgeräte wie der Tanita-Waage, dem Flex-Check oder dem Back-Check ab.

Ziel ist es, die Ergebnisse des Tests anhand von Normbereichen zu bewerten und einen individuellen, an die Testergebnisse angepassten Trainingsplan zu erstellen.

Desweiteren wird der Test nach einiger Zeit wiederholt, um Trainingserfolge aufzuzeigen und den Trainingsplan dem neuen Fitnesszustand anzupassen.





SALON BARZ

ALCINA

GOLDWELL

Londa

REVLON

TONDEO

54298 Welschbillig
Petersplatz 3
Telefon: 06506/329

54306 Kordel
Bahnhofstraße 11
Telefon: 06505/305



Einblicke in das eVital Irrel



Ausdauerbereich



Sauna / Wellness



Dr. Wolff® Präventionspark



Empfangsbereich



Trainingsfläche



Nutzen Sie meine Erfahrung.

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür bin ich als Ihr Allianz Fachmann der richtige Partner. Ich berate Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.

Manfred Reinard

Generalvertretung der Allianz
Schleifstein 2 a
54634 Bitburg
m.reinard@allianz.de

Tel. 0 65 61.94 13 13, Mobil 01 71.5 42 97 60



Rückblick 2016

Gym 80 Im August wurden die Tonus Geräte auf der Trainingsfläche durch neue Geräte der Firma GYM 80 ausgetauscht. Dabei haben wir natürlich darauf geachtet, dass jede Geräteart erhalten bleibt, also die Gesäßmaschine durch eine neue Gesäßmaschine ersetzt wurde etc. und Sie somit weiterhin mit Ihren vorhandenen Trainingsplänen trainieren können.

Tanita-Waage Dieses Jahr ist auch ein neues Messsystem im eVital eingezogen, die Tanita-Waage. Die Tanita-Waage erstellt in weniger als 20 Sekunden eine Sofortanalyse Ihrer Gesundheit und Fitness. Neben Ihrem Gewicht, Ihrem Körperfettanteil, Ihrem Wassergehalt und Ihrer Muskelmasse in den verschiedenen Bereichen Ihres Körpers, wird auch Ihr metabolisches Alter errechnet. Na wie alt ist Ihr Körper?

Reha-Ausbildung Der Reha-Sport wird nun von Jessica Enser unterstützt. Sie hat diesen Herbst erfolgreich die Ausbildung zur Rehabilitationstrainerin absolviert. Wir halten Sie natürlich auf dem Laufenden, sobald ein weiterer Kurs in der Woche stattfindet.

Eröffnung eVital Echternach Das wohl größte Ereignis fürs eVital im Jahr 2016 war die Eröffnung des Studios in Echternach. Am 15.10. um 10:00 Uhr hieß es zum ersten Mal „Herzlich Willkommen im eVital Echternach“. Die Eröffnung war ein voller Erfolg mit vielen bekannten aber auch neuen Gesichtern. Neben einem Indoorcycling-Marathon und einer Zumba-Party wurde auch die Trainingsfläche von dem ein oder anderen eingeweiht.

Personal Auch personell hat sich 2016 aufgrund der Eröffnung in Echternach ein bisschen was getan. Tim Mayer arbeitet nun Vollzeit als Studioleiter in Irrel, Lena Bamberg hat ihre Stunden aufgestockt und ist nun Teilzeit in Irrel für euch da, Nina Krämer und Jan-Philip Deutsch werden das Team in Irrel im Service unterstützen, Sina Steimetz hat im Oktober ihr duales Studium zur Gesundheitsmanagerin in Echternach begonnen, Thomas Schweda arbeitet seit Oktober Vollzeit in Echternach und Barbara Buchmann unterstützt das Team in Echternach im Service und im Kursbereich.

Auf Wiedersehen... Nach acht Jahren hieß es diesen Oktober für Michael Röttgen, Heike Prüm und Barbara Bormann Abschied nehmen vom eVital Irrel. Verlassen haben sie das Team natürlich nicht. Sie begleiten Sie nun im eVital Echternach auf Ihrem Weg zu Ihren persönlichen Zielen.



eVital Irrel

Talstraße 3 • D-54666 Irrel

info@evital-irrel.de

Tel.: 06525 / 93 44 33

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

www.evital-irrel.de





ZIELE ERREICHEN!

IHRE ERSTEN SCHRITTE BEI UNS

- UNSERE LEISTUNGEN & AUSSTATTUNG
- EINBLICKE IN DAS NEUE EVITAL





Herzlich Willkommen im **eVital Echternach**

Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

Mein Name ist Michael Röttgen und ich begrüße Sie ganz herzlich im neuen eVital in Echternach.

Als im Februar 2008 in Irrel das Studio eröffnet wurde, begann ich dort mein duales Studium in Gesundheitsmanagement. Nachdem ich dieses erfolgreich abgeschlossen hatte, übernahm ich in Irrel die stellvertretende Studioleitung. Von dieser langjährigen Erfahrung profitiere ich nun bei meiner neuen Aufgabe als Studioleiter des eVital Echternach.

Gerne begleite ich Sie gemeinsam mit meinem Team auf dem Weg zu Ihrem ganz persönlichen Ziel.

In dieser, bereits vierten Ausgabe unserer Studiozeitung möchten wir Ihnen das eVital Echternach, als Teil des Nonnemillen-Centers, mit unserer professionellen Trainingsbetreuung vorstellen. Ihnen zeigen, wie Ihre ersten Schritte bei uns aussehen könnten und Ihnen den Pedalo Koordinationsparcours sowie den Dr. Wolff Beweglichkeitszirkel präsentieren.

Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren und starten Sie jetzt in ein aktiveres und gesünderes Leben!

Michael Röttgen
Studioleiter Echternach

IMPRESSUM Ausgabe 4/2016
Herausgeber: eVital Fitness- und Gesundheitsstudio
Gestaltung: Bohl Design & Kommunikation
Bilder: Archiv eVital, Oberrang, Fotolia, Bohl.de

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.

Unsere Ausstattung

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

Dr. Wolff Präventionspark, Dr. Wolff Test-Zentrum / Zwei leistungsstarke Systeme für Ihr ganzheitliches Gesundheitsmanagement.

Dr. Wolff Get Flexible / Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und beugen Sie Bewegungseinschränkungen vor.

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

Dr. Wolff Functional Training / Krafttraining mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Dieses System ermöglicht Ihnen eine Vielzahl an Übungen.

Gym 80 / Mit den Trainingsgeräten von gym 80 bieten wir Ihnen für Ihr Krafttraining eine Gerätetechnik von allerhöchster Qualität.

Intensa Ausdauergeräte / Aufgrund der positiven Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel ist ein Ausdauertraining im Gesundheitssport von großer Bedeutung.

2 Kursräume / Den aktuellen Kursplan finden Sie auf unserer Homepage.

2 Saunen / Eine 60°C und eine 90°C heiße Sauna laden im mediterran gestalteten Wellnessbereich zum Entspannen ein.



Willi Prüm
Inhaber Irrel
& Echternach

Heike Prüm
Serviceleitung

Die neue BusinessKLASSE.

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 Kapseleinwurf**



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: Gewerbegebiet 6 in D-54675 Mettendorf | Telefon +49 6522 933 90 60

CAFFÉ & CO.
CONZEPTE
CAFFÉ- & TRINKWASSERSYSTEME FÜR SIE

Ihr Ziel – unser gemeinsamer Weg

*So sehen Ihre ersten Schritte
bei uns aus*



Sie vereinbaren telefo-
nisch oder persönlich
einen Termin zu einem
Infogespräch.



Ein Trainer zeigt Ihnen
bei diesem Termin das
Studio und spricht mit
Ihnen über Ihr Trainings-
ziel und evtl. vorhandene
Risikofaktoren wie z.B.
Rückenschmerzen.

Sie treffen eine wertvolle
Entscheidung und wer-
den Mitglied im eVital.



Bei Ihrem heutigen
Termin findet der Ein-
gangstest statt. Dieser
dauert ca. 60 Min.



Heute ist es endlich
soweit! Nachdem Ihr
Trainer Ihnen Ihre Tester-
ergebnisse präsentiert hat,
geht es zum ersten Mal
an die Geräte.



Damit Sie sich die
vielen neuen Übungen
besser merken können,
haben Sie eine zweite
Trainerstunde.

Ca. 3 Wochen nach
Ihrem ersten Training an
den Geräten findet eine
letzte Einweisung statt,
bei der wir zum Chip-
karten gesteuerten Trai-
ning übergehen, um Ihre
Bewegungsausführung
und Trainingsgeschwin-
digkeit zu optimieren.

**NÖNNE
MILLEN**



RESTAURANT
BISTRO

Restaurant Bistro Nonnemillen

117, route de Luxembourg

L-6562 Echternach

Tel.: (00352) 26 72 19 18

www.nonnemillen.lu

Ausstellung - Verkauf - Verlegung - Estriche



WAGNER



FLIESENFACHGESCHÄFT

117, route de Luxembourg - L-6562 Echternach

Tel: (00352) 72 00 75

info@wagner-fliesen.com

Floristik
**NÖNNE
MILLEN**



FLORISTIK
&
GESCHENKE

Floristik Nonnemillen

117, route de Luxembourg

Tel.: (00352) 26 72 03 55

www.nonnemillen.lu



Empfangsbereich

Einblicke in das eVital Echternach



Sauna / Wellness



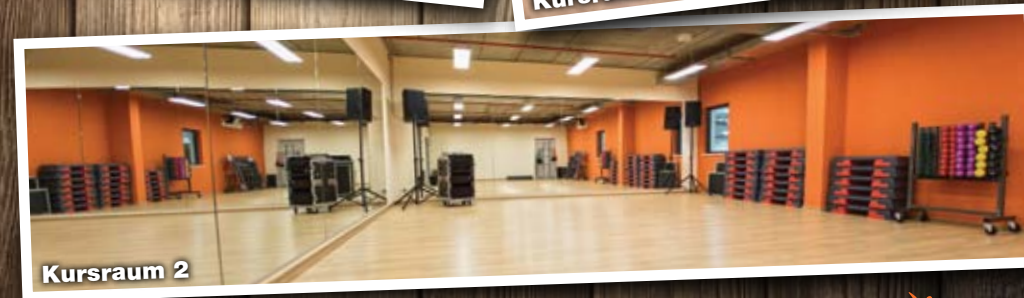
Ausdauerbereich



Trainingsfläche



Kursraum 1



Kursraum 2

www.evital-echternach.lu



**TRI
SPORT**

NEU: 0% BIKE - FINANZIERUNG

Cycling
our passion

ECHTERNACH - NIEDERANVEN - WWW.TRISPORT.LU

Koordination & Beweglichkeit

zwei wichtige Komponenten für einen gesunden Körper

Um ganzheitlich zu trainieren, dürfen neben dem Kraft- und Ausdauertraining das Koordinationstraining sowie ein Beweglichkeitstraining nicht fehlen.

Um diese zwei Bereiche jetzt noch besser und gezielter stärken zu können, stehen Ihnen im eVital Echternach der Pedalo Koordinationsparcours und der Beweglichkeitszirkel von der Firma Dr. Wolff zur Verfügung.

Der Pedalo Koordinationsparcours ermöglicht es Ihnen, auf 5 Stationen mit verschiedenen beweglichen

Untergründen Ihre Koordination zu stärken und somit Ihre Körperhaltung zu verbessern, Verspannungen zu lösen, Rückenbeschwerden zu reduzieren und das Zusammenspiel Ihrer Muskeln zu optimieren.

An den Geräten des Dr. Wolff „Get flexible“ Beweglichkeitszirkel können Sie der im Alltag leider oft falsch eingenommen Haltung entgegenwirken. In unterschiedlichen Positionen werden eventuell schon verkürzte Muskeln wieder gedehnt und dadurch Rücken- und Gelenkprobleme reduziert oder diesen vorgebeugt.



eVital Echternach

Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

eVital Echternach

121, Route de Luxembourg
(Nonnemillen Center)
L-6562 Echternach
info@evital-echternach.lu
Tel.: 00352 / 26 72 18 08

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8:30 Uhr - 13:30 Uhr
15:00 Uhr - 21:30 Uhr
Samstag 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
Sonntag/Feiertag 10:00 Uhr - 14:00 Uhr

www.evital-echternach.lu

