eVital
Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

AUSGABE 5/2017

STUDIOZEITUNG

IRREL & ECHTERNACH

ERNÄHRUNG IM FOCUS

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL & ERNÄHRUNGSMYTHEN IM CHECK

- MEHR BEWEGUNG IM BÜRO
- GELUNGENER START IN DIE FITNESS-OUTDOOR-SAISON
- FITNESSKREUZWORTRÄTSEL MIT GEWINNSPIEL

Herzlich Willkommen im eVital

In der 5. Ausgabe unserer Studiozeitung warten wieder viele interessante Themen auf Sie! Wir erklären Ihnen, aus welchem Grund Nahrungsergänzungsmittel sehr hilfreich sein können und warum ein Beweglichkeitstraining unbedingt in den Trainingsplan integriert werden sollte. Desweiteren erfahren Sie, weshalb auch eine kurze Trainingseinheit effektiv ist, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Büroalltag bringen und worauf Sie beim Laufstart nach einer langen Winterpause auf jeden Fall achten sollten. Auf der letzten Seite wartet dann noch ein Gewinnspiel auf Sie - kleiner Tipp: aufmerksames Lesen lohnt sich diesmal doppelt! Das eVital-Team wünscht Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Zwei Studios – eine 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.

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

Diagnostik Die Diagnostik stellt im eVital die Grundlage für eine gesundheitsorientierte Trainingsplanung dar.

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

Leistungssport Optimierung Ihrer körperlichen Möglichkeiten in Verbindung mit unserem Gesundheitstraining.

Diagnostik

IMPRESSUM Ausgabe 5/2017
Herausgeber: eVital Fitness- und Gesundheitsstudio
Gestaltung: Bohl Design & Kommunikation
Bilder: Archiv eVital, Fotolia, Bohl.de

Irrel

Trainingsfläche

Ausdauerbereich

Sauna / Wellness

Dr. Wolff® Präventionspark

Empfangsbereich

eVital Irrel

Fakten

- über 600m² für mehr Wohlbefinden
- Diagnostik im Dr. Wolff Testzentrum
- Dr. Wolff Präventionspark und Rückenzentrum
- Kraftgeräte von gym80
- Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte von emotion fitness
- 110m² großer Kursraum
- mediterran gestaltete Saunalandschaft
- komplette Raumklimatisierung
- Reha-Sport nach Verordnung

eVital Echternach

Fakten

- knapp 1000m² für Ihre Gesundheit
- Diagnostik im Dr. Wolff Testzentrum
- Dr. Wolff Präventionspark & Rückenzentrum
- Dr. Wolff Get flexible Beweglichkeitszirkel
- Dr. Wolff Functional Training
- Pedalo Koordinationsparcours
- Kraftgeräte von gym80
- Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte von Intenza
- 2 Kursräume
- mediterran gestalteter Wellnessbereich mit 2 Saunen

Sauna / Wellness

Ausdauerbereich

Trainingsfläche

Kursraum 1

Kursraum 2

Echternach

Anzeige

Wasser. Was sonst.

Mit Wasser zu mehr Vitalität: Die aufbauende und belebende Wirkung des futomat® Sauerstoffwassers fördert die Gesunderhaltung und den Stoffwechsel Ihres Körpers und beschleunigt Entgiftungsprozesse. Die natürliche Verwirbelung, Ionisierung, Sauerstoffanreicherung und Magnetisierung, schaffen ein lebendiges und bekömmliches Wasser, das nicht nur erfrischt sondern auch Vitalität erhält.

futomat® Wasserquelle

... die Wasserquelle für Umdenker.

Beratung und Verkauf der futomat® Wasserquelle durch:

c&c conzepte
natürlich. besser. trinken.

C&C Conzepte GmbH
Gewerbegebiet 6
D-54675 Mettendorf

Tel. +49 (0)6522 / 933 90-60
Fax +49 (0)6522 / 933 90-69
info@cc-conzepte.com

www.cc-conzepte.com

Nur ein beweglicher Muskel ist ein leistungsstarker Muskel

Dass eine gute Beweglichkeit eine wichtige Rolle spielt, sei es gesundheitlich gesehen oder auch sportartspezifisch, ist den Meisten bekannt – dennoch integriert kaum Jemand ein umfangreiches Stretching in seinen Trainingsplan. Dabei kann man von einem Beweglichkeitstraining nur profitieren. Zum einen hilft es natürlich bereits verkürzte Muskelgruppen wieder auf zu dehnen und somit Schmerzen, die durch diese Verkürzung entstanden sind, zu reduzieren, zum anderen beugt es einer eingeschränkten Beweglichkeit vor.

Gibt es Sportarten, in denen eine ausgeprägte Beweglichkeit Nachteile bringt?
Nein, Kraft in Kombination mit guter Beweglichkeit ist in jedem Fall besser als die gleiche Kraft mit geringer Beweglichkeit. Man muss jedoch beachten, dass je mobiler die Gelenke sind, die umliegende Muskulatur umso stärker sein muss.

Sollten auch Kraftsportler ihre Beweglichkeit trainieren?
Ganz klar JA! Denn wenn man nur einseitig und mit kleinen Bewegungsumfängen trainiert, könnte die Beweglichkeit eingeschränkt werden. Viele Bodybuilder bewegen sich wie Roboter, wohin gegen Sportler aus anderen Sportarten, wie z.B. Turner, welche auch regelmäßig Gewichte stemmen, ihre Beweglichkeit durch ein ganzheitliches Training aufrechterhalten oder sogar verbessern.

Wie kann ich im eVital mein Beweglichkeitstraining integrieren?

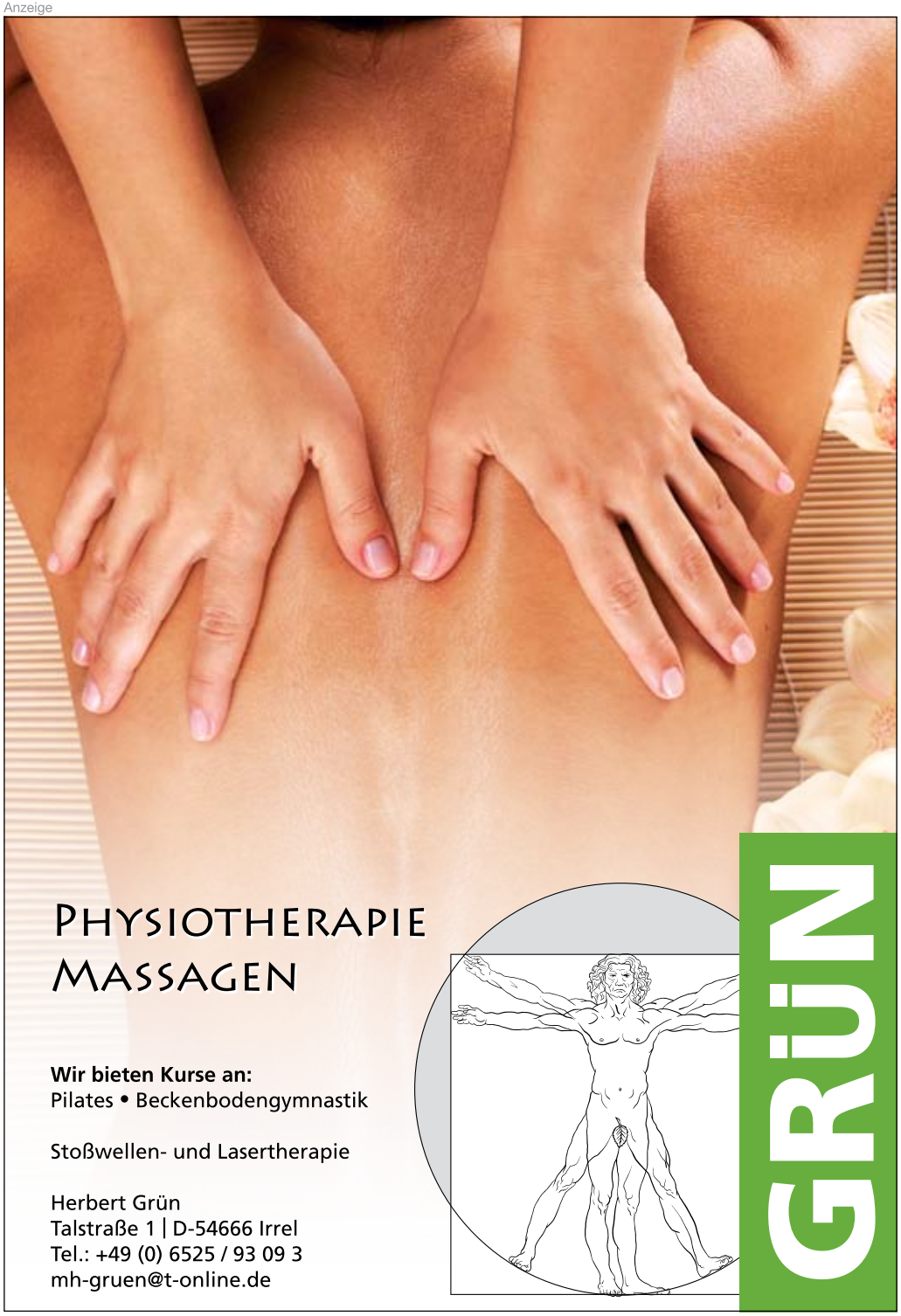
1 Mit gezielten Übungen am Stretch-Boy, die der Trainer mit einem bespricht und auf die persönlichen Bedürfnisse anpasst.

2 Im eVital Echternach steht ein ganzer Gerätezirkel zum Trainieren der Beweglichkeit zur Verfügung, der „Dr. Wolff Get flexible“.

3 In Kursen wie Pilates und Yoga steht das Beweglichkeitstraining ebenfalls im Focus.

4 Seit kurzem gibt es im eVital Irrel die Möglichkeit, sein Stretching in einem 20-minütigen Kurs zu absolvieren, welcher mehrmals die Woche stattfindet.

Anzeige



Jetzt kommt Bewegung ins Büro!

Euch fehlt die Bewegung im Alltag? Besonders am Arbeitsplatz, z.B. im Büro? Dann haben wir hier ein paar kleine Tipps und Tricks, wie ihr das ganz einfach ändern könnt!

1. Parkt das Auto weiter weg oder steigt eine Station früher aus.
2. Bleibt in öffentlichen Verkehrsmitteln stehen.
3. Fahrt bei schönem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit, falls die Entfernung es zulässt.
4. Benutzt die Treppe statt den Aufzug.
5. Richtet euren Arbeitsplatz dynamisch ein (z.B. wo steht euer Drucker oder Papierkorb?).
6. Telefoniert im Stehen oder Umhergehen.
7. Wechselt häufiger eure Sitz- und Stehposition.
8. Macht nach jeder Mittagspause einen kleinen Verdauungs-Spaziergang.
9. Zieht während des Sitzens die Fußspitzen an oder hebt eure Beine hoch.
10. Macht zwischendurch kleine Dehnübungen, um Verspannungen vorzubeugen.
11. Integriert Kräftigungsübungen wie Liegestütz am Tisch in euren Arbeitsalltag.

Dies hat folgende Effekte auf eure Fitness und Gesundheit:

- ✓ Steigerung der Konzentration
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Bewegung lässt Euch wacher aussehen und strahlt Glückshormone aus
- ✓ Ausgleich zu einseitigen Belastungen
- ✓ Selbstsichere Körperhaltung
- ✓ Ihr vermeidet Inaktivitätsmarkierungen auf eurer Polar Uhr

„Unser Körper ist ein Garten und unser Wille der Gärtner."
– William Shakespeare –

Anzeige

Restaurant Bistro
Nonnemillen
117,route de Luxembourg
L-6562 Echternach
Tel.: (00352) 26 72 19 18
www.nonnemillen.lu
RESTAURANT
BISTRO

Ausstellung - Verkauf - Verlegung - Estriche
EBC WAGNER EBC
FLIESENFACHGESCHÄFT
117, route de Luxembourg - L-6562 Echternach
Tel: (00352) 72 00 75
info@wagner-fliesen.com

Floristik
Floristik Nonnemillen
117, route de Luxembourg
L - 6562 Echternach
Tel.: (00352) 26 72 03 55
www.nonnemillen.lu
FLORISTIK
&
GESCHENKE

Hurraaaaaaaaaaaaaaaa… die Outdoor-Fitness-Saison ist da!

Egal ob Nordic Walking, Radfahren oder Laufen, die ersten Sonnenstrahlen locken wieder viele Sportler an die frische Luft. Was ihr zum Beispiel beim Start in die Laufsaison nach einer Winterpause beachten solltet, haben wir für euch in den folgenden Tipps zusammen gefasst:

1 ***Das Schuhwerk!*** Das richtige Schuhwerk ist beim Laufen ein sehr wichtiger Punkt, da es eure Gelenke bestmöglich entlastet und somit Verletzungen vermieden werden können. Also checkt vor dem ersten Lauf nochmal eure Schuhe der Vorsaison oder lasst Euch beim Kauf neuer Schuhe gut beraten!

2 ***Die richtige Belastung!*** Nach einer langen Laufpause über den Winter, müssen sich der Körper und vor allem die Muskeln erst wieder an die Belastung gewöhnen und bei Neueinsteigern muss der Körper sich natürlich generell auf die neue Belastung einstellen. „Laufen ohne zu schnaufen“ sollte zu Beginn ganz klar im Vordergrund stehen! Außerdem solltet ihr dran denken euer **Krafttraining** anzupassen und vor allem nicht zu vernachlässigen.

3 ***Lauftechnik trainieren!*** Als optimales Training der Lauftechnik bietet sich das Lauf ABC an! Hierbei wird dein Laufstil ökonomischer und dies hilft dir, deine Gelenke zu entlasten. Beispiele für Übungen des Lauf ABC sind:

- Anfersen
- Rückwärtslaufen
- Kniehebelauf
- Sidesteps
- Überkreuzen
- Steigerungsläufe

Bei Fragen zu diesen Übungen helfen wir dir gerne weiter!

4 ***Dehnen nach der Belastung!*** Nach dem Laufen sollte auch noch ein kurzes Stretching stattfinden, um die Muskeln etwas zu lockern und die Beweglichkeit der Muskeln zu verbessern! Denn: Je beweglicher ein Muskel ist, desto leistungsfähiger ist er auch!

Du möchtest dein Krafttraining an der frischen Luft ausüben? Dann aufgepasst!
An folgenden Terminen findet das eVital Outdoor-Fitness-Programm dieses Jahr statt:

12.06. Echternach | 29.06. Irrel | 17.08. Irrel | 28.08. Echternach

Alle Termine stehen Kunden beider Studios zur Verfügung, egal an welchem Ort sie stattfinden!
Bitte frühzeitig in die entsprechenden Listen eintragen lassen! Danke.

Was brauche bzw. nehme ich wann?

Formula 80, Whey, BCAAs – Shake, Riegel oder doch Tabletten?

Um Muskelmasse aufzubauen, brauchen wir Eiweiße, auch Proteine genannt, denn sie sind der Baustoff für unsere Muskeln! Aber benötigt man, um den Eiweißbedarf zu decken, wirklich Nahrungsergänzungsmittel oder schafft man das auch mit einer ausgewogenen Ernährung?
Einfach nur den Eiweißkonsum zu erhöhen, bringt natürlich noch keinen Muskelaufbau. Um ein intensives Krafttraining kommt man nicht rum. Dieser Trainingsreiz kann aber nur durch eine ausreichende Eiweißzufuhr vom Körper in Muskelaufbau umgesetzt werden. Die tägliche Eiweißzufuhr sollte daher bei mindestens 0,8g und je nach Sportart höchstens bei 2g pro Kilogramm Körpergewicht liegen (deinen persönlichen Eiweißbedarf kannst du gerne mit deinem Trainer absprechen). Dies entspricht bei einem Körpergewicht von 70kg schon mindestens 56g Eiweiß.
Ein Glas Milch oder aber ca. 30g Fisch, Fleisch bzw. Geflügel enthalten 7-8g Eiweiß. Da zeigt sich schon der erste Grund, warum Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können. Sie helfen dir dabei, den Eiweißbedarf fett- und kalorienarm zu decken. Ein weiterer wichtiger Grund ist die schnelle Zubereitung, denn auch das Timing spielt bei der Eiweißaufnahme eine wichtige Rolle. Gerade die Phase direkt nach dem Training sollte daher unbedingt genutzt werden, um den Wachstumsreiz der Muskeln schnell zu unterstützen. Und was geht da schneller, als sich an der Theke einen leckeren Eiweißshake mixen zu lassen.
Gefährlich wird es, wenn man seinen persönlichen Bedarf an Eiweiß nicht durch die Ernährung gedeckt bekommt. Bei starker körperlicher Belastung greift der Organismus dann nämlich auf die körpereigenen Proteine, sprich deine Muskeln, zurück und dies wirkt sich natürlich negativ auf deinen Muskelzuwachs, deine Ausdauer und deine sportliche Leistungsfähigkeit aus.

Produkte im Überblick

Formula 80 ist eine Mischung aus 4 hochwertigen Proteinen, die so aufgebaut sind, dass sie in 4 Geschwindigkeiten verdaut werden und so den kurz-, mittel- und langfristigen Eiweißbedarf des Körpers decken.
Verzehrempfehlung: *Nach dem Training als proteinreiche Zwischenmahlzeit oder vor dem Schlafengehen, um den Körper mit ausreichend Aminosäuren bei einem Großteil der Reparatur- und Erholungsprozesse zu unterstützen.*

100% Pure Whey Wheyprotein ist ein schnellverdauliches Eiweiß, dessen Aminosäuren bereits nach einer Stunde den höchsten Wert im Blut erzielen. Der Proteinanteil besteht beim Whey ausschließlich aus Molkeprotein. Ein großer Vorteil des Wheyproteins sind der niedrige Kalorien-, Kohlenhydrat- und Fettgehalt.
Verzehrempfehlung: *Nach dem Training oder als Ergänzung zum Frühstück.*

Power Pack ist ein Riegel mit ganzen 27g Eiweiß pro 100g aber nur 390 Kalorien, wohin gegen ein Snickers nur 7g Eiweiß pro 100g und ganze 488 Kalorien hat.
Verzehrempfehlung: *Als Eiweißquelle nach dem Training, als Snack zwischendurch oder abends, wenn der kleine Hunger auf etwas Süßes kommt.*

BCAAs sind verzweigtkettige Aminosäuren. Sie gehören zu den essentiellen Aminosäuren, was bedeutet, dass sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen.
Verzehrempfehlung: *Vor dem Training, denn es dient dem Schutz des Muskelgewebes, damit dieses nicht als Energielieferant verwendet wird. Außerdem unterstützt es auch den Start von Reparaturprozessen und/ oder vor dem Schlafengehen, um den Körper mit ausstreichend Aminosäuren bei einem Großteil der Reparatur- und Erholungsprozesse zu unterstützen.*

Nocco ist ein koffeinhaltiges Getränk mit Aminosäuren und 6 verschiedenen Vitaminen. Zusätzlich enthält es L-Carnitin, was dich bei der Fettverbrennung unterstützt.
Verzehrempfehlung: *Vor dem Training, besonders wenn du etwas ermüdet bist und einen Energieschub zum Trainieren brauchst.*

Anzeige

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

Allianz

6 weit verbreitete Ernährungsmythen im Check

1 Pflanzliche Fette sind gesünder als tierische

Bei den Fetten kommt es nicht so sehr darauf an, ob sie tierisch oder pflanzlich sind, sondern auf das richtige Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6, von maximal 1:4 besser noch 1:1. Omega 3 ist z.B. in Raps-, Oliven- und Leinsamenöl, sowie in Walnüssen, Lachs oder Hering enthalten. Sonnenblumenöl, Distelöl oder auch Margarine sind hingegen reich an Omega 6 und sollten reduziert werden.

2 Eiweißshakes machen dick

Ein ganz klares NEIN! Wenn man natürlich seine sonstigen Ess- und Bewegungsgewohnheiten nicht ändert und den Shake nur zusätzlich trinkt, sind es logischerweise auch zusätzliche Kalorien. Ansonsten sind Eiweißshakes eine fett- und kalorienarme Nahrungsergänzung.

3 Im Alter ist eine passende Eiweißzufuhr nicht mehr so wichtig

Ganz im Gegenteil. Im Alter verringert sich die Aufnahme sämtlicher Nährstoffe, besonders die des Eiweißes. Eiweiß ist jedoch maßgeblich für den Erhalt von Knochen und den Erhalt sowie Aufbau unserer Muskulatur verantwortlich. Die Folge ist ein Abbau der allgemeinen körperlichen Fitness.

4 Fettfreie Süßigkeiten sind für die Figur besser

Auf Weichgummi-Packungen wird oft mit 0g Fett geworben, jedoch enthalten diese ca. 70% puren Zucker. Und auch die Light-Varianten von Chips & Co. enthalten mehr Zucker, um den guten Geschmack beibehalten zu können. Eine bessere Alternative, wenn der Heizhunger kommt, sind unsere Eiweißriegel oder die neuen Eiweiß-Chips.

5 Als Frau bekomme ich große Muskeln, wenn ich Eiweißshakes trinke

Der Testosteronspiegel im Körper einer Frau ist im Vergleich zu dem bei einem Mann viel geringer. Dadurch führt ein Gerätetraining und eine eiweißreiche Versorgung bei Frauen eher zur Straffung des Körper- und des Bindegewebes.

6 Bei einer gesunden Ernährung sind Nahrungsergänzungsmittel unnötig

Auf Seite 10 & 11 dieser Zeitung gehen wir auf dieses Thema noch ein wenig genauer ein. Sich immer ausgewogen zu ernähren, kann im Alltag schon mal schwer sein, dann helfen Nahrungsergänzungsmittel. Sie können zum Beispiel kostengünstig und zeitsparend dazu beitragen, deinen Eiweißbedarf zu decken.

Anzeige

Gasthaus mohr

Find us on Facebook

...da schmeckt's!

Petersplatz 4 | 54298 Welschbillig | 06506-234

ALCINA
GOLDWELL
Londa
REVLON
TONDEO SOLINGEN

SALON BARZ

54298 Welschbillig
Petersplatz 3
Telefon: 06506/329

54306 Kordel
Bahnhofstraße 11
Telefon: 06505/305

Zutaten
für zwei Portionen:

2 Portionen (6 Pancakes)
2 Messlöffel 100% Pure Whey Protein
1 rohes Ei
3 Eiweiß
3 Esslöffel Mehl (ggf. Vollkornmehl)
½ Esslöffel Backpulver

Protein Pancakes

Zubereitung:

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und bringe parallel dazu eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze zum Erwärmen.

Rühre die Masse der Zutaten mit einem Mixer zu einem cremigen, gleichmäßigen Teig und beachte dabei, dass möglichst viel Luft an den Teig kommt.

Gebe ein bisschen Fett (z.B. Butter) in die Pfanne. Wenn diese schön zerlaufen ist, füge die Teigmischung hinzu und lasse jeweils ca. 7,5 cm Durchmesser große Pancakes in möglichst geringen Abständen in die Pfanne. Da die Teigmischung recht dickflüssig ist, dauert es einige Sekunden, bis die Pancakes fertig sind. Es ist wichtig, darauf zu achten, die Pancakes in der richtigen Reihenfolge wieder aus der Pfanne zu nehmen, damit diese nicht anbrennen.

Nährwerte
310 Kcal
40g Eiweiß
20g Kohlenhydrate
7g Fett

Anzeige

BMS IMMOBILIEN

Die Vermarktung von Immobilien erfordert viel Einfühlungsvermögen und ein hohes Maß an Fachkenntnis. Mein Team und ich machen unseren Job aus Leidenschaft – und das schon seit mehr als 7 Jahren. Dabei verstehen wir uns als Partner an Ihrer Seite, mit einem offenen Ohr für Ihre Wünsche und Vorstellungen.

Bei uns wird jedes Kundenprojekt mit der gleichen Aufmerksamkeit und Begeisterung betreut. Service und Kompetenz sind der Maßstab all unserer Aktivitäten – wir kümmern uns um den Verkauf oder die Vermietung Ihres Objektes im In und Ausland. Bürokratische Mühseligkeiten und nervenaufreibende Termine sind für Sie Vergangenheit.

Für uns zählt, dass Sie sich rundherum gut beraten fühlen und wir eine vertrauensvolle Basis zu Ihnen aufbauen. Lehnen Sie sich bequem zurück. Wir übernehmen alles andere. Nehmen Sie noch heute mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin für eine objektive und fundierte Bewertung Ihrer Immobilie.

Ihre Brigitte Molitor

BMS Immobilien
Tel. +49 (6526) 457 | Mobil + 49 (151) 51081653
b.molitor@bms-immo.de

In der Kürze liegt die Würze

Warum auch kurze Trainingseinheiten effektiv sind

Unsere Freizeit ist zeitlich knapp bemessen; ein Tag hat nun mal nur 24 Stunden, eine Woche somit 168. Davon sind die meisten von uns ca. 40 Stunden auf der Arbeit (von dem Weg hin und zurück ganz abgesehen), verbringen ca. 56 Stunden mit Schlafen und dann geht ja auch einige Zeit für die alltäglichen Dinge wie Kochen, Essen, Haushalt etc. drauf.

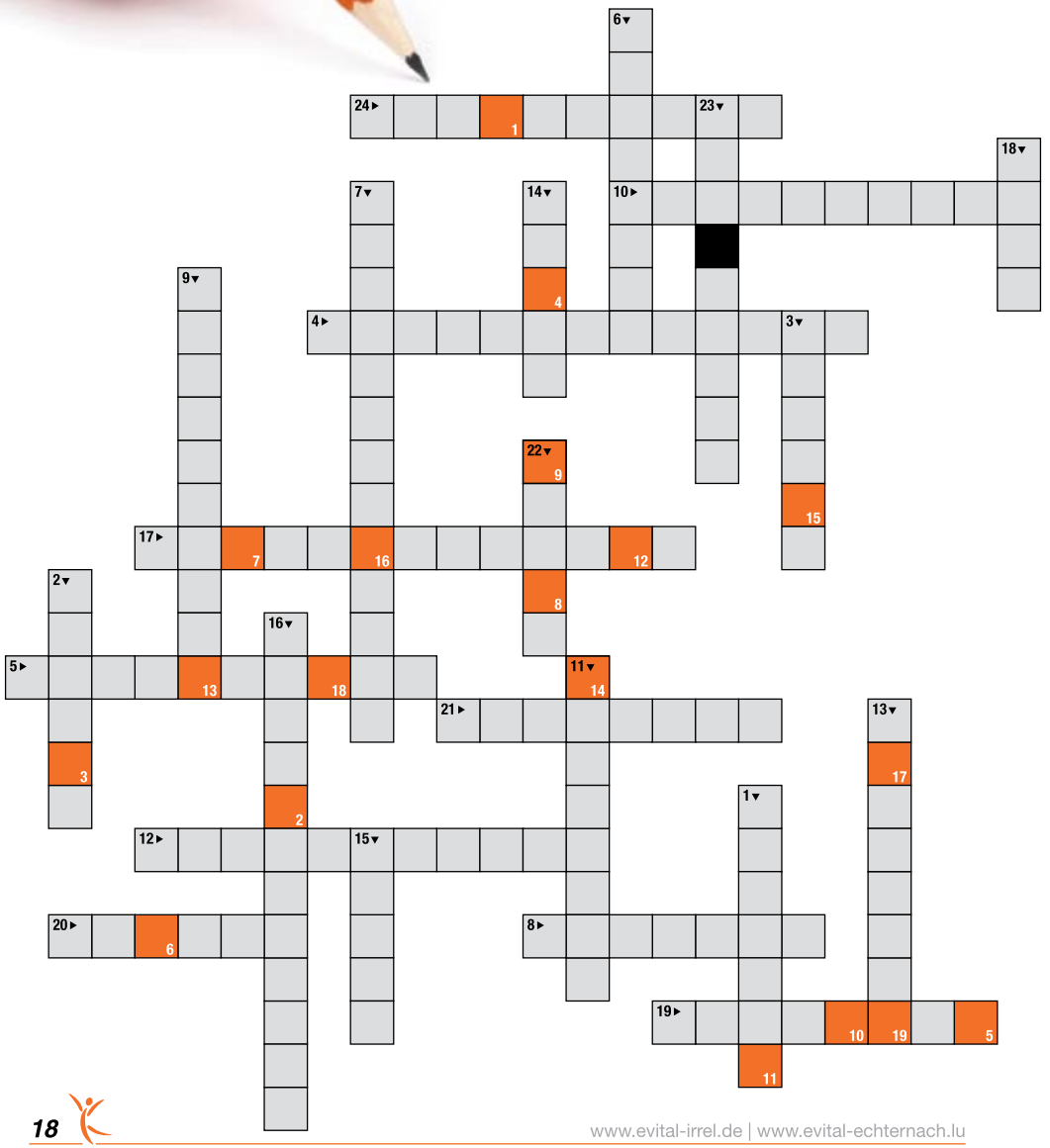
Umso verständlicher ist es natürlich, dass nur die wenigsten bereit sind 3x pro Woche 2-3 Stunden ihrer Freizeit im Fitnessstudio zu verbringen. Aber das muss auch gar nicht sein, denn es kommt nicht unbedingt auf die Länge des Trainings an, sondern darauf, dass es möglichst häufig und vor allem regelmäßig stattfindet.

Damit eine Trainingseinheit nicht zu lang wird, kannst du zum Beispiel dein Krafttraining und dein Ausdauertraining an verschiedenen Tagen machen oder gemeinsam mit deinem Trainer einen Trainingsplan erstellen, der viele Grundübungen beinhaltet. Das sind Übungen, die eine Vielzahl an Muskeln zeitgleich beanspruchen, wie z. B. Kniebeugen oder Kreuzheben.

Im eVital Irrel wurde der Kursplan so angepasst, dass kurze Kurseinheiten möglich sind. Die 20-40 Minuten dauernden Blöcke haben immer einen bestimmten Schwerpunkt, sprich Beine, Bauch, starker Rücken etc. und lassen sich perfekt zum eigenen Trainingsplan, deinem Ausdauertraining oder einem weiteren Kurs kombinieren.

Das eVital Kreuzworträtsel

Teste dein Wissen im Bereich Fitness und gewinne! Ein paar Fakten über uns zu wissen, könnte auch hilfreich sein, aber wir helfen dir wie immer gerne weiter!



Fragen

1. Kurs, bei dem das Power-House trainiert wird
2. Dr. Wolff Trainingsgerät für die Gesäßmuskulatur
3. Baustoff für deine Muskeln
4. Was trainiert man mit 15-20 Wdh.?
5. Fachbegriff für Bluthochdruck
6. Willis zweiter Vorname
7. Was studiert Tim Hoffmann?
8. In welchem Monat 2018 existiert das eVital Irrel schon 10 Jahre?
9. Von welcher Firma beziehen wir unsere Nahrungsergänzungsmittel?
10. Welche Übung für die Armmuskulatur hat indirekt mit einem Werkzeug zu tun?
11. Übung aus dem Lauf-ABC
12. Dr. Wolff Präventionsparkübung Nr.5
13. An welchem Tag ist Damensauna in Irrel?
14. Englischer Begriff für Kniebeuge
15. Verzweigt-kettige Aminosäure
16. 100% Pure Whey ist ein reines …
17. Die Protein Pancakes haben 20g …
18. Bei welcher Farbe fährt man im IC-Kurs zur Aktivierung des Fettstoffwechsels?
19. Wie heißt der Studioleiter in Echternach mit Nachnamen?
20. Von welchem Hersteller ist der Koordinations-Parcours in Echternach?
21. An welchem Tag ist Zumba in Echternach?
22. An welchem Standort bieten wir Reha-Sport an?
23. Welcher Trainer wird 2017 Papa?
24. Mit welcher Übung am Boden könnte man das Gerät „Brustdrücken“ von Dr. Wolff austauschen?

Achtung

Unter allen bis zum 15.08.2017 abgegebenen Lösungswörtern verlosen wir pro Studio einen ***25,- Euro Verzehrgutschein***.

Das ***eVital*** Team wünscht viel Glück!

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

Name: _____

Wohnort: _____

eVital
Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

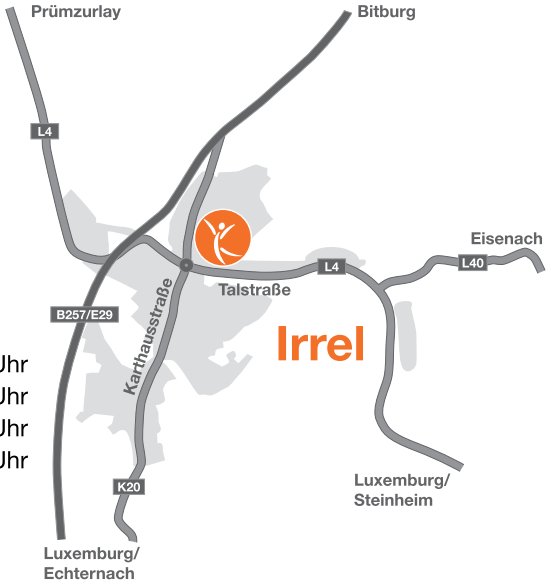
eVital Irrel

Talstraße 3 • D-54666 Irrel
info@evital-irrel.de
Tel.: 0049 (0) 6525 / 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

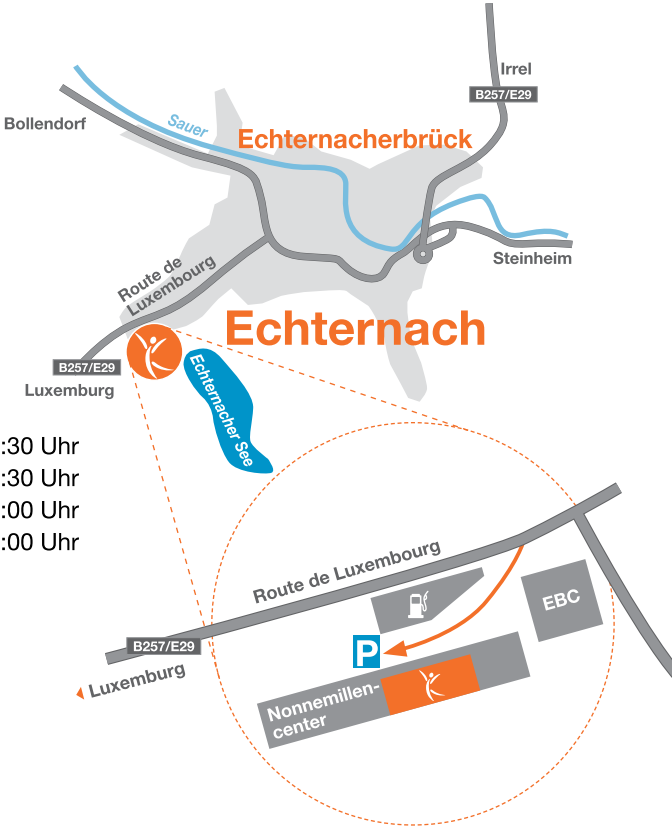
www.evital-irrel.de



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