



## FASZIEN TRAINING

### WAS IST DRAN AN DEM NEUEN TREND?

- WIE WICHTIG IST GESUNDER SCHLAF?
- SUPERFOODS
- REZEPT & GEWINNSPIEL



# Herzlich Willkommen im **eVital** Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

In unserer bereits 6. Ausgabe der eVital Studiozeitung geht es unter anderem um die Themen gesunder Schlaf, Superfoods und den ING Night Marathon in Luxemburg. Wir erklären Ihnen, was Faszien sind und wie Sie diese zum Beispiel mit der Blackroll® trainieren und massieren können. Desweiteren erfahren Sie, welche Kurse für welches Trainingsziel geeignet sind und haben die Möglichkeit durch Kursbesuche, welche Sie sich in der Zeitung dokumentieren lassen, den einen oder anderen Bonus zu bekommen. Auch dieses Mal gibt es wieder ein leckeres gesundes Rezept zum Nachkochen und ein kleines Gewinnspiel.

## 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 6/2018  
Herausgeber: eVital Fitness- und Gesundheitsstudio  
Gestaltung: Bohl Design & Kommunikation  
Bilder: Archiv eVital, Fotolia, Bohl.de



**Trainingsfläche**



**Ausdauerbereich**



**Sauna / Wellness**



**Dr. Wolff® Präventionspark**



**Empfangsbereich**

## eVital Irrel

### Fakten

- über 600m<sup>2</sup> für mehr Wohlbefinden
- Diagnostik im Dr. Wolff Testzentrum
- Dr. Wolff Präventionspark und Rückenzentrum
- Kraftgeräte von gym80
- Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte von emotion fitness
- 110m<sup>2</sup> großer Kursraum
- mediterran gestaltete Saunalandschaft
- komplette Raumklimatisierung
- Reha-Sport nach Verordnung

## eVital Echternach

### Fakten

- knapp 1000m<sup>2</sup> 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

# Wasser. Was sonst.

## Mit Wasser zu mehr Vitalität

futomat® Wasserquelle:

Unsere Lösung für eine bewusste Ernährung und Vitalität am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Kita, im Büro oder zu Hause.

Keine Kalorien, keine Kohlenhydrate und 100% natürlich.



**c&c concepte**

natürlich. besser. trinken.

C&C concepte GmbH  
Gewerbegebiet 6  
D-54675 Mettendorf

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

[www.cc-concepte.com](http://www.cc-concepte.com)

**futomat®**  
Wasserquelle



## Faszientraining – was ist dran an dem neuen Trend?

Beginnen wir erstmal mit der Kernfrage: Was sind Faszien? Faszien sind eine Art Bindegewebe, welches sich wie eine zweite Haut ohne Unterbrechung durch unseren ganzen Körper zieht. Es umschließt Muskeln, Knochen, Blutgefäße, Organe, Nerven, aber auch Gehirn und Rückenmark wie eine Art Netz und verbindet diese auch untereinander. Dieses Netz sorgt dafür, dass die Organe an ihrem Platz bleiben, die Knochen nicht herum baumeln und die Muskeln nicht auslaufen. Heute weiß man, dass Faszien, ähnlich wie Muskeln, verhärten, überlasten oder verkümmern können, wenn man sie falsch oder gar nicht fördert. Durch Verletzungen, Narbenbildung oder wiederkehrende Überbelastung werden die Faszien in ihrer Struktur verändert und sind dann nicht mehr so elastisch. Dies hat zur Folge, dass die angrenzenden vernetzten Muskeln, Knochen, Sehnen und Organe unter Spannung gesetzt

werden und die komplette Beweglichkeit des Körpers eingeschränkt ist.

### Für wen ist Faszientraining geeignet?

Faszientraining ist prinzipiell für jeden geeignet. Für ein Faszientraining mit der Blackroll® gibt es jedoch drei Kontraindikation, welche die Anwendung grundsätzlich ausschließen: Rötung, Schwellung & akuter Schmerz (z.B. aufgrund von Frakturen oder Thrombosen). Was jedoch oft vergessen wird – nicht nur mit der Blackroll lassen sich Faszien trainieren. Faszientraining findet im Prinzip bei jedem Muskeltraining statt, bei welchem die einzelnen Übungen über den größtmöglichen Bewegungsradius ausgeführt werden. Außerdem werden Faszien auch durch jedes Stretching, in jedem Yoga- & Pilates-Kurs oder auch beim Tanzen trainiert. Denn Faszien werden durch wippende und federnde Bewegungen oder auch durch Dehnübungen gestärkt und in ihrer Beweglichkeit verbessert.

**Drei Übungen mit der Blackroll® zur Massage & Mobilisation:**

**äußerer Oberschenkel**



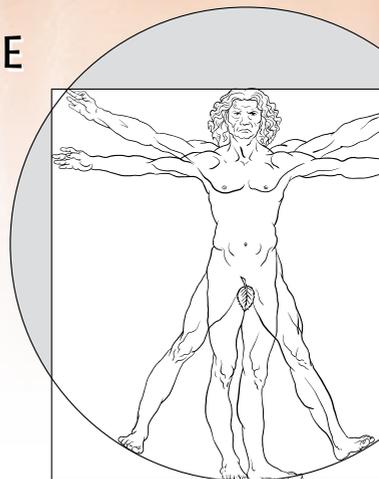


## PHYSIOTHERAPIE MASSAGEN

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

## Wie wichtig ist ein gesunder Schlaf für deinen Trainingserfolg?



Schlaf beeinflusst unser Training und unsere körperliche Fitness mehr als wir denken. Zu wenig Schlaf hat nicht nur wesentliche Auswirkungen auf die Fähigkeit deines Körpers, Muskeln aufzubauen, sondern kann auch zur Gewichtszunahme führen.

**Warum hat Schlaf Auswirkungen auf den Muskelaufbau?** Ein wichtiges Hormon für den Muskelaufbau ist das Wachstumshormon „Somatotropin“. Dieses Hormon wird von deinem Körper produziert, während du schläfst. Die Menge deiner Wachstumshormone hängt somit größtenteils von der Dauer deines Schlafs ab. Ebenso senkst du durch Schlaf das Stresshormon Cortisol in deinem Körper. Cortisol ist das Anti-Testosteron, das muskelabbauend wirkt und deinen Trainingserfolg zunichte machen kann, indem es deine Muskulatur regelrecht auffrisst.

**Inwiefern beeinflusst Schlaf das Gewicht?** Schlafmangel macht nicht nur hungrig, sondern bringt auch deine Appetit-Hormone aus dem Gleichgewicht. Ebenso zeigen Studien, dass der Körper unter Schlafmangel nicht mehr so stark auf Insulinausschüttungen reagiert.

**Schlaftracking mit Polar Sleep Plus™** Auch deine Polar-Uhr kann dir dabei helfen, deinen Schlaf zu verbessern. Denn die Funktion Polar Sleep Plus erfasst anhand eines integrierten 3D-Beschleunigungssensor, wann du einschlafst und wann du wieder aufwachst. Am nächsten Morgen bekommst du ein detailliertes Feedback über deine letzte Nacht. Es beinhaltet, wie lange du geschlafen hast, spricht die Schlafdauer, wie oft du wach wurdest, genannt Schlafkontinuität, wie lange eventuelle Wachphasen gedauert haben und errechnet daraus dann den tatsächlichen Schlaf.

## 5 Tipps

für einen erholsamen und gesunden Schlaf:

- 1 Vermeide koffeinhaltige Getränke am Abend
- 2 Schaffe ideale Schlafbedingungen (Temperatur, Ruhe, Dunkelheit)
- 3 Vermeide stressige Aktivitäten schon 2 Stunden bevor du schlafen gehst.
- 4 Praktiziere ein abendliches Ritual
- 5 Deine Schlafdauer sollte mindestens 7 Stunden betragen!



NONNE  
MILLEN

## Restaurant Bistro Nonnemillen

117, route de Luxembourg

L-6562 Echternach

Tel.: (00352) 26 72 19 18

[www.nonnemillen.lu](http://www.nonnemillen.lu)

RESTAURANT  
BISTRO

Ausstellung - Verkauf - Verlegung - Estriche

# WAGNER

## FLIESENFACHGESCHÄFT

117, route de Luxembourg - L-6562 Echternach

Tel: (00352) 72 00 75

[info@wagner-fliesen.com](mailto:info@wagner-fliesen.com)



Floristik  
NONNE  
MILLEN

## Floristik Nonnemillen

117, route de Luxembourg

L - 6562 Echternach

Tel.: (00352) 26 72 03 55

[www.nonnemillen.lu](http://www.nonnemillen.lu)

FLORISTIK  
&  
GESCHENKE

## Superfoods – Mythos oder Realität?

Superfoods sind Lebensmittel, die von einem bestimmten Nähr-, Wirk- oder Vitalstoff eine sehr große Menge liefern. Sie sind möglichst naturbelassen, wachsen wild oder stammen aus Bio-Erzeugung. Manche schmecken sehr lecker, andere wiederum nicht. Es gibt Superfoods, die aus weit entfernten tropischen oder arktischen Regionen stammen, aber auch solche direkt vor unserer Haustüre wachsen, wie Löwenzahn oder Brennnessel. Was uns zum nächsten Punkt führt. Superfoods können, müssen aber nicht teuer sein. Aber was macht diese Nahrungsmittel nun so super? Ganz einfach; durch ihren hohen Gehalt an bestimmten Nähr- und Wirkstoffen wirken sie sich sehr positiv auf unseren Körper aus und können sogar die Heilung von Krankheiten unterstützen oder die Entstehung dieser von vornerein verhindern. Denn nichts ist wichtiger, als eine bestmögliche Nahrung zu sich zu nehmen um wieder zu genesen oder gesund zu bleiben. *Du bist schließlich was du isst!* Eine naturbelassene Ernährung aus frischen Zutaten in Kombination mit ausreichend Bewegung, gesundem Schlaf, frischer Luft, Sonnenlicht und Entspannung ist die beste Voraussetzung, um fit zu bleiben.

Superfoods werden jedoch, vor allem von Verbraucherzentralen, immer wieder mal als ganz normale Lebensmittel bezeichnet, denen ihre „Wunderwirkungen“ nur nachgesagt werden. In der Tat sind Superfoods ganz normale Lebensmittel. Nur eben nicht für den modernen Menschen, welcher eher ein Brötchen mit Schinken, Schnitzel mit Pommes oder Pizza mit Salami als normale Lebensmittel betitelt. Löwenzahn hingegen bekommt höchstens das Familienkaninchen, Avocados sind was für Veganer und beim Granatapfel weiß er nicht, wie er ihn essen soll.

### GRÜNKOHL



ist reich an Mineralstoffen wie z.B. Kalzium, Kalium & Eisen. Sein hoher Vitamin C & Vitamin E Gehalt stärkt das Immunsystem. Zusätzlich liefert er fast alle B Vitamine und Vitamin A. Er wirkt entzündungshemmend und enthält viel Eiweiß, Ballaststoffe und krebsvorbeugende Antioxidantien.



### AVOCADOS

liefern Vitamin C, B-Vitamine, Kalzium, entwässerndes Kalium und viele Ballaststoffe. Sie stärken ebenfalls das Immunsystem aufgrund ihres Vitamin E & Eisengehalts. Ihr Fettgehalt von ca. 25% stellt kein Problem dar, da es sich überwiegend um

die gesunden ungesättigten Fettsäuren handelt. Außerdem enthalten Avocados viel Folsäure, die besonders in der Schwangerschaft sehr wichtig ist.

### GRANATÄPFEL



haben eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, den Zuckerstoffwechsel sowie bei Wechseljahresbeschwerden und Bluthochdruck. Die enthaltenen Polyphenole hemmen Entzündungen und bremsen das Wachstum von Metastasen. Desweiteren hat er eine sehr hohe antioxidative Wirkung.



### INGWER

enthält Inhaltsstoffe, die das gleiche Enzym hemmen wie der Stoff Acetylsalicylsäure, welcher auch in Aspirin vorhanden ist. Somit hilft Ingwer bei der Beseitigung von Kopfschmerzen und Erkältungen. Aber auch gegen Übelkeit oder Völlegefühl sowie zur Unterstützung der Verdauung ist er ein gutes Hilfsmittel.

## Welcher Kurs passt zu mir?



1

FIGUR STRAFFEN /  
MUSKELAUFBAU

KURSE

BEINE  
BAUCH  
OBERKÖRPER  
ZIRKELTRAINING  
STARKER RÜCKEN  
PILATES



2

RÜCKEN STÄRKEN /  
SCHMERZEN REDUZIEREN

KURSE

STARKER RÜCKEN  
PILATES  
YOGA  
STRETCHING



3

STRESSABBAU /  
ENTSPANNUNG

KURSE

YOGA  
STRETCHING  
PILATES



4

AUSDAUER VERBESSERN /  
AUSPOWERN

KURSE

INDOOR CYCLING  
ZUMBA  
ZIRKELTRAINING



5

GEWICHTSREDUKTION

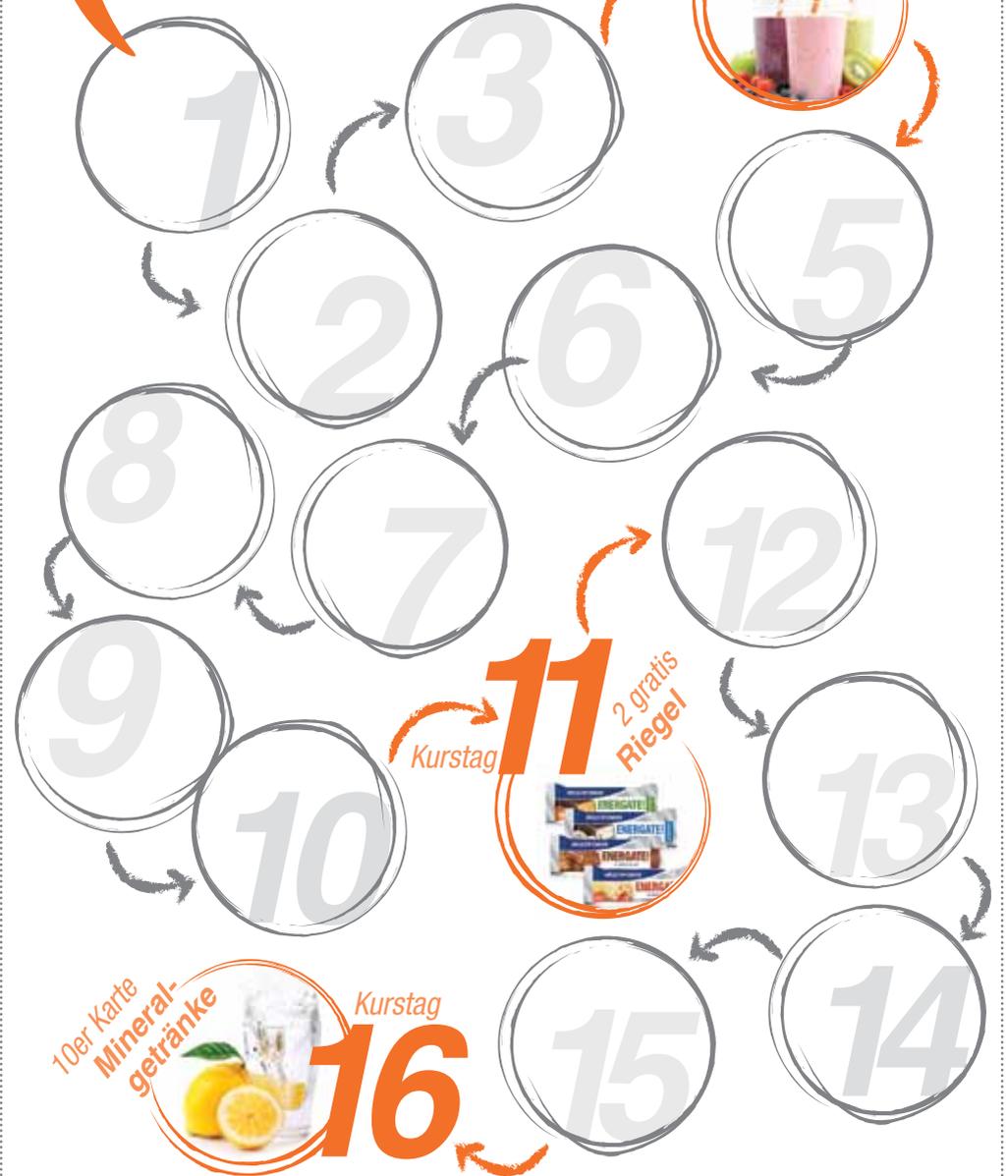
KURSE

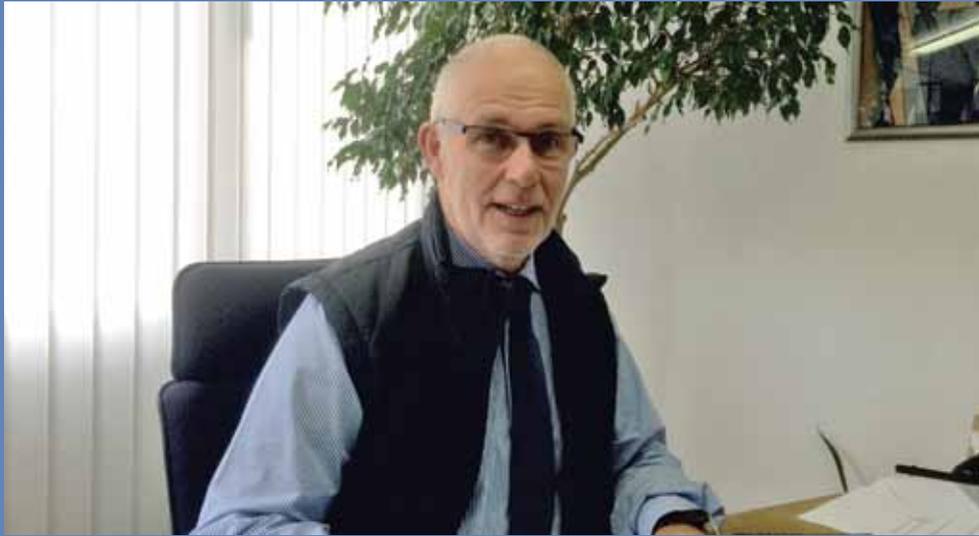
INDOOR CYCLING  
ZUMBA  
ZIRKELTRAINING

## Stempelkarte

Bringe in jeden Kurs diese Stempelkarte mit, lasse dir deinen Kursbesuch bestätigen und werde belohnt!

Aktionszeitraum 01.01.-30.06.2018





## 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** 

## Das eVital-Team macht sich fit für den ING Night Marathon 2018



Mit 16.000 Läufern ist der ING Marathon die bekannteste Laufbewegung in Luxembourg und das eVital ist mit dabei. In 4er Teams werden die 42,195 km im Staffellauf bezwungen – ganz nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“ Die Mitarbeiter bereiten sich in den nächsten Wochen mit angepassten Trainingsprogrammen darauf vor:

- ✓ **Ist-Analyse mit der Leistungsdiagnostik im eVital Irrel**
- ✓ **Übernahme der Pulswerte in die POLAR-Trainingsuhren**
- ✓ **Ausdauertraining mit POLAR-Laufprogrammen**
- ✓ **Begleitendes Krafttraining mit laufspezifischen Übungen, angepasst an die persönlichen Stärken/Schwächen und Risikofaktoren**



Am **12. Mai 2018** wird sich zeigen, wie gut die eVital Mitarbeiter trainiert haben. Wir werden in der nächsten Ausgabe unserer Studiozeitung davon berichten!

*Haben Sie auch vielleicht vor, an einem Ausdauer-Event teilzunehmen? Sprechen Sie uns einfach an, wir helfen Ihnen gerne weiter!*

# Gasthaus mohr

Find us on  
Facebook

...da schmeckt's!

Petersplatz 4 | 54298 Welschbillig | 06506-234



ALCINA

GOLDWELLE

Londa

REVLON

SOLINGEN  
TONDEO

# SALON BARZ

54298 Welschbillig  
Petersplatz 3  
Telefon: 06506/329

54306 Kordel  
Bahnhofstraße 11  
Telefon: 06505/305



**Nährwerte Pizzaboden**  
ca. 930 kcal  
63g Eiweiß  
25g Kohlenhydrate  
60g Fett

## Zutaten für zwei Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 200g geriebener Käse
- 1 Ei
- 1 TL Knoblauch frisch gehackt
- 1 TL Kräuter (z.B. italienische)
- etwas Olivenöl
- Pizza Sauce
- (z.B. Oro di Parma Oregano)

## Low Carb Pizza

### Zubereitung:

Entferne alle Blätter und Strünke und zerteile den Kohl in kleine Stücke. Diese werden nun in der Küchenmaschine gehäckselt, bis es aussieht wie Grieß. Gebe nun den gehackten Kohl in eine mikrowellenfeste Schüssel und gare ihn für ca. 8 Minuten (ohne Wasser zuzufügen). Die natürliche Feuchtigkeit reicht).

Heize den Backofen auf ca. 230 °C vor und lege ein Blech mit Backpapier aus. Ungefähr 200g des Blumenkohls (der restliche Kohl-Krümel-Teig hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche) werden jetzt in einer Schüssel mit einem Ei und ca. 200g Käse zu einem Brei vermischt und mit Kräutern, Knoblauch und Salz gewürzt. Der Teig wird jetzt auf dem Blech verteilt und in die gewünschte Form und Dicke ausgebreitet. Wundere dich nicht über die breiige Konsistenz, es ist schließlich kein Hefeteig! Wenn du möchtest, kannst du die Oberfläche

mit Olivenöl bestreichen, um die Bräunung zu unterstützen. Bei 230 °C den Pizzaboden für ca. 15 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mit der Pizzasauce bestreichen. Hinzu kommt Belag nach Wunsch, am besten wählst du dafür natürlich eiweißreiche und kalorienarme Lebensmittel aus. Auf rohes Hackfleisch unbedingt verzichten, da die Pizza nur noch überbacken wird. Obendrauf noch ein bisschen Käse und dann für weitere 10 Minuten in den Ofen.

### Guten Appetit!

#### Kleiner Tipp:

Wenn du keine Zeit oder Lust hast den Teig selbst zu machen, gibt es eine tolle, schon fertige Variante von Lizza.

Erhältlich bei EDEKA, REWE,  
real oder im Onlineshop.



Die Vermarktung von Immobilien erfordert viel Einfühlungsvermögen und ein hohes Maß an Fachkenntnis. Mein Team und ich machen unseren Job aus Leidenschaft. Jedes Kundenprojekt wird bei uns 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. Für vorgezeichnete Kunden suchen wir Immobilien zum Kauf in der Grenzregion und in Luxembourg.

Ihre *Brigitte Molitor*



Ab 2018 stehen wir Ihnen gerne an unserem neuen Standort Echternach zur Verfügung!

**BMS Immobilien**

„Immobilien sind unsere Leidenschaft“

Tel. +49 (6526) 457 | Mobil + 49 (151) 51081653 | [b.molitor@bms-immo.de](mailto:b.molitor@bms-immo.de)

## Rückblick 2017

**Vortrag Fettstoffwechseltraining** Am 24. Januar durften wir den Worten des Sportwissenschaftlers und POLAR-Coaches Michael Banderenko zuhören. Der Vortrag ging um das Thema „Fettstoffwechsel-Training“ und auf welchem Wege man sein Training diesbezüglich optimieren und strukturieren kann, zum Beispiel durch den Gebrauch eines Pulsgurts oder einer Pulsuhr. Da diese Veranstaltung bei euch auf großes Interesse stieß, werden wir auch in Zukunft Fachvorträge für euch anbieten.

**Kurse** Im Frühjahr stellten wir unser Kursprogramm im eVital Irrel so für euch um, dass wir nun viele kurze 20-40 Minuten Kurse anbieten. Diese ermöglichen euch perfekt die Kombination von eurem Trainingsplan mit einer Kurseinheit. Falls du noch nie in einem unserer Kurse warst, ist jetzt der beste Zeitpunkt um dies nachzuholen!

**Yoga mit June** June Morris hat im Herbst erfolgreich ihre Yoga Ausbildung absolviert und gibt nun immer freitags um 17:30 Uhr und sonntags um 10:30 Uhr ihren Kurs. Sie freut sich natürlich immer über neue Gesichter, also einfach mal reinschnuppern. Außerdem wurden auch einige Hilfsmittel speziell für den Yoga-Kurs angeschafft, wie Yoga-Blöcke, Gurte und Sitzkissen.

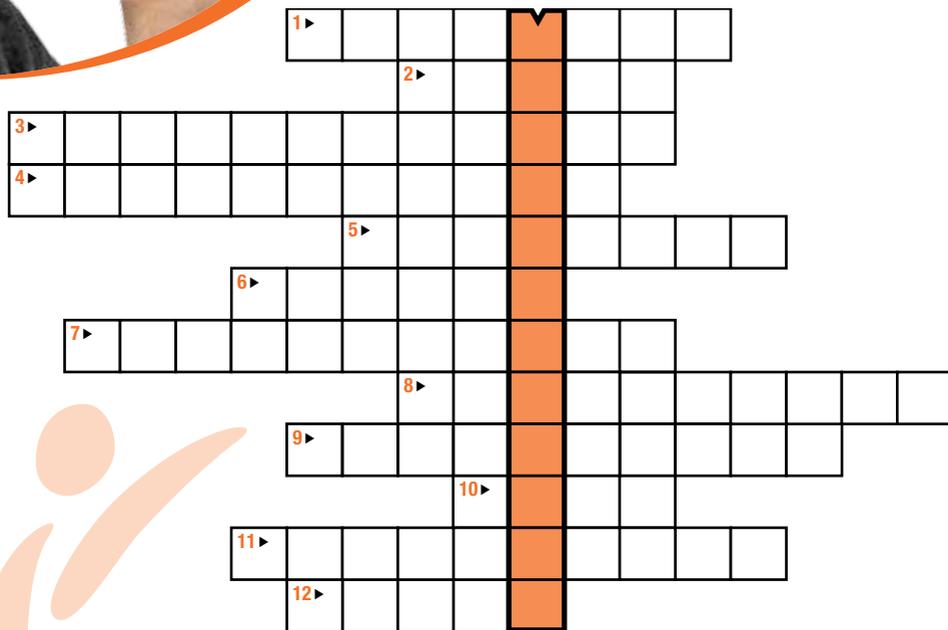
**Personal** Sowohl das Team in Echternach als auch das in Irrel hat einen neuen Auszubildenden. In Echternach hat Sven Simon sein duales Studium in Fitnesstraining begonnen. In Irrel bekommt das eVital Verstärkung durch Marius Herschbach, er studiert dual Fitnessökonomie. Außerdem begrüßt euch in Echternach seit dem Frühjahr Birgit Metzen am Empfangsbereich, die für euch im Service tätig ist.

**IC-Marathon Echternach** Am 25.03. fand in Echternach der alljährliche Indoor Cycling Marathon statt. 25 Teilnehmer strampelten in vier Stunden bei vier unterschiedlichen Trainern im Takt der Musik und gönnten sich anschließend einen Snack bei geselligem Beisammensein.

**Auf Wiedersehen...** Ende des Jahres hieß es wieder Abschied nehmen. Jessica Enser und Tim Hoffmann haben das Team in Irrel verlassen. Wir wünschen den beiden für ihre Zukunft alles Gute, viel Erfolg und vor allem Gesundheit.

# Wörter suchen!

## Lösungswort



Suche folgende Wörter auf den angegebenen Seiten, trage sie in das entsprechende Feld ein und erhalte dann das Lösungswort:

- |     |  |      |  |
|-----|--|------|--|
| 1 ▶ | erstes Wort auf Seite 2                          | 7 ▶  | drittes Lebensmittel auf Seite 9               |
| 2 ▶ | achtes Wort auf Seite 5                          | 8 ▶  | zehnter Kurs von oben auf Seite 10             |
| 3 ▶ | letztes Wort der zweiten Überschrift auf Seite 7 | 9 ▶  | erste Zutat auf Seite 15                       |
| 4 ▶ | zweites Wort von Tipp 5 auf Seite 7              | 10 ▶ | sechstes Wort vom „kleinen Tipp“ auf Seite 15  |
| 5 ▶ | erstes Lebensmittel auf Seite 9                  | 11 ▶ | letztes Wort auf Seite 17                      |
| 6 ▶ | zweites Wort auf Seite 9                         | 12 ▶ | zweiter Punkt vom Jahresrückblick auf Seite 17 |

# Zahlen finden!

## \*Lösungszahl

		1					9	
					1		5	7
5			8	2		1		4
	4	5	3	*				1
			9	8	2			
8					4	7	6	
3		4		5	7			2
7	5		6					
	9					5		

## Achtung

Notiere das **Lösungswort** und die **Lösungszahl** auf den abtrennbaren Teil und gebe diesen bis zum 18.03.2018 an der Theke ab. Unter allen Teilnehmern verlosen wir wieder pro Studio einen **25,- Euro Verzehrsgutschein**.

Das **eVital** Team wünscht viel Glück!

Lösungswort & Lösungszahl



Name: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

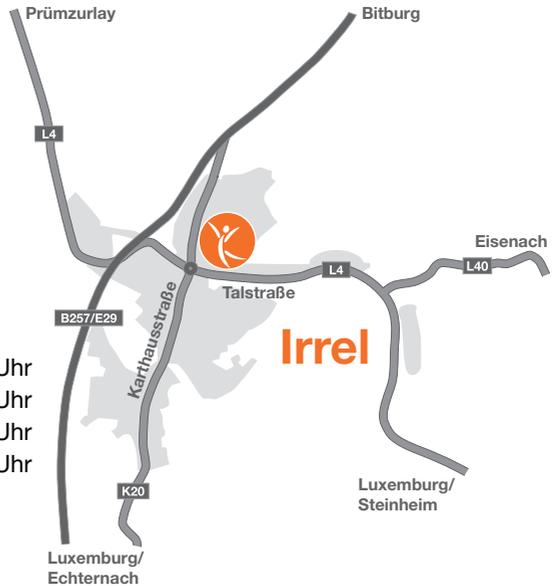
## eVital Irrel

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](http://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](http://www.evital-echternach.lu)

