



KAMPF DEN RÜCKEN- SCHMERZEN

- FITNESS-TESTS IM GESUNDHEITSSPORT
- REHASPORT NACH ÄRZTLICHER VERORDNUNG
- ABNEHMEN MIT DEINEM FIGURPLAN



Herzlich Willkommen im eVital Irrel

Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

Wussten Sie schon?

GESUNDHEITSORIENTIERTES

KRAFTTRAINING dient der Prävention von altersbedingten Risikofaktoren, wie zum Beispiel dem Rückgang der Muskelmasse.

Gezieltes und auf das Krankheitsbild **ANGEPASSTES TRAINING** kann im Idealfall bereits akute Schmerzen lindern und weitere ärztliche Behandlungen ersetzen.

Übergewicht bzw. ein paar Kilos zuviel? Neben der Schulung des gesundheitsorientierten Trainings bieten wir auch eine kompetente **ERNÄHRUNGSBERATUNG** mit unserem Partner Figurscout an.

AUSGEGLICHENES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING verbessert das Immunsystem und das daraus resultierende Wohlbefinden.

GESUNDHEITSORIENTIERTES AUSDAUERTRAINING beugt gezielt Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen vor.

TRAINING IM FITNESSSTUDIO als Freizeitaktivität dient dem Aufbau sozialer Kontakte und dem Austausch gleicher Interessen.

Fakten

- ✓ Über 600 qm für mehr Wohlbefinden
- ✓ Diagnostik mit Dr. Wolff Testzentrum
- ✓ Dr. Wolff Präventionspark und Rückenzentrum
- ✓ Pedalo Koordinationsparcour
- ✓ Gym80 Kraftgeräte
- ✓ Spiroergometrie
- ✓ Wirbelsäulenscreening
- ✓ Reha Sport nach Verordnung
- ✓ Emotion Fitness Cardiogeräte
- ✓ 110 qm großer Kursraum
- ✓ Sauna mit Ruhebereich
- ✓ Komplette Raumklimatisierung

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



IMPRESSUM Ausgabe 9/2020
Herausgeber: eVital - Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios
Gestaltung: Bohl Design & Kommunikation
Bilder: Archiv eVital, Bohl.de, Fotolia.com, AdobeStock.com



Hier werden Ihre Träume wahr...

In Deutschland und Luxemburg eine Wohnung oder ein Haus kaufen. Ein Ferienhaus in der Sonne finden. Die eigene Immobilie zur Erfüllung Ihres neuen Traumes verkaufen.

bohl.de



BRIGITTE MOLITOR
Immobilienmaklerin
Head of Office / Back Office



SINA STEIMETZ
Marketing / Back Office



MIKHAIL ZARITSKI
Immobilienmakler



JOAQUIM COMESANA
Immobilienmakler



BMS IMMOBILIEN

BMS Immobilien
Im Beitberg | D-54669 Bollendorf | Tel.: +49 (6526) 457
BMS Immo S.a.r.l.
29, Rue de la Gare | L-6440 Echternach | Tel.: +352 20 60 88 77

b.molitor@bms-immo.de | www.bms-immo.de



Kampf den Rückenschmerzen

Wer beispielsweise im Büro arbeitet, sitzt die meiste Zeit des Tages und nimmt zwangsläufig eine einseitige Haltung ein. Doch warum entstehen Schmerzen in Folge von Bewegungsmangel, einseitiger Haltung oder Stress? Hier spielen die Muskeln eine wichtige Rolle: Eine Muskelgruppe verkürzt sich durch Bewegungsmangel oder falsche Haltung, eine andere gegenspielende wird überdehnt. Seelische Belastungen führen oft zu muskulären Verspannungen im Nackenbereich.

Wir haben die Lösung!

Gezieltes Bewegungstraining im Dr. WOLFF® Rückenfitness-Zentrum durch Ausgleich muskulärer Dysbalancen: schwache Muskeln kräftigen, verkürzte Muskeln dehnen.



Rückenfitness-Zentrum®
by Dr. WOLFF



architektur | modern | individuell | massiv



Alles... nur nicht gewöhnlich

Erleben auch Sie, was Visio Planhaus ausmacht



Bestellen Sie sich kostenlos
und unverbindlich ihre
Visio Planhaus News:
0151 / 170 085 77
t.grabner@visioplanhaus.de

VISIO PLAN HAUS®

Im Handwerkerhof 1a | 54338 Schweich-Issel
Tel.: +49 (0) 6502 93 096-0 | info@visioplanhaus.de



Fitness-Tests im Gesundheitssport

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

Jeder von uns kontrolliert seinen Ölstand 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.



Kaffee- und Trinkwassersysteme

futomat® - Trinkwasserspender:
4-Stufen-Prinzip der Natur
mit der extra Portion
Sauerstoff



Kaffeessysteme für
Büro, Gewerbe
& Gastronomie



Auf Tastendruck:
naturrell, sprudelig und
gekühlt. Als Auf Tischgerät
und als Einbaulösung



Quooker:
Der kochende
Wasserhahn



c&c concepte

natürlich. besser .trinken

C&C concepte GmbH
D-54675 Mettendorf
Fon 06522 9339060

C&C concepte S.à r.l.
L-6470 Echternach
Fon (+352) 26903098

www.cc-conzepte.com

Lösungen für:

- > Business & Zuhause
- > Schulen & Kitas
- > Gastro & Kantinen
- > Fitness & Wellness
- > Praxen & Kliniken
- > Tankstellen & Backshops



Mit Rehabilitationssport wieder aktiv werden!



Für wen ist Rehasport geeignet?

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 wohlthuenden Wirkung haben.

Was bewirkt Rehasport?

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.

Kosten?

Für die Kostenübernahme ist eine entsprechende Verordnung durch Ihren behandelnden Arzt/Hausarzt bzw. die Empfehlung Ihres Reha-Arztbesuches Voraussetzung. Genehmigt Ihre Krankenkasse diese Verordnung, fallen für Sie keine Kosten an. Sie können uns jederzeit vor Ort ansprechen.

Wir helfen Ihnen gerne!



Genieße deinen Erfolg!

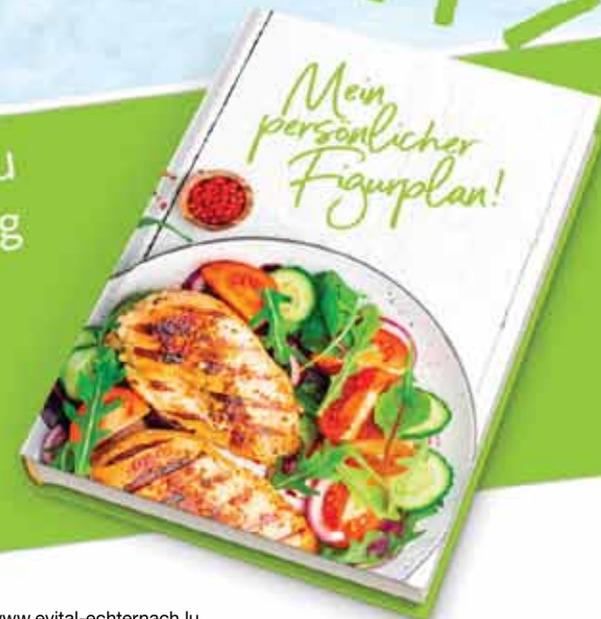
eVital führt die beiden notwendigen Komponenten für deine dauerhafte Gewichtsreduzierung zusammen: Beratung zu angepasstem Essen und Anleitung zu richtigem Training. Wie dies funktioniert, stellen wir dir gerne vor:

**MITMACHEN &
KILOS VERLIEREN**

figur scout

SPRICH UNS AN!

Ernährung steuert bis zu
70 % Deinen Figurerfolg
**Hol Dir Deinen
individuellen
Ernährungsplan.**





FIT IN NUR 45 MINUTEN!

- WAS BRINGT REGELMÄSSIGES KRAFTTRAINING
- WELCHER KURS PASST ZU MIR
- ABNEHMEN MIT DEINEM FIGURPLAN



Herzlich Willkommen im **eVital Echternach**

Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

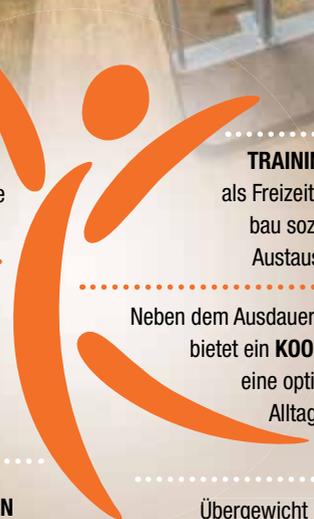


Wussten Sie schon?

Regelmäßige, moderate bis anstrengende **KÖRPERLICHE AKTIVITÄT** wirkt sich positiv auf die Reduktion von depressiven Verstimmungen, Ängsten und Stress aus, die durch den Alltag ausgelöst werden können.

Durch das abgerundete Trainingsprogramm mit diversen **ENTSPANNUNGS-VERFAHREN** am Ende (z.B. Cool-Down, Stretching, Sauna...) wird die hormonelle Stressreaktivität positiv beeinflusst.

Sie sind aufgrund Ihrer **AUSSERHÄUSLICHEN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN** an das Wetter gebunden? Für das ausdauer- und kraftorientierte Training im Fitnessstudio spielt das keine Rolle!



TRAINING IM FITNESSSTUDIO als Freizeitaktivität dient dem Aufbau sozialer Kontakte und dem Austausch gleicher Interessen.

Neben dem Ausdauer- und dem Krafttraining bietet ein **KOORDINATIONSTRAINING** eine optimierte Belastbarkeit im Alltag und Beruf und steigert die Konzentration.

Übergewicht bzw. ein paar Kilos zuviel? Wir bieten Ihnen eine kompetente **ERNÄHRUNGSBERATUNG** mit unserem Partner Figurscout an.

Fakten

- ✓ Fitness auf 1000 qm
- ✓ Diagnostik mit Dr. Wolff Testzentrum
- ✓ Dr. Wolff Präventionspark und Rückenzentrum
- ✓ Pedalo Koordinationsparcour
- ✓ Dr. Wolff Get flexibe Beweglichkeitszirkel
- ✓ Gym80 Kraftgeräte
- ✓ Dr. Wolff Functional Stations
- ✓ Intenza Cardiogeräte
- ✓ 2 Kursräume
- ✓ Wellnessbereich mit 2 Saunen, 60 °C und 90 °C
- ✓ Parken in der Tiefgarage möglich

eVital Echternach

121, Route de Luxembourg
 (Nonnemillen Center) -1. Etage
 L-6562 Echternach
 info@evital-echternach.lu
 Tel.: 00352 / 26 72 18 08

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag 8.30 Uhr - 21.30 Uhr
 Samstag 10.00 Uhr - 16.00 Uhr
 Sonntag/Feiertag 10.00 Uhr - 14.00 Uhr

www.evital-echternach.lu



Parkplätze in der Tiefgarage



SALON BARZ



ALCINA

GOLDWELL

Londa

REVLON

TONDEO



54298 Welschbillig

Petersplatz 3

Telefon: 06506/329

54306 Kordel

Bahnhofstraße 11

Telefon: 06505/305

45 Minuten... und du fühlst dich richtig gut!

Es muss nicht immer ein zweistündiges Training sein. Wichtiger als die Dauer ist nämlich die Regelmäßigkeit. 2x 45 Minuten pro Woche kann schon helfen, den Rücken zu stärken, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen. Ein kurzes Training ist immer noch besser als gar kein Training und lässt sich einfacher im stressigen Alltag unterbringen, wie z.B. vor oder nach der Arbeit oder sogar in der Mittagspause. Nach dem Training noch einen Proteinshake to go, um die Muskeln mit Eiweiß zu versorgen und der Tag ist gerettet.



Cool down 5

10 Minuten

Lockern der beanspruchten Muskulatur und Beschleunigung der Regeneration



Krafttraining 4

20 Minuten

Kräftigung und Mobilisation der vernachlässigten Muskeln



1 Warm up

5 Minuten

Psychische und physische Vorbereitung auf das Training



2 Pedalo Zirkel

5 Minuten

Koordinationsschulung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit



3

Get flexible

5 Minuten

Haltungsschulung durch Dehnung der verkürzten Muskulatur



WAGNER
FLIESENFACHGESCHÄFT

117, Route de Luxembourg
 L-6562 Echternach
 Tel: +352 72 00 75

Maximinstr. 3
 D-54675 Kruchten
 Tel: 06566 96 730

info@wagner-fliesen.com
www.wagner-fliesen.com

Wellness zuhause.
 Fliesenkomfort mit Wellness-Feeling. Nicht nur im Bad. Komplettlösungen bei uns.

Schmuck & Accessoires

Rendezvous Bijoux

121, route de Luxembourg
 L-6562 Echternach
 T +352 26 72 16 72

www.rendezvous-bijoux.lu

FLORISTIK NONNEMILLEN

121, route de Luxembourg
 L-6562 Echternach
 T +352 26 72 03 55
 info@floristik-nonnemillen.com

f FloristikNonnemillen/
 @ floristik.nonnemillen



Gesundheit

Fitness

Was bringt regelmäßiges Krafttraining?

Durch Krafttraining bauen Sie Muskeln auf. Dadurch wird Ihr Körper mit der Zeit straffer und durchtrainierter. Außerdem hilft Kraftsport beim Abnehmen. Zum einen wird Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut. Zum anderen verbrauchen Muskeln Energie – wenn Sie sich bewegen, aber auch wenn Sie auf der Couch sitzen. Je mehr Muskelmasse Sie besitzen, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Zwar legen Sie auch beim Ausdauersport an Muskelmasse zu, aber weniger ausgeprägt. Zudem stärken Sie mit Krafttraining neben der Muskulatur den gesamten Halteapparat. Das heißt, Sehnen, Bänder und Knochen profitieren ebenfalls. So können Sie durch Kraftübungen unter anderem Stürzen vorbeugen, Rückenschmerzen bekämpfen und Osteoporose entgegenwirken.

Sport

Gewicht

www.evital-echternach.lu

Sie planen Ihr Holzbauprojekt?



ZDK Langer – Ihr Fachbetrieb für:



Dachdeckerarbeiten
 Fassaden
 Flachdächer
 Holzhausbau
 Reparaturen
 Terrassenbau
 Zimmerarbeiten



Tel.: +352 26 72 05 72
 www.zdk-langer.lu
 info@zdk-langer.com

14, rue Martin Maas, L-6468 Echternach

Welcher Kurs passt zu mir?



FIGUR STRAFFEN / MUSKELAUFBAU

KURSE

BAUCH - BEINE - PO
 BODY ACTIVITY
 ZIRKELTRAINING
 STARKER RÜCKEN



RÜCKEN STÄRKEN / SCHMERZEN REDUZIEREN

KURSE

STARKER RÜCKEN
 PILATES
 YOGA
 STRETCHING
 FLEXI BAR



AUSDAUER VERBESSERN / AUSPOWERN

KURSE

INDOOR CYCLING
 ZUMBA
 ZIRKELTRAINING



STRESSABBAU / ENTSPANNUNG

KURSE

YOGA
 STRETCHING
 PILATES



GEWICHTSREDUKTION

KURSE

INDOOR CYCLING
 ZUMBA
 ZIRKELTRAINING



www.evital-irrel.de | www.evital-echternach.lu