



KAMPF DEN RÜCKEN- SCHMERZEN

- RÜCKENSCHMERZEN
MÜSSEN NICHT SEIN
- EVITAL APP
- REHASPORT NACH
ÄRZTLICHER
VERORDNUNG



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 **ERNÄHRUNGS-BERATUNG** mit unserem Partner Figurscout an.

AUSGEGLICHENES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING stärkt 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 Koordinationsparcours
- ✓ 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 - 21.30 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



ALCINA

GOLDWELL

Londa

REVLON

TONDEO



SALON BARZ

54298 Welschbillig
Petersplatz 3
Telefon: 06506/329

54306 Kordel
Bahnhofstraße 11
Telefon: 06505/305



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, die 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.

Erleben auch Sie, was Visio Planhaus ausmacht.



THORSTEN GRABNER



JOHANNES SCHRÖDER

☎ 06502 93 0 96 - 131
☎ 06502 93 0 96 - 0

📱 📧 www.visioplanhaus.de

VISIO PLAN HAUS®

WIR
BERATEN SIE
GERNE!



eVital Studioapp

Trainingstermin buchen, sich einen Trainingsplan erstellen lassen, mit uns in Kontakt treten...

...das und noch viel mehr kann die neue eVital-App.
Lade sie Dir jetzt in 4 einfachen Schritten herunter.



1.

- eVital App im Apple oder Google Play Store runterladen

2.

- Registrieren
- Name, Vorname, E-Mail Adresse und Passwort (welches du für diese App erstellst) eingeben
- Du bekommst einen Link an deine E-Mail Adresse zugesendet

3.

- Accountfreischaltung
- E-Mail von GYM Support öffnen und Account über Link freischalten
- Anschließend wieder App öffnen

4.

- Studio auswählen (Postleitzahl D-54666, L-6562)
- eVital Irrel oder Echternach auswählen
- Zugangscode **2020** eingeben und „eintreten“



*Sabine
Zschiesche*

**Wir wertschätzen Sie
UND Ihre Immobilie!**

Ihr regionaler Makler
mit Erfolgssystem!

06525-9339999



S U E D E I F E L - I M M O B I L I E N . D E

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 wohltuenden 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!





Unser Team im eVital Irrel

Von links oben nach rechts unten: Tim Mayer, Willi Prüm, Lukas Prüm, Sven Obladen, Marius Herschbach, Liza Prüm, Anna Lena Bamberg, Nina Kranz



Tim Mayer



Liza Prüm

Unser junges, motiviertes Team bringt auch gerne Dich mit viel Fachkompetenz und Leidenschaft zu Sport und Bewegung in unserer familiären Trainingsatmosphäre zu deinen ganz individuellen Zielen.



Michael Röttgen



Liza Prüm

Unser Team im eVital Echternach

Von links nach rechts: Birgit Metzen, Sven Simon, Heike Prüm, Liza Prüm, Gino Senra, Michael Röttgen, Willi Prüm





FIT IN NUR 45 MINUTEN!

- STARK, FIT UND SCHLANK
- ABNEHMEN MIT
DEINEM FIGURPLAN
- WELCHER KURS
PASST ZU MIR



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!

Nur das Innere zählt sagt man so oft. Viele Menschen legen jedoch großen Wert auf das Aussehen und finden **DEFINIERTEN MUSKELN** sexy und attraktiv. Wir bieten das passende Equipment um deinen Körper in die perfekte Form zu bringen.

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 Koordinationsparcours
- ✓ Dr. Wolff Get flexibe Beweglichkeitszirkel
- ✓ Gym80 Kraftgeräte (Standard & Plate Loaded)
- ✓ Dr. Wolff Functional Stations
- ✓ Intenza Cardiogeräte
- ✓ abwechslungsreiches Kursangebot
- ✓ Wellnessbereich mit 2 Saunen
- ✓ Parken in der Tiefgarage auf über 50 Parkplätzen 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



Hier werden Ihre Träume wahr...

In Deutschland und Luxembourg 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

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

10 Minuten

Lockern der beanspruchten Muskulatur und Beschleunigung der Regeneration



Krafttraining

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 FLIESEN-FACHGESCHÄFT

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.



Rendezvous
Bijoux

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

www.rendezvous-bijoux.lu

Schmuck & Accessoires



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

f FloristikNonnemillen/
i floristik.nonnemillen



ABNEHMEN LEICHT GEMACHT.

VIEL GENUSS, WENIG VERZICHT

Das geniale Ernährungsprogramm für Individualisten.



eVital führt die beiden notwendigen Komponenten für eine dauerhafte Gewichtsreduzierung zusammen:

Beratung zu angepasstem und dennoch leckerem Essen und Betreuung beim optimalen Training für den Gewichtsverlust.

Erfolgsgeschichten aus dem eVital siehe
www.evital-echternach.lu/erfolge



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
TOTAL BODY WORKOUT
STARKER RÜCKEN



RÜCKEN STÄRKEN / SCHMERZEN REDUZIEREN

KURSE

STARKER RÜCKEN
PILATES
YOGA
STRETCHING



AUSDAUER VERBESSERN / AUSPOWERN

KURSE

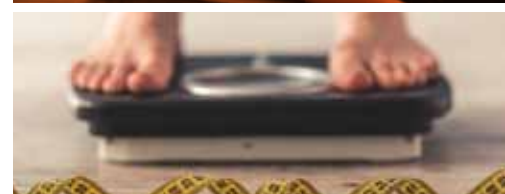
INDOOR CYCLING
ZUMBA
TOTAL BODY WORKOUT



STRESSABBAU / ENTSPANNUNG

KURSE

YOGA
STRETCHING
PILATES



GEWICHTSREDUKTION

KURSE

INDOOR CYCLING
ZUMBA
TOTAL BODY WORKOUT

