

10PLUS2
JAHRE EVITAL
JUBILÄUMSWOCHE
12.-16. NOV.

Feiert mit uns
10 Jahre eVital Irrel
und 2 Jahre eVital
Echternach



Kostenfreies Training
nach Einweisung
für Interessenten



Tolle Angebote und
Aktionen für Mitglieder
und Interessenten

Herzlich Willkommen im eVital

Seit der Eröffnung des eVitals in Irrel im Jahr 2008 sind viele aufregende und schöne Jahre vergangen, was wir in diesem Herbst mit euch feiern möchten. Zudem feiert auch unser zweites Studio in Echternach im Oktober seinen 2. Geburtstag, worauf wir im Innenteil unserer bereits 7. Ausgabe der Studiozeitung hinweisen möchten.

Wie auch in unseren Ausgaben zuvor, präsentieren wir euch hier diverse Themen über Gesundheit und Fitness, u.a. wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für deinen Körper ist und warum Ausdauersportler auch ihre Muskelkraft trainieren sollten. Weiter erfahrt ihr, welcher Pulsbereich für euer Ausdauertraining der richtige ist

und welche Vorteile eine Polar-Pulsuhr mit sich bringt.

Mit einem einfachen Rezept zum Nachkochen zeigen wir, was gesunde Küche bedeutet, denn das Thema Ernährung gewinnt weiterhin zunehmend an Bedeutung. Auch unsere Trainer aus beiden Studios melden sich zu Wort und erläutern in kurzen Sätzen ihre Lieblings-Kraftübungen. Zu guter Letzt dürft ihr noch etwas knobeln und versuchen, unser Fehlerbild-Rätsel aufzulösen, um mit etwas Glück einen Verzehrgutschein in Höhe von 25 Euro zu gewinnen.

Viel Freude beim Lesen,
Ihr eVital Team



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
- Pedalo Koordinationsparcours
- 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 und 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

eVital

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

Willi Prüm
Inhaber (Irrel & Echternach)

IMPRESSUM Ausgabe 7/2018

Herausgeber: eVital - Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios

Gestaltung: Bohl Design & Kommunikation

Bilder: Archiv eVital, Bohl.de, Fotolia.com, Polar

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



futomat®
Wasserquelle

„Wasser marsch - wie wichtig Flüssigkeit für deinen Körper ist!“

Kein Nährstoffmangel wirkt sich so schnell so negativ auf die Leistung aus, wie ein Flüssigkeitsmangel. Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von 2% des Körpergewichts leidet unsere Leistungsfähigkeit. Kann dieses Flüssigkeitsdefizit nicht ausgeglichen werden, wird sowohl dem Gewebe als auch dem Blut Flüssigkeit entzogen. Das hat zur Folge, dass sich die Fließeigenschaft des Blutes verringert und die Versorgung von Muskeln und Organen mit Sauerstoff und Nährstoffen eingeschränkt ist.

Folgen eines Wassermangels:

- ⚡ erschwerte Nierenarbeit
- ⚡ eingeschränktes körpereigenes Kühlsystem
- ⚡ Schwäche
- ⚡ Schwindel
- ⚡ Übelkeit
- ⚡ Kopfschmerzen
- ⚡ Muskelkrämpfe



Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte dringend seine Trinkmenge überprüfen. Denn das Innere der Bandscheiben besteht hauptsächlich aus Wasser. Bei einem chronischen Flüssigkeitsmangel verlieren die Bandscheiben ihren inneren Druck und somit ihre elastische Stoßdämpferwirkung. Außerdem kann es dann sogar passieren, dass die Bandscheiben porös und brüchig werden und es bei einer plötzlichen Krafteinwirkung zu Bandscheibenschäden kommt.



Doch was ist nun die richtige Menge?

Pro Kilogramm Körpergewicht sollte man ca. 30-35ml Flüssigkeit zu sich nehmen. Das wären bei einem Gewicht von 60 kg ca. 1800-2100ml. Diese Menge muss natürlich bei sehr warmen Wetter erhöht werden, damit das Kühlsystem des Körpers weiterhin gut funktioniert. Außerdem sollte man pro Stunde Sport einen weiteren Liter trinken und bereits vor dem Sport ausreichend getrunken haben. Ideal ist Wasser mit Zimmertemperatur, denn bei kalten Getränken hat der Körper mehr Arbeit, diese aufzuheizen.

Durch richtiges Trinken schneller abnehmen

Jeder Stoffwechselvorgang im Körper läuft nur in Verbindung mit Flüssigkeit ab. Die beim Fettabbau entstehenden Stoffwechselprodukte werden durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr quasi aus dem Körper gespült. Wer abnehmen möchte, muss TRINKEN, TRINKEN und nochmals TRINKEN! Außerdem bedeutet nicht jedes Magen-grummeln automatisch Hunger, oft hat der Körper einfach nur Durst!

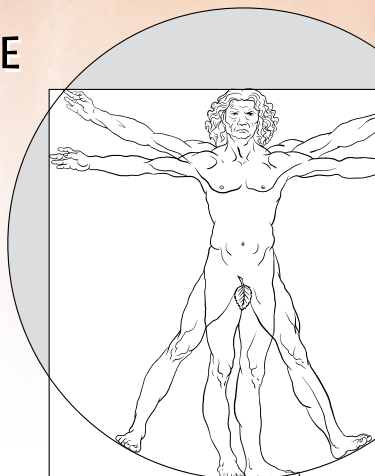


PHYSIOTHERAPIE MASSAGEN

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: Darum ist Krafttraining für Aus- dauersportler so wichtig!



Für gelungenen Ausdauersport braucht man nicht nur eine gute Kondition und einen langen Atem – auch an seinen Muskeln zu arbeiten, kann die Erfolgsaussichten maßgeblich erhöhen. Mit starken Muskeln schwindet die Verletzungsgefahr und die Wettkampfzeit verbessert sich. Diese und weitere Gründe machen Kraftsport auch für Ausdauersportler so attraktiv.

1 GERINGE
VERLETZUNGS-
GEFAHR

2 VERBESSERTER
BEWEGUNGS-
ABLAUF

3 LEISTUNGS-
OPTIMIERUNG

Drei Vorteile des Kraftsports für Ausdauerathleten

Um maximale Erfolge zu feiern, sollten Ausdauersportler einem ganzheitlichen Trainingsplan folgen. Heißt also: Statt nur Cardio zu trainieren, sollen auch Flexibilität, Koordination und Kraft berücksichtigt werden. Feste Muskeln und ein stabiles Bindegewebe verringern die Gefahr einer Sportverletzung.

Ein Fakt, der sich wissenschaftlich belegen lässt ist, dass das stabile Muskelgewebe in Verbindung mit einer gestärkten neuromuskulären Koordination schnellere Bewegungsabläufe ermöglicht. Insgesamt profitiert der ganze Bewegungsapparat vom Training mit Gewichten, denn die verbesserten koordinatorischen Fähigkeiten ermöglichen einen flüssigeren Bewegungsablauf. Auch während der Sommermonate, in denen viele Ausdauersportler lieber „draußen trainieren“, sollte ein gezieltes Krafttraining deshalb nicht vernachlässigt werden.



Ausstellung - Verkauf - Verlegung - Estriche

WAGNER**FLIESENFACHGESCHÄFT**

117, route de Luxembourg
L-6562 Echternach
Tel: 00352 - 72 00 75

Maximinstraße 3
D-54675 Kruchten
Tel: 06566 - 96730

info@wagner-fliesen.comRESTAURANT
BISTRO

Restaurant Bistro Nonnemillen

117, route de Luxembourg
L-6562 Echternach

Tel.: (00352) 26 72 19 18

www.nonnemillen.lu

Schmuck & Accessoires

121, route de Luxembourg
L - 6562 Echternach

Tel.: (00352) 26 72 16 72

FLORISTIK
&
GESCHENKE

Floristik Nonnemillen

117, route de Luxembourg

Tel.: (00352) 26 72 03 55

www.nonnemillen.lu

Ausdauertraining und Stoffwechsel:

Wie ein effizienter Motor

Immer mit Vollgas unterwegs ist ungesund – für einen Automotor genauso wie für unsere körpereigene „Maschine“. Wer ständig im roten Drehzahlbereich unterwegs ist, riskiert auf Dauer Schäden. So wie uns im Auto der Drehzahlmesser den Leistungsbereich anzeigt, zeigt uns die Herzfrequenz beim Ausdauertraining, auf welche Weise unser Stoffwechsel gerade aktiv ist. Je höher sie steigt, desto größer ist der Anteil der verbrannten Kohlenhydrate – und dementsprechend kleiner wird der verbrannte Fettanteil! Deshalb ist Training mit hoher Herzfrequenz nicht gleich das bessere Training.

Genau aus diesem Anlass besuchte uns am 02. Mai 2018 der Sportwissenschaftler Michael Banderenko von der Firma Polar in Irrel. In seinem Vortrag „Mythos Fettstoffwechseltraining“ zeigte er anschaulich, wie der Körper beim Ausdauertraining Energie zur Verfügung stellt und wie man sein Training entsprechend steuern kann. Besonders einfach wird das mit einer Pulsuhr von Polar. Denn die verschiedenfarbigen Herzfrequenz-Zonen (grau, blau, grün, gelb, rot) geben auch Aufschluss darüber, in welchem Stoffwechselbereich wir gerade trainieren. Deshalb gilt gerade, wenn ihr abnehmen wollt: Achtet auf eine moderate Herzfrequenz! Auf diese Weise wird es euch im Laufe der Zeit viel leichter fallen, euer Körperfett zu reduzieren. Wer sich in seinem individuellen, optimalen Frequenzbereich bewegt (welchen du von deinem Trainer erfährst), profitiert von zahlreichen weiteren Vorteilen:

VERBESSERUNG DES MUSKELSTOFFWECHSELS

TRAINING DER GRUNDLAGENAUSDAUER

ÖKONOMISIERUNG DER HERZARBEIT

STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

ABBAU VON STRESSHORMONEN



Jubiläumswoche 12.-16. November 2018

Feiert mit uns 10 Jahre eVital Irrel und
2 Jahre eVital Echternach!

KOSTENFREIES TRAINING FÜR INTERESSENTEN

In der Jubiläumswoche kann jeder nach
einer Einweisung unsere Trainingsflächen,
die Kurse und die Saunen testen.

KURS- & TRAININGS-SPECIALS

Tolle Angebote und Aktionen
für Mitglieder und Interessenten.

ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

Schließe in der Jubiläumswoche eine Mitgliedschaft ab
und wir gewähren Dir 4 Wochen Rücktrittsrecht.

...und vieles mehr

**Gewinnaktionen, Ehrungen, Rückblick
auf 10PLUS2 Jahre eVital!**



„Wir freuen uns darauf, an unserem Jubiläum
mit beiden Teams viele bekannte aber auch
neue Gesichter zu sehen und sind voller
Erwartungen für die nächsten Jahre!“

Tim Mayer
Studioleniter Irrel

Michael Röttgen
Studioleniter Echternach

RÜCKBLICK auf 10PLUS2 Jahre eVital!





TRISPORT

Cycling
our passion

FINANCEZ VOTRE VELO AVEC NOTRE
PRET PERSONNEL A 0%

www.trisport.lu

Deine Vorteile mit **POLAR**.

Mit einem Polar Trainingscomputer kontrollierst und dokumentierst du deinen Tag durch:

- **ACTIVITY TRACKER** Wie viel Bewegung hast du wirklich am Tag?
- **SMART CALORIES** Angabe vom Kalorienverbrauch durch Bewegung und Training
- **PULSMESSUNG AM HANDGELENK** Kein Brustgurt erforderlich



**M430
FITNESS**

Integriertes GPS
Eigener Fitnesstest
Anzeige Erholungsstatus



**M200
FREIZEIT**

Integriertes GPS
24/7 Pulsmessung
wechselbare Armbänder



**A370
LIFESTYLE**

Farb-Touchscreen
Sleep Plus, schlanke,
wechselbare Armbänder

Deine Vorteile beim Kauf im eVital gegenüber dem Internet

- ✓ Wir erstellen dir ein Polar Trainingskonto und konfigurieren deine Uhr auf deine Bedürfnisse
- ✓ Du bekommst Tipps und Tricks im Umgang mit deinem neuen Trainingscomputer
- ✓ Übers Studio erfolgt eine schnellere Serviceabwicklung bei einem Defekt
- ✓ Regelmäßige Trainingsanalyse über die Coaching Funktion in deinem Polar Trainingskonto

Deine Vorteile vom Polar Coaching – mit diesen Möglichkeiten zum Erfolg

- ✓ Wir können dir jederzeit private Rückmeldungen und Motivation schicken
- ✓ Wir erhalten Einblick in dein Trainingstagebuch und deine Aktivitätsübersicht
- ✓ Wir können dir persönliche Trainingsziele hinzufügen, egal ob für Zuhause oder im Urlaub
- ✓ Wir sind dein Personal Trainer am Handgelenk

Gasthaus mohr

Find us on
Facebook

...da schmeckt's!

Petersplatz 4 | 54298 Welschbillig | 06506-234



SALON BARZ

ALCINA

GOLDWELL

Londa

REVLON

SOLINGEN
TONDEO

54298 Welschbillig
Petersplatz 3
Telefon: 06506/329

54306 Kordel
Bahnhofstraße 11
Telefon: 06505/305



Zutaten für vier Portionen:

- Gemüsebrühe 650ml
- Hähnchenbrustfilet 300g
(als Minutensteaks geschnitten)
- Kohlrabi 900g
- Tiefkühl-Erbsen 100g
- rote Zwiebeln 85g
- Paprika orange & rot je 150g
- Kirschtomaten 200g
- Gewürzgurken 100g
- Emmentaler 100g
- Griechischer Joghurt (10% Fett) 100g
- Mayonnaise (80% Fett) 50g
- Senf (mittelscharf) 2 TL
- Dill 3 TL
- Salz & Pfeffer

Bunter Low-Carb Kohlrabisalat

Zubereitung:

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und das Hähnchensteak für 20 Minuten darin garen. Nach der angegebenen Zeit das Steak rausnehmen und abgekühlt in Streifen schneiden. Anschließend den Kohlrabi in Würfel schneiden und für 8-12 Minuten in der restlichen Gemüsebrühe kochen. Für die letzten 5 Minuten die Tiefkühlerbsen hinzufügen. Danach in einem Sieb abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Gewürzgurken und Emmentaler in kleine Würfel schneiden und in einer großen Schüssel vermengen. Die Hähnchenbruststücke und die Kohlrabiwürfel

hinzufügen. Zum Schluss noch den Joghurt, die Mayonnaise und den Senf für das Dressing vermischen und mit Dill, Pfeffer und Salz würzen. Das fertige Dressing zum Salat geben, fertig.

Das eVital-Team
wünscht einen
guten Appetit!





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*



MOBIL +49 (151) 510 816 53
MAIL b.molitor@bms-immo.de

„IMMOBILIEN SIND UNSERE LEIDENSCHAFT“

BMS Immobilien Im Beitberg 1 | 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

Lieblings-Kraftübungen der eVital-Trainer



Michael: Meine Lieblingsübung sind **KNIE-BEUGEN**, weil ich nicht nur meine Beine trainiere, sondern auch die Rumpfmuskulatur. Außerdem wird mein Herz-Kreislaufsystem stark beansprucht!

Sina: Meine Lieblingsübung ist das **KREUZ-HEBEN**, weil ich damit nicht nur meinen unteren Rücken trainiere, sondern gleichzeitig auch meine hintere Beinmuskulatur und meine Gesäßmuskulatur beanspruche.

Barbara: Ich bevorzuge **ÜBUNGEN AM KABELZUG**, da sich dabei „ein Leben in 3D“ simulieren lässt. Jeder findet dabei seine funktionelle Komfortzone und beansprucht alle an der Übung beteiligten Muskeln auf natürliche Weise.

Roland: In meinem Trainingsprogramm dürfen **CRUNCHES** nicht fehlen. Sie bieten für das Bauchtraining eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten in verschiedenen Schwierigkeitsgraden von sehr einfach bis äußerst anspruchsvoll. So lassen sich die verschiedenen Bereiche der Bauchmuskulatur abwechslungsreich trainieren. Im Vergleich zu Sit-Up's lässt sich zudem die Bauchmuskulatur noch gezielter ansteuern.

Sven: Mein Favorit ist das **SEITHEBEN**, aufgrund der vielseitigen Ansteuerungsmöglichkeiten der Anteile von Trapez- und Deltamuskulatur durch Positionsänderung von Ober- und Unterkörper.

Tim: Für mich gehört der **LIEGESTÜTZ** immer in den Trainingsplan, weil ich neben Brust, Trizeps und Schulter auch viele andere Muskeln am ganzen Körper trainiere. Gleichzeitig kann ich damit die Körperhaltung verbessern und die Übungen vielfältig variieren, um immer wieder neue Trainingsreize zu setzen.

Liza: Der **UNTERARMSTÜTZ**. Jeder kennt sie und jeder liebt sie... oder auch nicht. Ich glaube jeder weiß, was mit dem Begriff „Hassliebe“ im Zusammenhang mit dieser Übung gemeint ist. Richtig eingesetzt kräftigt sie den ganzen Körper, besonders die vordere und hintere Rumpfmuskulatur. Die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht erfordert viel Kraft und bringt den ein oder anderen schnell oder weniger schnell zu Boden.

Nina: In meinen Trainingsplan baue ich sehr gerne **AUSFALLSCHRITTE** ein. Sie sind eine Allround-Übung für meine Beine, sie verbessern meine Gleichgewichtsfähigkeit und sie sind durch unterschiedlichste Variationen immer abwechslungsreich.

Marius: Für mich ist **RUERN** eine meiner Lieblingsübungen, da man hier nicht nur den oberen Rücken trainiert, sondern diese Übung auch in vielen verschiedenen Variationen bzw. an vielen verschiedenen Geräten ausgeführt werden kann.



Finde mind. 8 Fehler!

Achtung

Zeige uns deine gefundenen Fehler an der Theke und lege deinen Zettel in die Lostrommel. Bei der Verlosung am 16.11.2018 hast du dann die Chance, **einen von 10 Verzehrgutscheinen im Wert von 25 Euro zu gewinnen.**

☐ HURRA! Ich habe mindestens 8 Fehler entdeckt!

Name _____

Wohnort _____



Richtig



Falsch

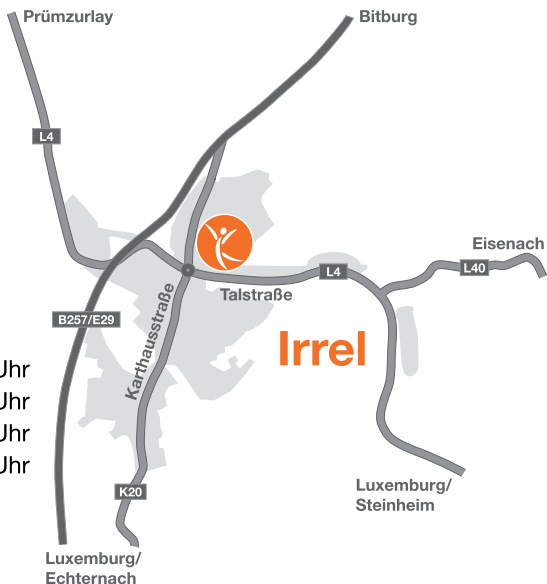
eVital Irrel

Talstraße 3
(Neue Mitte)
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

