



KAMPF DEN RÜCKEN- SCHMERZEN

- STOFFWECHSELTEST
SPIROERGOMETRIE
- 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

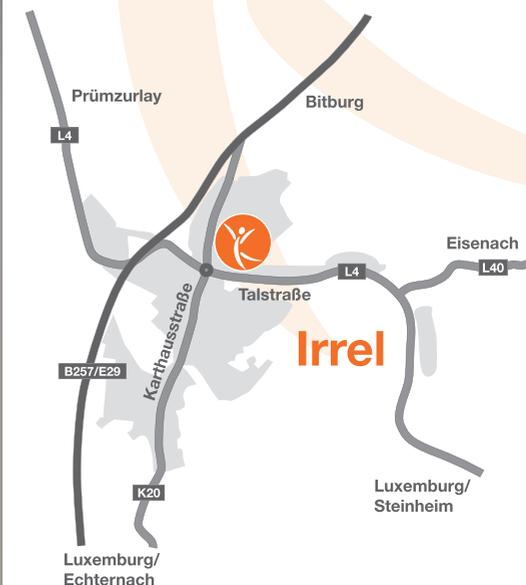
eVital Irrel

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 8/2019
Herausgeber: eVital - Ihre Fitness- & Gesundheitsstudios
Gestaltung: Bohl Design & Kommunikation
Bilder: Archiv eVital, Bohl.de, Fotolia.com, AdobeStock.com

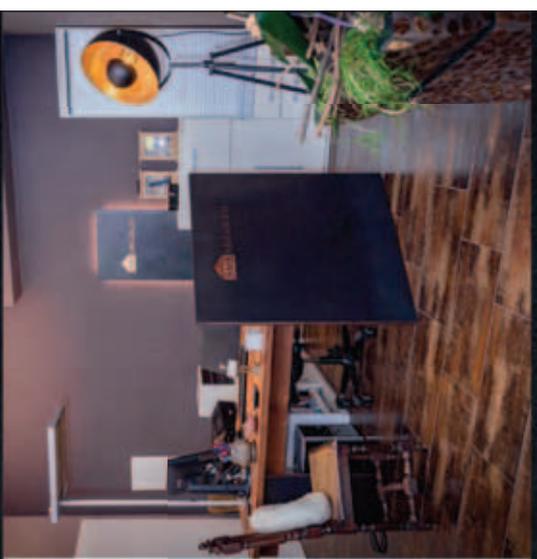
BMS IMMOBILIEN

Immobilien sind unsere Leidenschaft

Bewertung
Vermietung
Verkauf
Anlage-
Gewerbe-§
Auslandsimmobilien
Finanzierung



„Sie möchten Ihr Traumobjekt erwerben oder Ihre Immobilie zu außergewöhnlichen Konditionen verkaufen, die nur wir Ihnen bieten können?“
Neugierig geworden?



Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner bei allen Fragen rund um das Thema Immobilien.
Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder rufen Sie uns an.
Gerne können Sie uns auch in unserem Büro im Herzen von Echternach besuchen.
Wir freuen uns auf Sie!

29, RUE DE LA GARE | L-6440 ECHTERNACH | TEL. +352 / 20 60 88 77 oder 0049-151 510 816 53
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

www.evital-irrel.de

Wir bauen für Sie...



Alles aus einer Hand – so einfach und gut können auch Sie mit uns Ihr Traumhaus bauen. Individuell geplante Einfamilienhäuser, hochwertige Ausfertigung, hervorragende Baubetreuung - und dies stets mit unserer Festpreisgarantie: das ist Ihr VisioPlanHaus.

Unsere hauseigenen Architekten planen vom ersten Stein bis zur Schlüsselübergabe mit Ihnen zusammen Ihr ganz persönliches Traumhaus. Denn bei uns gibt es keinen Grundriss von der Stange oder „Baukastenlösungen“. Wir hören unseren Kunden zu und setzen ihre Wünsche in einzigartige Wohnräume um. Dabei können Sie auf unser langjähriges Know-how sowie unsere Praxiserfahrung setzen. Denn Qualität und Individualität müssen nicht teuer sein. Wir beraten Sie in persönlichen Gesprächen und bleiben in der gesamten Bauphase Ihr Ansprechpartner.

VISIO PLAN HAUS
architektur | modern | individuell | massiv

Im Handwerkerhof 1a 54338 Schweich-Issel www.visioplanhaus.de
Thorsten Grabner Mobil: +49 (0) 160 327 33 49 t.grabner@visioplanhaus.de

Sie haben ein Ziel? Wir zeigen Ihnen den Weg!

Dazu nutzen wir die Spiroergometrie, das derzeit genaueste und aussagekräftigste Testverfahren für alle Sportbegeisterten, ganz gleich ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi. Hierbei wird durch Messung von Atemgasen während körperlicher Belastung die Reaktion von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel ausgewertet. Denn für alle gilt: Nur ein Training in den individuellen Grenzen bewirkt eine Verbesserung Ihres Gesundheits- und Fitnesszustandes.



Umdenken...

beginnt mit Wasser



Die Natur als Vorbild

Das einzigartige 4-Stufen-Prinzip für energiereiches Trinkwasser



futomat® - Trinkwassersystem



Auf Tastendruck die eigene Wasserquelle starten und nie mehr Kisten schleppen.

Zuhause - im Büro - im Fitnessstudio
im Restaurant - in der Schule - in der Praxis
im Wellnessbereich - in der Produktion ...

Bewusst ökologisch und ökonomisch handeln.



c&c concepte

D - 54675 Mettendorf L - 6470 Echternach
Fon: 0 65 22 - 933 90 60 Fon: 26 90 30 98

info@cc-conzepte.com · www.cc-conzepte.com

Überzeugen Sie sich selbst!
Beda-Markt, Bitburg: 15. - 17. März 2019
FIBO Global Fitness, Köln: 4. - 7. April 2019

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-Arztes Voraussetzung. Hat Ihnen der Arzt bzw. die Krankenkasse/Rentenversicherung die Teilnahme genehmigt, können Sie 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.**





MITTAGSPAUSE? FIT IN 45 MINUTEN

- INDOOR CYCLING NUR FÜR PROFIS?
- 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

SOLINGEN
TONDEO

54298 Welschbillig

Petersplatz 3

Telefon: 06506/329

54306 Kordel

Bahnhofstraße 11

Telefon: 06505/305

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

Statt während der Mittagspause in der Kantine oder doch sogar im Büro zu verweilen, nutzen Sie diese Zeit sinnvoll! Sport in der Mittagspause hält nicht nur körperlich fit – sondern steigert die Konzentrationsfähigkeit, und die Leistungskurve bekommt so am Nachmittag wieder Aufschwung. Nach dem Training noch einen Proteinsshake to go, um die Muskeln schnell 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



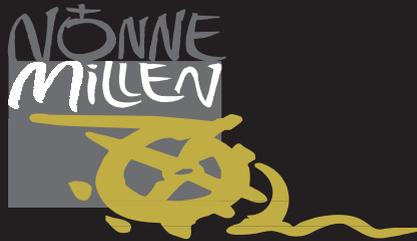
3

Get flexible

5 Minuten

Haltungsschulung durch Dehnung der verkürzten Muskulatur

Ausstellung - Verkauf - Verlegung - Estriche

WAGNER**FLIESENFACHGESCHÄFT**117, route de Luxembourg
L-6562 Echternach
Tel: 00352 - 72 00 75Maximinstraße 3
D-54675 Kruchten
Tel: 06566 - 96730info@wagner-fliesen.comRESTAURANT
BISTRO**Restaurant Bistro
Nonnemillen**117, route de Luxembourg
L-6562 Echternach
Tel.: (00352) 26 72 19 18www.nonnemillen.lu**Schmuck &
Accessoires**121, route de Luxembourg
L - 6562 Echternach
Tel.: (00352) 26 72 16 72**Floristik Nonnemillen**

117, route de Luxembourg

Tel.: (00352) 26 72 03 55

www.nonnemillen.luFLORISTIK
&
GESCHENKE**Indoor Cycling
nur für Profis?**★ **KURSZEITEN** ★
siehe Kursplan
Einleger oder Aushang**NEIN!** Noch nie war Indoor Cycling so effektiv und einfach: Die Farben stellen deine momentane Belastung dar und du entscheidest, welchen Kurs du mit deinem Trainingsziel mitfahren möchtest! Motivierende Musik und eine starke Gruppendynamik machen aus deinem bisher langweiligen Ausdauertraining einen riesen Spaß!**Für sehr fitte Personen,
für kurze Trainingseinheiten****Trainingseffekt:**
Verbesserung
der maximalen
Leistungsfähigkeit**Für Trainierte und Athleten in
sehr gutem Fitnesszustand****Trainingseffekt:**
Steigerung der maximalen
Leistung und
Geschwindigkeit**Für alle Personen für
typische Trainingsein-
heiten moderater Länge****Trainingseffekt:**
Verbesserung der
aeroben Fitness**Für Gewichtsmanagement
und aktive Erholung****Trainingseffekt:**
Förderung
der Gesundheit und
Unterstützung der
Regeneration**Für jeden, bei langen Trainings-
einheiten oder häufiger Wieder-
holung von kurzen Einheiten****Trainingseffekt:**
Verbesserung der
Grundlagenausdauer und
des Fettstoffwechsels



ZDK Langer – Ihr Fachbetrieb für jedes Holzbauprojekt!



Holzhausbau Dachdeckerarbeiten Zimmerarbeiten
Terrassenbau Fassaden Flachdächer Reparaturen



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

