

Informationen rund um unseren Sportclub!

Vorwort Sabine:

Meine Branche hat sich neu sortiert! Angebotsvielfalt egal ob Livetraining oder Digital bieten neue Möglichkeiten sportlich durchzustarten.

Nach dem Besuch der Fitness-Messe in Köln (FIBO), diversen Netzwerktreffen meiner Unternehmerkollegen/Kolleginnen, nehme ich mir die Zeit um zu reflektieren.

Zeit um dankbar zurück zu schauen. Ich bin Stefanie Graf so dankbar für die Mitentwicklung und Umsetzung des Mrs.Sporty Konzeptes.

Bin dankbar für die vielen inspirierenden Weiterbildungen von super motivierten Dozenten, Professoren, Ärzten, Bodybulder, Rehasportreferenten, Persönlichkeitstrainern. Alle diese Erfahrungen und Erkenntnisse fließen in unser EVIEVA Konzept ein.

EVIEVA wird sich immer weiter entwickeln und ihr seid mit dabei!

Zirkeltraining + Vibrationstraining + Rehasport+ Körpercoaching+Ernährungsprogramm+ Stoffwechselbooster+Schmerzfrepresur+EMP Training.

EVIEVA steht für ein tolles Lebensgefühl. Wie wichtig ein positives Lebensglück ist, haben wir in den vergangenen 2 Jahre erlebt!

Und EVIEVA bringt uns doch sooo viel mehr—

- ☺ Ist es nicht toll, ohne gesundheitlichen Einschränkungen das Leben zu genießen?
- ☺ Ohne Schmerzen aufzuwachen?
- ☺ Ein stabiles Immunsystem zu haben?
- ☺ Unabhängig vom Gesundheitssystem zu sein?
- ☺ Stark für andere zu sein? Die Hilfe benötigen?

UNSER Konzept betone ich so sehr, weil die vergangenen 2 Jahre gezeigt haben, wie wichtig unser Miteinander ist. Durch eure Spendenbereitschaft und Treue konnte ich mich weiterbilden, besteht der Club noch.

In dieser Ausgabe erzählen wir euch vom neuen Gerätesystem, von unserer Planung der Informationsveranstaltungen rund um Gesundheit, Spaß, Ausdauer und Muskelaufbau. (Es muss ja auch mal wieder Smoothie und Prosecco geben ;).

Ein schönes Osterfest wünschen euch Sarah, Martina und Sabine

Berlin, April/Mai 2022

Inhalt dieser Ausgabe

Vorwort Sabine und Team ..1
Studie Beckenboden Sessel
Boosterkurs
Detoxwochenprogramm

Trainerzeiten ab 1.05.2022

Montag bis Freitag:
Von 09:00 bis 12:00 und
Montag Dienstag Mittwoch
15:00 bis 18:00 Uhr

Öffnungszeiten

täglich von Montag bis Sonntag
Von 06:00 bis 22:00 Uhr

Unterstützt uns und abonniert unsere
EVIEVA Seite auf facebook.

Bewertet uns bei Google!

RehaKurse:
Dienstag 16 bis 16:45
und 17 bis 17:45.
Mittwoch 10 bis 10:45
11.00 bis 11:45
Samstag 11:00 bis 11:45

Körpercoaching
Montag 17:30 bis 18:30
Dienstag 18:00 bis 19:00

Neu+Neu+Neu+ Beckenbodentraining Neu+Neu+Neu

EMP



CHAIR.

Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
Behandlung mit hochintensiven magnetischen
Wellen
Stärkt die Körpermitte – bei Männern und Frauen
Stimuliert und entspannt die tiefe Beckenboden-
muskulatur
Bekämpft Schmerzen im unteren Rücken
Schwangerschaftsrückbildung

Empfehlungen:

6 Trainingseinheiten Dauer jeweils
30 Minuten

Training im Sitzen in Alltagsklei-
dung

Kosten: für Mitglieder

Einzelsitzung 35 Euro

6 er Abbo 190 Euro

Probetraining 20 Euro inkl. 10
Euro Rabatt für Folgetraining.

Hol Dir Deine starke Mitte!!

Macht mit bei dem nachstehenden Quiz—unter allen Teilnehmern
verlosen wir Gutscheine...

<https://forms.office.com/r/TXswheY2zE>

Hier geht es zum Video auf unserer Webseite: www.evieva.de

Herzlich laden wir alle interessierten zu einer Informationsveran-
staltung ein. Folgendes erwartet euch:

Dauer ca. 30 Minuten—

Kurzpräsentation: Die Körpermitte und warum sie so wichtig für uns ist!

Erfahrungsberichte unserer Studienteilnehmerinnen.

Im Anschluß kann der Stuhl kurz benutzt werden (Probetraining wird extra verein-
bart)

Kleiner Imbiss und Getränke inklusive.

Termine: Mittwoch, 4.5.2022 um 17:00 Uhr, Mittwoch 11.5.2022 um 12:00 Uhr. Mel-
det euch gern per Mail (einfach diese Mail als Antwort senden mit dem Wunscher-
min) an oder tragt euch in die Listen im Club ein. Wir freuen uns auf euch!

Startet mit mir eine 21 Tage Challenge ab 21.05.2022! DETOX entgiften, abnehmen, Stoffwechselaktivieren!



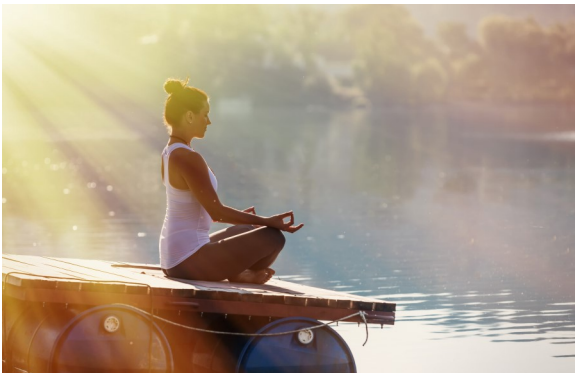
Mit Produkten der

Firma RINGANA. Ich stelle euch alles vor in einem Zoom-Meeting am 15.05. ! Sabine Fischer lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: DETOX Challenge mit RINGANA

Uhrzeit: 15.Mai.2022 14:30

https://us04web.zoom.us/j/77060653865?pwd=hUx2kY_FNFSH8M1CA_OTXPvziVw-yr.1



Schönheit, Ausstrahlung, Elan & Lebensenergie - mit unserer Green Shaping Challenge. Einfache Umstellungen Deiner Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, verhelfen Dir zu einem positiven Körpergefühl. Wir begleiten Dich 21 Tage lang und zeigen Dir alltagstaugliche Alternativen für ein gesundes und glückliches Leben. Wir stellen Dein Leben nicht auf den Kopf, sondern füllen es mit Energie. Fit, gesund und frisch startest Du somit in den Sommer!



- Anleitung zur Gewichtsreduktion
- Fitnessvideos, Yoga & Pilates, Meditationen
- DETOXtools für deinen Alltag
- Mindsettraining
- intermittierendes fasten
- Shaping Rezepte & Videos u.v.m
- Live Fitness Einheiten via Zoom
- Hier findet ihr einen Videoclip aus Januar zur Challenge...<https://youtu.be/K-Tv-ZLQrvY>

REHA Sport auf Rezept oder als Selbstzahler



Unser Trainingsziel ist - Kraft, Mobilisation, Koordination.

In 45 Minuten fit für den Alltag. Auch ohne Kostenübernahme der Kasse kannst Du als Selbstzahler bei uns trainieren! Melde Dich bei Interesse und vereinbare ein Beratungsgespräch.

Trainiert wird in Gruppen mit 8 Teilnehmerinnen.

15 Minuten Aufwärmung, 15 Minuten Kraft/Koordination, 15 Minuten Dehnung Mobilisation

Kurszeiten:

Dienstag 16:00, 17:00

Mittwoch 10:00, 11:00

Samstag 11:00.