

villavitale[®]

DAS BEWEGENDE GESUNDHEITZENTRUM

Einzigartiges Gesundheits-Trainingsssystem „Antagonis“

Gesundheitszentrum villavitale[®] bietet das ANTAGONIS-Trainingsssystem an



Internist H. Meyer bei der Herzinfarkt-Risiko-Analyse in der villavitale

Ricardo Savia, Inhaber des Gesundheitszentrums villavitale[®], bietet mit dem ANTAGONIS-Trainingsssystem als erstes Studio im Großraum Hannover ein völlig neues und von Krankenkassen unterstütztes Präventions-Trainingskonzept und setzt somit einmal mehr neue Maßstäbe in punkto Gesundheitsförderung. Um den Körper gesund zu erhalten oder mögliche Beschwerden zu beseitigen, ist regelmäßige, aber auch gut organisierte Bewegung bzw. Beanspruchung des Bewegungsapparates nötig. Ziel des ANTAGONIS-Systems der Firma CYBEX Medizintechnik ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern, um die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates zu optimieren. Ein arthromuskuläres Gleichgewicht, das heißt ein ausgewogener Konditionszustand der funktionellen Einheit „Gelenk-Muskel-Neuronale Steuerungsprozesse“ wird durch das gerätegestützte Trai-

ningskonzept erreicht. Störungen dieses Gleichgewichts haben ungünstige Auswirkungen auf die Strukturelemente der Gelenke und auf die sehnigen Ansatzstellen der Muskeln an den Knochen. Manche Muskeln neigen dazu, sich bei Fehlbeanspruchung zu verspannen und zu verkürzen, andere dagegen schwächen ab. Unausgewogene Kraftniveaus der Bauch- und Rückenmuskulatur sind eine der häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen oder sogar Bandscheibenvorfällen. Mit Hilfe des ANTAGONIS-Systems kann konsequent eine ausgeglichene starke Gelenk-Muskel-Beziehung erreicht und die Belastungsverträglichkeit bindegewebiger Strukturen für die alltäglichen Belastungen gesichert werden. Jede Trainingseinheit wird computergestützt kontrolliert und mit Absprache der Sportwissenschaftler Matthias Schwarz und Dr. Paul H. Alberding individuell angepasst.

Das ANTAGONIS-System misst und kontrolliert permanent die Qualität und die Quantität der Bewegung und optimiert gegebenenfalls sofort den Trainingsplan. In der villavitale[®] wird hierdurch ein weiterer wichtiger Beitrag zum Erlangen und Erhalten der Gesundheit beigesteuert. Aktuell stützt sich die IFIAS (International Fitness Institute of Applied Science) sogar auf das fachliche Know-how des villavitale[®]-Teams und führt in den Trainingsräumen der villavitale[®] eine sportwissenschaftliche Studie zur Sicherung der schon bestehenden Erkenntnisse durch. Weitere Partner zur Qualitätssicherung und Betreuung der Mitglieder in der villavitale[®] sind der Internist Hermann Meyer und der Physiotherapeut Michael Zwaka. Unter www.villavitale.eu ist ein Film über das Gesundheitszentrum zu sehen. Schauen Sie doch mal rein... Für Informationen stehen Ihnen die

Mitarbeiter der villavitale unter Telefon (05 11) 499 477 gerne zur Verfügung.



Physiocheck: Physiotherapeut Michael Zwaka vom villavitale Team mit Lukas Podolski bei der „Per Mertesacker Stiftung“

villavitale[®]

DAS BEWEGENDE GESUNDHEITZENTRUM

Unser Leistungsangebot:

- erstklassig ausgebildete Sportwissenschaftler und Sportpädagogen
- einzigartiges, wissenschaftlich fundiertes Eingangsanalyseverfahren
- zertifizierte Trainingsgeräte von Cybex
- beYOU-Ernährungsanalyse
- vielseitiges Kursprogramm wie z.B. Pilates, Yoga u.v.m.
- mediterrane Saunalandschaft
- Massage
- Kinderparadies

Der villavitale[®]-Film
auf
www.villavitale.eu

Badenstedter Str. 130
30455 Hannover
info@villavitale.eu

INFO-Tel.: 0511-499 477

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



- Tierarzneimittel (Beratung/Verkauf)
- Gesundheit auf homöopathischem, sanftem Wege!
- Beratung in verschiedenen Sprachen!

Salam alaikum,
Privet,
Good Morning,
Buenos dias,
Merhaba

Wir sind ein kompetentes und engagiertes Team!

Markt-Apotheke

Lindener Markt 2
30449 Hannover
Tel. 0511 44 80 60

Rathaus-Apotheke

Falkenstr. 29
30449 Hannover
Tel. 0511 44 03 05

Linden