

# WILLKOMMEN IN DER ZUKUNFT DER GESUNDHEIT

MIT DEM TRIANGULÄREN  
ALDAVIA®-TRAININGSKONZEPT

*für alle Menschen, die ihre Gesundheit  
selbst in die Hand nehmen wollen.*

 **aldavia**<sup>®</sup>  
brain and body fitness



# Gesundheit ist keine Frage des Alters, sondern die Antwort auf die Anforderungen unserer Zeit.

*Nie zuvor war es so wichtig, die eigene Leistungsfähigkeit und das Fortschreiten des Alters auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Und noch nie war es so einfach und gezielt möglich.*

**Immer weniger Menschen verstehen die eigene Gesundheit als Schicksal. Immer mehr begreifen Gesundheit als Lebensgefühl. Als individuellen Raum, den man aktiv gestalten kann. Am besten selbst!**

**Die Situation ist prekär und erfreulich zugleich. Während Gesundheitssysteme aus der Balance geraten, steigt die Lebenserwartung. Und gleichzeitig die Erwartungen an das Leben selbst. Die gute Nachricht: Immer mehr Menschen im Alter von 40+ denken deshalb um und nehmen ihre Gesundheit selbst in die Hand.**

Die Übernahme von Selbstverantwortung für das individuelle Wohlbefinden ist einerseits ein Ausdruck des allgemeinen Trends zu mehr Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Andererseits ist es das Resultat einer gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Entwicklung, die jedem Einzelnen immer mehr abverlangt. Wer teilhaben will, muss mit der Zeit gehen. Sei es der vielbeschäftigte Manager oder die gesundheitsbewusste Seniorin.

## **Gegen Volkskrankheiten und moderne Krankheitsbilder**

Die Grundvoraussetzung für bestmögliche Gestaltung der individuellen

Lebenssituation sind mentale und physikalische Fitness sowie emotionale Stabilität. Essenzielle Dinge also, die mit der Zeit verloren gehen können. Die Zunahme von Volkskrankheiten, aber auch „moderne“ Krankheitsbilder sowie ein diffuses Unwohlsein sind die statistisch nachweisbaren und persönlich fühlbaren Konsequenzen dieser Entwicklung:

- >> **Sitzkrankheiten**
- >> **Burn-out-Prävention**
- >> **Schlafstörungen**
- >> **Rückenprobleme**
- >> **Demenz-Prävention**
- >> **Sturz-Prävention**
- >> **Frakturen-Reduktion**
- >> **Meditation**
- >> **und vieles mehr**

Die Wiederherstellung sowie das Bewahren von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ca. ab dem 40. Lebensjahr entwickeln sich somit zu zentralen Aufgabenstellungen. Zum Wohl jedes einzelnen Menschen, der Gesellschaft aber auch im Interesse der Wirtschaft,

die im globalisierten Wettbewerb jeden Vorteil nutzen muss. Das trianguläre Trainingskonzept ALDAVIA® wurde genau im Hinblick auf diese Anforderungen entwickelt und fokussiert konsequenterweise auf die entsprechenden Zielgruppen.

## **ALDAVIA® für vier ausgewählte Zielgruppen**

Als eine vor allem präventiv aber auch kurativ angelegte Methodik erweist sich das markengeschützte trianguläre „Brain & Body“-Trainingskonzept ALDAVIA® als attraktives Angebot für Unternehmen, Seniorenresidenzen, Hotels und Premium Gyms. Und als ganz natürliche und sympathische Alternative zum überbordenden Wirkstoffangebot der großen Pharmakonzerne.

# Das trianguläre ALDAVIA®-Trainingskonzept verbindet mentale Stärke mit physikalischer Fitness und emotionaler Stabilität.

Nachhaltiges persönliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit lassen sich nicht mithilfe monokausaler Strategien erreichen. Deshalb basiert das trianguläre ALDAVIA®-Konzept auf einem holistischen Ansatz, der die drei maßgeblichen Bereiche menschlichen Seins ganz gezielt berührt: die mentale, physikalische und emotionale Ebene.

Entwickelt von renommierten Gesundheitsexperten bedient sich das Konzept einerseits Erkenntnissen aus der klinischen Forschung sowie erprobter hochspezialisierter Geräte. Andererseits greift es auf neueste digitale Innovationen zurück, die dem Klienten jederzeit einen Überblick über den Status-quo seiner individuellen Gesundheitsge-

schichte liefern. Doch unabhängig von persönlichen Detailziele und Bedürfnissen zielt das ALDAVIA®-Konzept immer auf die Förderung und Aufrechterhaltung mentaler Stärke, physikalischer Fitness und emotionaler Stabilität ab. Auf einen harmonischen Dreiklang also, den letztlich jeder Mensch zum Glücklichen braucht.



## Gesundheit mit Methode

**Das trianguläre ALDAVIA®-Konzept folgt in der Praxis einer durchdachten Methodik, die jeden Menschen beim Erreichen seiner Ziele individuell unterstützt.**

Die Umsetzung des ALDAVIA®-Konzeptes ermöglicht einzigartige IT-gestützte Gesundheitsdienstleistungen. Viele davon basieren auf klinisch-medizinisch zertifizierten Produkten sowie Technologien und individueller therapeutischer Begleitung. Die einzelnen Geräte verfügen mit dem digitalen Gesundheitsmanager VITAVULT® über eine absolut sichere cloudbasierende Datenintegration zur Verwaltung individueller Gesundheitsdaten. Das heißt, der Klient hat zur Eigenkontrolle immer Zugriff auf sein persönliches Gesundheitstagebuch. Darüber hinaus kann er seine Daten auch für Therapeuten oder Ärzte freigeben beziehungsweise zum Arztbesuch mitnehmen. Die Bedienung des digitalen Gesundheitsmanagers setzt keine technischen Kenntnisse voraus und funktioniert via PC, Tablet oder Mobile Phone.

**Gesundheit tanken in den ALDAVIA®-Studios**

Eine ganz wichtige Rolle bei der Umsetzung des triangulären ALDAVIA®-Konzeptes spielen die ALDAVIA®-Studios. Diese „Gesundheitstankstellen“ sind weder medizinische Einrichtungen im herkömmlichen Sinn noch klassische Fitnessstudios. Vielmehr handelt es sich um besondere Orte der Selbsterfahrung. Um Räume der entspannten und spielerischen Auseinandersetzung mit den eigenen gesundheitlichen Bedürfnissen und Zielen, wo auch Kurse angeboten werden. Zum Beispiel für Pilates, Yoga, Körperstabilisierung und mentale Entspannungstechniken.

**Mit einem Branded-in-Store von den ALDAVIA®-Vorteilen profitieren**

Das ALDAVIA®-Konzept bietet nicht nur Menschen eine Reihe von Vorteilen, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen. Darüber hinaus profitieren

auch vorausdenkende Unternehmen, exklusive Hotels, verantwortungsbewusste Seniorenresidenzen sowie geschäftstüchtige Lizenznehmer, die mit einem Branded-in-Store Partner von ALDAVIA® werden wollen. Zu den Nutzeneffekten zählen zum Beispiel: leistungsfähigere und gesündere Mitarbeiter, die Ansprache zusätzlicher Gästeschichten, vitalere und damit glücklichere Senioren und vieles mehr.

**ALDAVIA®-Studios für Ärzte und Therapeuten zur Behandlung eigener Klienten**

Eine besondere Form der Partnerschaft bieten die ALDAVIA®-Studios Ärzten und Therapeuten. Im Rahmen spezieller Vereinbarungen haben sie die Möglichkeit, ihre Patienten im Studio entweder in den Genuss des gesamten triangulären Konzeptes zu bringen oder einzelne Anwendungen bzw. Geräte zur gezielten Behandlung der Patienten zu nutzen.



## VITAVault®

DIGITAL HEALTH MANAGER  
Proaktiver digitaler Gesundheitsmanager, basierend auf personalisierten mentalen und physikalischen Kriterien und Anwendungsbereichen.

# Willkommen in den ALDAVIA®-Studios!

Ein ALDAVIA®-Studio ist weder eine medizinische Einrichtung noch ein Fitnessstudio. Denn hier übernehmen Menschen die Verantwortung für ihre Gesundheit, die auf ihre innere Stimme hören, führende wissenschaftliche Expertise zu schätzen wissen und modernsten technischen Geräten vertrauen. Menschen, die in angenehmer Atmosphäre an den Stellschrauben ihrer Physis sowie ihrer mentalen Befindlichkeit drehen wollen. Begleitet von geschulten ALDAVIA®-Experten und dem digitalen Gesundheitsmanager VITAVault®, der automatisch mit den individuellen Daten ein persönliches Erfolgstagebuch schreibt.



### MIND CENTER

- > Entspannung für Seele und Körper
- > Meditationstraining
- > Aktivierung des Gehirns und der Energieflüsse
- > Reduzierung des Stressniveaus
- > Burn-out-Prävention
- > Demenz-Prävention



### POSTURE & BALANCE BONE DENSITY CENTER

- > Behandlung von Rückenschmerzen
- > Verbesserung der Mobilität
- > Reha-Maßnahmen
- > Sturz-Prävention
- > Frakturen-Reduktion



### ANALYSIS CENTER

- > Einführung & Begleitung
- > Kontrolle von Herz und Arterien
- > Bio-Impedanz-Analyse (BIA)
- > Entgiftung
- > Schlaf-Analyse
- > Schlaf-Coaching
- > Anti-Schnarch-Test
- > Power-Napping-Training
- > Atmung/HRV-Training
- > Stabilisationsanalyse



### ERGÄNZENDES KURSPROGRAMM

- > Yoga
- > Pilates
- > Entspannungstraining
- > Atemtraining

## USP

Als vernetzte Gesundheitsstudios konzentrieren sich ALDAVIA®-Studios auf mentale und physikalische Probleme. Hier kümmern sich medizinische Experten um die Klienten, um eine funktionale Diagnose und Trainingskonzepte für bestmögliche Ergebnisse zu erstellen.



### MIND CENTER



### POSTURE & BALANCE BONE DENSITY CENTER



### ANALYSIS CENTER



## Stimmen zum ALDAVIA®-Konzept

„Als Facharzt konsultieren mich Patienten zu orthopädischen Eingriffen. In persönlichen Gesprächen muss ich dann immer wieder feststellen, dass die Ursachen für deren Probleme eher mental begründet sind. Das ALDAVIA®-Konzept setzt exakt hier an und verbindet die mentale Fitness mit den physikalischen Funktionen des menschlichen Körpers. So können derartige Beschwerden frühzeitig eingegrenzt und schwerwiegende operative Eingriffe vermieden werden.“

**Dr. med. Matthias Lemberger** / D – international tätiger orthopädischer Chirurg und Klinik-Berater

„Wissenschaftliche Studien beweisen: 2 x pro Woche leichte Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen verbessern das körperliche und emotionale Befinden in jedem Alter. Das ALDAVIA®-Konzept verstärkt diesen Effekt durch individuell abgestimmte Trainingsprogramme in den technologisch hochwertig ausgestatteten und geschmackvoll eingerichteten ALDAVIA®-Studios.“

**Dr. med. Marietta Coloini** / A – Ambulatorium Augarten, Allgemeinmedizinerin und Spezialistin für chinesische Medizin

„Als ganzheitlich denkender Arzt sehe ich das ALDAVIA®-Konzept sehr positiv, denn es greift bereits im Bereich der funktionellen Medizin ein und bietet so eine angenehme und zielführende Möglichkeit, gesund und leistungsbereit in allen Lebenslagen zu bleiben. Wir wissen aus der Erfahrung, dass ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist eine unabdingbare Voraussetzung dafür ist, chronische Erkrankungen weitestgehend zu vermeiden.“

**Dr. med. Heinrich Hechenblaickner** / A – Leiter Institut Theragnos, Regulative Therapien ganzheitliche Diagnostik

„Mich begeistert das ALDAVIA®-Konzept vor allem aus zwei Gründen. Einerseits weil es jedem Unternehmen hilft, Mitarbeiter zu binden und deren Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit zu erhalten. Andererseits weil ich selbst erfahren habe, wie positiv und schnell es auf das allgemeine Wohlbefinden wirkt.“

**Dr. Wolfgang Weidl** / A – Aufsichtsrat bei Feratel AG und OÖ Versicherung

„Seit Jahren steigen die Gesundheitsausgaben in Relation zum BIP in den meisten OECD-Staaten. Die Aufwendungen für Medikamente wachsen sogar überdurchschnittlich. Deshalb liegt es nicht nur im Interesse jedes Einzelnen, sondern auch der Gesellschaft, wenn Menschen mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Das ALDAVIA®-Konzept bietet hierfür gute Möglichkeiten.“

**Dr. Holger Auerbach** / CH – Gesundheitsökonom, Winterthur



### INFORMATIONEN:

+43 (0) 720 516819  
[www.aldavia.com](http://www.aldavia.com)



**Hinweise:** Bitte beachten Sie, dass es sich bei den Abbildungen teilweise um Symbolfotos handeln kann. Die Produkte können in ihrer beschriebenen Funktion und in ihrem Aussehen von der Realität abweichen. Alle angeführten Geräte sind keine medizinischen Geräte und dürfen nicht zur Diagnose oder Behandlung von gesundheitlichen Leiden verwendet werden. Bei Fragen zum Vorbeugen, Diagnostizieren und Behandeln von Erkrankungen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Unsere Produkte können dazu beitragen, dass Symptome gelindert werden. Bitte beachten Sie, dass Krankheiten nicht therapiert und ärztliche Konsultation nicht ersetzt werden können. Epileptiker, Epilepsie-gefährdete Personen, Personen mit Herzschrittmachern, schwangere Frauen, Personen mit erhöhtem Risiko für einen Schlaganfall oder ähnlichen gesundheitlichen Störungen sollten diese Technologie nicht anwenden. Aufgrund unterschiedlicher gesetzlicher Regelungen können unsere Produkte und Services in einzelnen Ländern nicht oder nur eingeschränkt verfügbar sein.

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: graceNT AG, Blegistraße 1, 6343 Rotkreuz, Schweiz, Tel: (+41) 41 511 2390, E-Mail: [office@gracent.com](mailto:office@gracent.com); ALDAVIA® ist eine eingetragene Handelsmarke und ein trianguläres Trainingskonzept, geschützt von graceNT AG. Produktion: [druck.at](http://druck.at); Bildmaterial: graceNT AG, Fotolia ©Westend61, Shutterstock ©Visual Generation