

# HEALTH COMPANION

---

MIT HEALTH COMPANION FINDEST DU DEINEN WEG  
ZU NACHHALTIG MEHR FITNESS UND GESUNDHEIT.

DU WIRST ENTDECKEN, WELCHE ERNÄHRUNG UND  
TRAININGSROUTINEN DEIN LEBEN VERBESSERN.

## DEIN START

---

Du möchtest fitter und gesünder leben und dein Health Companion jetzt starten? Wir bieten dir zwei Startprogramme an: Intense und Compact.

In beiden Programmen lernst du alle Grundlagen kennen, definierst deinen eigenen Weg und unternimmst bereits die ersten Schritte. Intense ist ideal, um die ganze Vielfalt des Health Companion Programms kennenzulernen. Compact ist ideal für einen schnellen, intensiven Einstieg in das Health Companion Programm.

Start ist immer sonntags, die Dauer variiert zwischen 4 und 6 Tagen. Der Ort ist das 4\* Seehotel Töpferhaus im Herzen Schleswig-Holsteins.

Im Folgenden findest du das Intense Programm.

[Hier reservieren](#)

## INTENSE (1)

Sonntag

- WELCOME AB 1500
- NATURESPA
- DETOX DINNER

Montag

- SELF CHECK-UP
- BEWEGLICHKEIT
- VANMOOF EBIKE TOUR

Dienstag

- ERNÄHRUNGS COACHING
- PILATES
- FUNCTIONAL TRAINING
- FASZIEN

## INTENSE (2)

*Mittwoch*

- Morning Routine
- Yoga
- Meditation
- Wanderung

*Donnerstag*

- HIIT
- Barre
- Cardio

*Freitag*

- Morning Routine
- Self Check-up
- Review Session
- Farewell Lunch

[Hier reservieren](#)

## DEINE HEALTH COMPANIONS

---

Auch wenn wir gerne die neueste Technologie einsetzen, sind deine „Companions“ für dich im Einsatz.

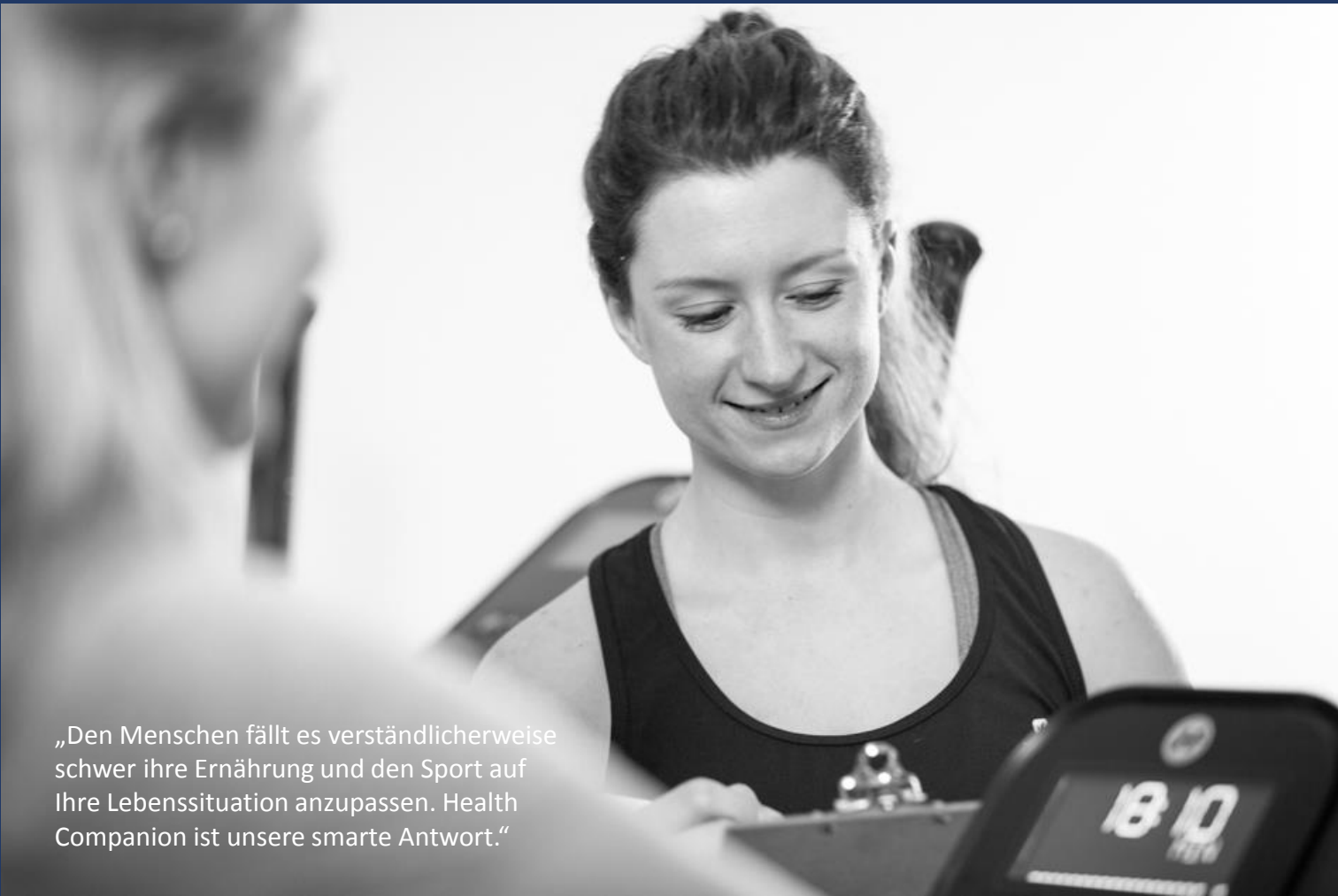
Wir unterstützen dich durch den gesamten Start vor Ort.

Just try it!

Maj-Britt, Sophia, Khandia und Peter

## SOPHIA PETONG

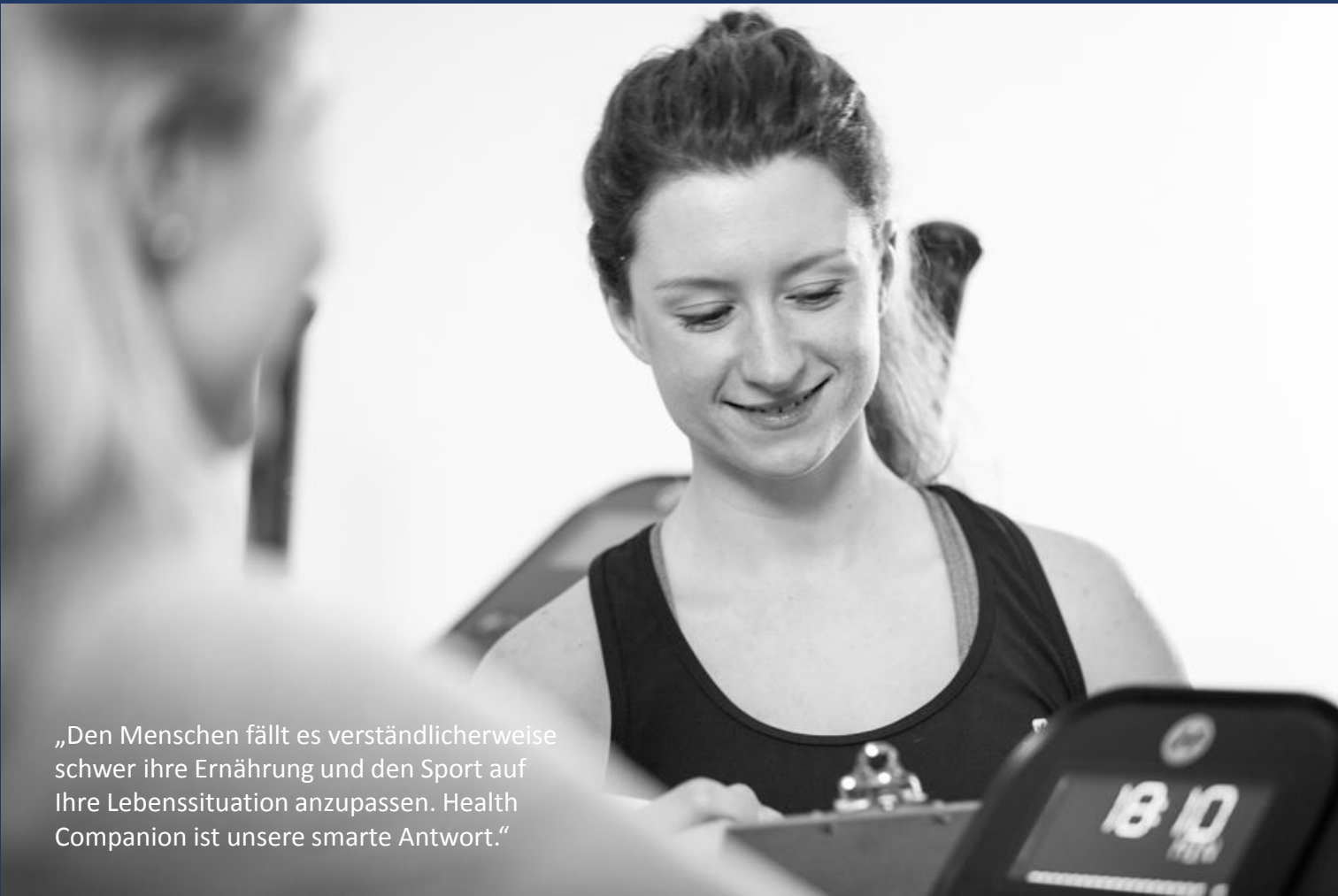
Studierte Fitnessökonomin, Ernährungsberaterin, Rehabilitationstrainerin, Gründerin Living light Kiel



„Den Menschen fällt es verständlicherweise schwer ihre Ernährung und den Sport auf Ihre Lebenssituation anzupassen. Health Companion ist unsere smarte Antwort.“

KHANIA ....

Studierte Gesundheitsökonomin, Ernährungsberaterin, Pilates Trainerin



„Den Menschen fällt es verständlicherweise schwer ihre Ernährung und den Sport auf Ihre Lebenssituation anzupassen. Health Companion ist unsere smarte Antwort.“



MAJ-BRITT SCHÜTZE

Zertifizierte Anusara Yoga Lehrerin, Wirtschaftspsychologin



„...“

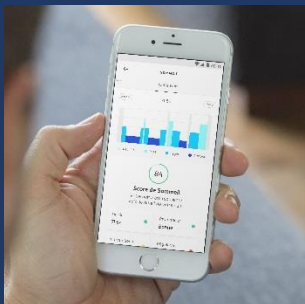
PETER GROSS

Outdoor Langstrecken Sportler, 6x Ultra Trail Run 70k Brasil , Unternehmer



„Basics rule. Health Companion funktioniert, weil es einfach ist.“

PARTNER



Withings

Living Light



Vaha



Waterrower

VanMoof



Athlete.One



Seehotel Töpferhaus