



HEALTH COMPANION





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

DU WIRST ENTDECKEN, WELCHE ERNÄHRUNG, TRAININGSROUTINEN & WELCHES MINDSET
DEIN LEBEN VERBESSERN.



JUST
TRY
IT!



Konzept

Es gibt unzählige Diäten, Fitnessprogramme & Gesundheitsphilosophien. Jeden Tag kommen neue hinzu, meist mit dem Versprechen schneller Erfolge. Doch die wenigsten davon sind praktikabel, wodurch Ergebnisse sich oft nur kurzfristig einstellen.

HEALTH COMPANION IST INDIVIDUELL GESTALTBAR, IN DEN ALLTAG
INTEGRIERBAR & ERZIELT NACHHALTIGE ERGEBNISSE.

Wie das funktioniert?

Health Companion zeigt dir bewährte & wissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden sowie Ernährungsformen. Du entscheidest, welche besten zu dir, deinen Zielen & deinem Leben passt. Der Einsatz modernster Technologie erleichtert die Umsetzung im Alltag.

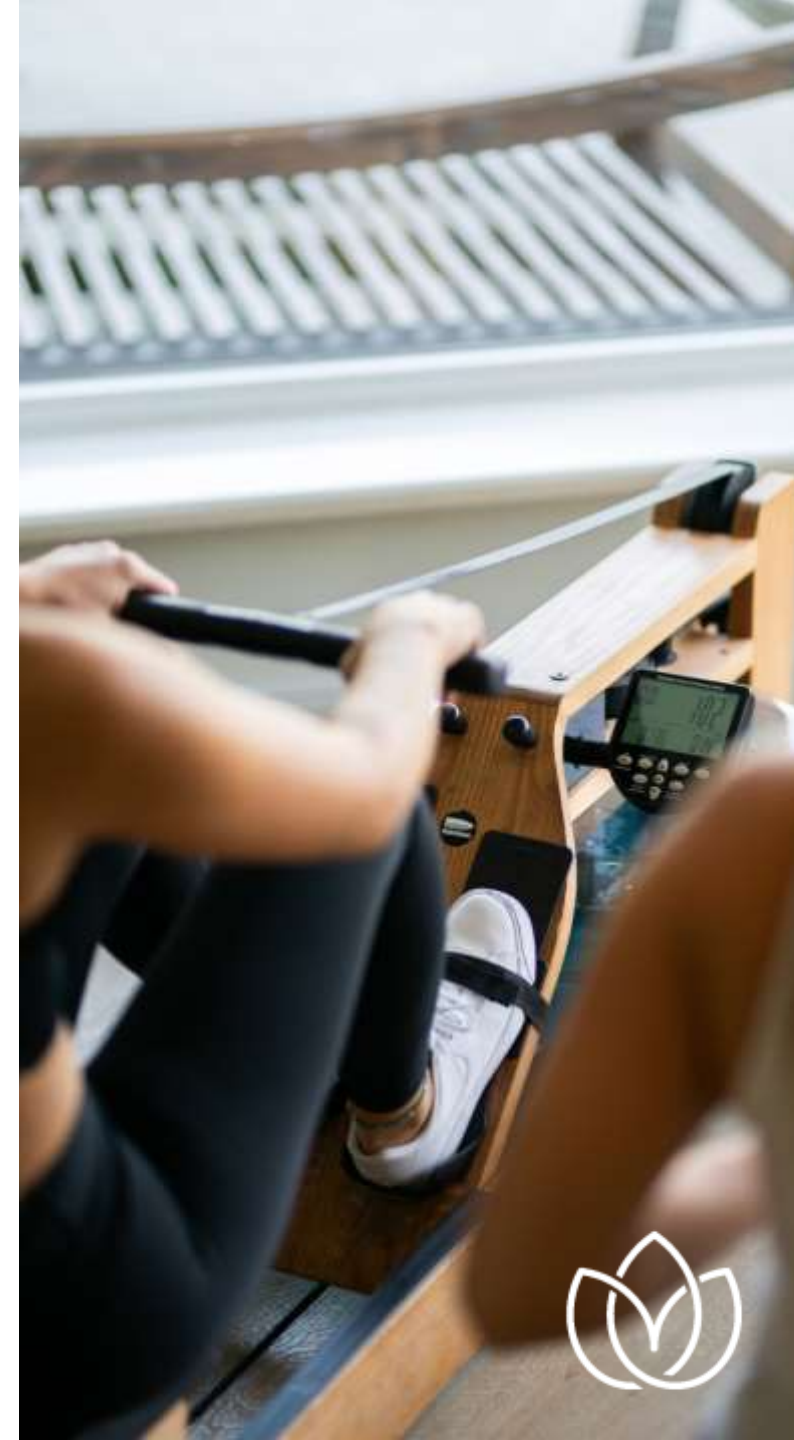
Kombination am

Beginne mit dem Intense oder Compact Programm.

Beide Programme bieten vielseitige Impulse in die Themenbereiche Bewegung, Ernährung & Mindset, helfen dir dabei, deinen eigenen Weg zu definieren & begleiten deine ersten Schritte. Dadurch ist Health Companion für alle Fitnessniveaus geeignet.

Sportliche Grüße

Maj-Britt, Sophia, Khania & Peter



Holistischer Ansatz

Health Companion ist ein ganzheitlicher Ansatz & dadurch extrem effizient & motivierend.
Unsere Philosophie besteht aus drei wichtigen Elementen: Ernährung, Bewegung & Mindset.
Durch diesen holistischen Ansatz kannst du spürbare & nachhaltige Ergebnisse für dich erzielen.

MINDSET

Neue Gewohnheiten aufzubauen fällt schwer –
entscheidend ist der Schritt vom Wissen zum Tun.

Bereits während deines Aufenthalts setzen wir gemeinsam wichtige Impulse.



BEWEGUNG

Wir bringen dich in Bewegung, garantiert!
Zum Programm gehört eine große Vielfalt an Trainings- & Erlebnisangeboten.

ERNÄHRUNG

Wir helfen dir dabei, deine Ernährung im Einklang mit deinen Präferenzen so gesund wie möglich zu gestalten.

HEALTH
COMPANION



”

Als Profisportlerin trainiere ich täglich intensiv. Sehr interessant ist die Hybrid-Smartwatch in Verbindung mit der Health Mate App. Damit hast du auf alle Daten in Echtzeit Zugriff und kannst diese auch selbst analysieren“.

Theresa Simon

Blue Dolphins Marburg, 1. Bundesliga Basketball,
U20 Nationalspielerin; Instagram: @thethe_6



Trainingsformen

Health Companion setzt auf bewährte Trainingsformen, die du überall ohne oder mit nur wenig Equipment ausüben kannst. Während deines Aufenthalts kannst du folgende Trainingsarten ausprobieren:



Beweglichkeit, Faszien & Pilates



Laufen, Cardio & HIIT



Radfahren & Wandern



Meditation & Yoga

Meist reicht die regelmäßige Ausübung von 2 bis 4 Modalitäten. Mit der richtigen Kombination kannst du Körper & Geist sehr effektiv trainieren. Die Anleitung erfolgt durch Coaches & Apps. Deine Fortschritte werden automatisch in Echtzeit über die ScanWatch in der Health Mate App erfasst.

Im Rahmen des Health Companion Programms trainierst du im Fitness Gym, dem Yoga Space oder outdoor mit modernstem Equipment: von Waterrower für Functional Training über den Vaha Mirror bis zu VanMoof eBikes.





Schlaf

Ein gesunder Schlaf ist neben Bewegung & Ernährung eine weitere Voraussetzung für ein gesundes Leben. Der Stoffwechsel & die Abwehrkräfte erholen sich während des Schlafs & das Gehirn verarbeitet die Eindrücke vom Tag. So trägt Schlaf zur Gesundheit & zum Wohlbefinden bei.

Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist sehr unterschiedlich. Ausschlaggebend ist, wie erholt sich ein Mensch am Morgen fühlt & ob er tagsüber müde & unkonzentriert ist. Allerdings zeigen Studien, dass fast ein Drittel der Deutschen mindestens einmal die Woche an Ein- oder Durchschlafproblemen leidet, wodurch ihr Alltag negativ beeinflusst wird. Die Liste der körperlichen & seelischen Folgen von Schlafmangel ist lang – es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht, den Schlafstörungen auf die Spur zu kommen & ge-zielt etwas gegen unruhige oder zu kurze Nächte zu unternehmen. Im Health Companion Programm zeichnet die ScanWatch von Withings kontinuierlich die entscheidenden Schlaf-Parameter auf:



Atmungsfrequenz



Sauerstoffsättigung



Herzfrequenz



Bewegung

Aus diesen Daten lassen sich in einer Schlafanalyse medizinisch genau die Schlafphasen bestimmen, welche Aufschluss über dein Schlafverhalten geben.





Mindset

Um langfristig Erfolg zu haben, müssen Ziele realisiert werden.
Ansonsten bleiben es nur gute Vorsätze!

Health Companion setzt konkrete Impulse für ein ausgewogenes Leben - wie erfolgreich dein Aufenthalt wird, liegt jedoch bei dir! Es zeigt sich immer wieder, dass Menschen ziemlich genau wissen, welche Bereiche in ihrem Leben es zu verändern gilt. Die größte Hürde liegt im Schritt vom Wissen zum Tun. Wir geben dir mit Yoga, Meditation & Achtsamkeitsübungen die nötigen Tools an die Hand, deine eigenen Handlungen so zu steuern, dass du deine Ziele erreichen kannst. Lerne von unserem Mindset-Coach:



Motivation verstehen



Ziele setzen & verfolgen



Routinen aufbauen



Achtsam leben

Übernimm Verantwortung für deine Gesundheit & integriere präventiv & konsequent Maßnahmen zum Aufbau von Energie, Kraft & Vitalität sowie zum Abbau von Belastung & Stress in deinem Alltag. Wir unterstützen dich dabei!



Ernährungsplanung

Man kann sich gesund & krank essen – eine ausgewogene Ernährung unterstützt das Immunsystem & schützt den Körper vor Krankheiten. Deshalb ist die richtige Ernährung für Fitness & Gesundheit genauso wichtig wie regelmäßiges Training. Health Companion unterstützt dich mit wissenschaftlich fundierten, allgemein gültigen Empfehlungen. Du entscheidest, welche du für deinen Alltag übernimmst. Die Ernährungsberatung umfasst folgende Themen:



Grundlagen der gesunden Ernährung



Lebensmittelkunde



Vegetarische & vegane Ernährung



Intervallfasten



App-gestützte, individuelle Ernährungsplanung

Bei einer nachhaltig erfolgreichen Ernährungsplanung unterstützt dich die App MyFitnessPal. Sie lässt sich mit einem Klick reibungslos in die Health Mate App integrieren.



TECHNOLOGIE



FÜR DEN PERFEKTEN START

Die *Body Cardio Waage* liefert Daten zur Herz-Kreislauf-Gesundheit & erfasst gleichzeitig das Gewicht & die Körperzusammensetzung (Prozentanteile von Fett & Wasser sowie Muskel- & Knochenmasse). Sie dienen als Referenzwert für den abschließenden self Check-Up. Das *BPM Core* erstellt ein EKG & liefert medizinisch akkurate Blutdruck-Messergebnisse.

FÜR EINEN SMARTEN AUFENTHALT

Die *ScanWatch* von Withings ist als fortschrittlichste Wearable auf dem Gesundheitsmarkt, die erste Hybrid Smartwatch, die kontinuierlich alle Vital-Parameter medizinisch genau scannt: Herzfrequenz, Herzrhythmus, Sauerstoffsättigung im Blut & EKG. Außerdem erkennt die *ScanWatch* automatisch alle Trainingsaktivitäten, zeichnet diese auf & überträgt die Daten in Echtzeit in die *Health Mate App*.

TECHNOLOGIE

FÜR LANGFRISTIGEN ERFOLG

Für eine nachhaltig erfolgreiche Ernährungsplanung erhältst du eine Einführung in die App *MyFitnessPal*. Sie arbeitet auf Basis der größten Nahrungsmittel-, Nährstoff & Kaloriendatenbank & ist mit nur einem Klick in der Health Mate App zu integrieren. Über das Zusammenspiel der beiden Apps werden sowohl Gewicht, Ernährung & Bewegung getrackt & daraus Handlungsempfehlungen abgeleitet. Somit wird die Health Mate App langfristig zu deinem perfekten Ernährungscoach. Sämtliche Daten sind selbst-verständlich nur dir zugänglich.

Du kannst so deinen eigenen Fortschritt verfolgen sowie mögliche gesundheitliche Risiken erkennen. Oder du teilst die Daten bequem online mit den Ärzten deines Vertrauens.



DEIN START



Du möchtest gesünder leben – dann
starte dein Health Companion jetzt!
Wir bieten dir zwei Startprogramme
an:

Intense & Compact.

Beide Programme bieten dir eine
Bandbreite an Impulsen aus den
Bereichen Bewegung, Ernährung &
Mindset, unterstützen dich, deinen
persönlichen Weg zu definieren &
begleiten deine ersten Schritte.

Intense ist ideal, um die ganze
Vielfalt des Health Companion
Programms kennenzulernen.

Compact ermöglicht einen schnellen,
intensiven Einstieg in das Health
Companion Programm.

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



INTENSE

6 Tage Programm

HIER RESERVIEREN

SONNTAG

Welcome
NatureSpa
Detox Dinner

MONTAG

Morning Routine
Self Check-up
Welcome Intro Tour
Free Training
VanMoof eBike-Tour

DIENSTAG

Ernährungscoaching
Pilates
Functional Training
Faszientraining

MITTWOCH

Yoga
Meditation
Achtsamkeit
Waldbaden

DONNERSTAG

Morning Routine
Kitchen possible
Free Training
Wanderung

FREITAG

Morning Routine
Self Check-up
Review & Future
Farewell Lunch



COMPACT

4 Tage Programm

HIER RESERVIEREN

SONNTAG

Welcome
NatureSpa
Detox Dinner

MONTAG

Morning Routine
Self Check-up
Welcome Intro Tour
Free Training
Wanderung

DIENSTAG

Ernährungscoaching
Pilates & Faszientraining
Functional Training
VanMoof eBike Tour

MITTWOCH

Yoga
Meditation
Achtsamkeit
Review & Future
Farewell Lunch



An aerial photograph of the Seehotel Töpferhaus, a large, multi-story building with a dark roof and light-colored walls, situated on a lush green lawn. The hotel is surrounded by dense trees and a body of water in the foreground. The background shows rolling green hills under a clear sky.

Seehotel Töpferhaus

Damit du perfekt startest, haben wir einen außergewöhnlichen Ort ausgesucht. Das Seehotel Töpferhaus ist ein 4* Boutique-Hotel in Schleswig-Holstein. Das Hotel zeichnet sich durch seine Alleinlage direkt am idyllischen Bistensee im Naturpark Hüttener Berge aus. Hier findest du Ruhe, viel Frischluft & die besondere Natur zwischen Ost- & Nordsee.

Im Health Companion Programm inklusive sind alle Mahlzeiten & alkoholfreien Getränke, ebenso wie Parkplatz, WiFi, Bikes, Lunch-pakete für Ausflüge, Sauna, Spind, Spa-Korb mit Saunatuch, Bademantel & Kaaita Slippers. Hinzu buchen kannst du Wellness-Anwendungen wie Massagen, Infrarot-Sauna oder das Ofuro Bad.

Bei Anreise erhältst du einen detaillierten Ablaufplan.

Empfohlene Packliste:



Indoor- & Outdoor-Sportkleidung sowie Badesachen;



Trinkflasche;



Smartphone für HealthMate, MyFitnessPal & VanMoof-App



HIER RESERVIEREN





DEINE HEALTH COMPANIONS

AUCH WENN WIR DIE NEUESTE TECHNOLOGIE EINSETZEN, SIND DEINE „COMPANIONS“ FÜR DICH STETS
VOR ORT IM EINSATZ.

WIR UNTERSTÜTZEN DICH IN DEINER GESAMTEN STARTPHASE.

JUST TRY IT !

Maj-Britt, Sophia, Khania & Peter

”

Du entscheidest,
welche Art der Bewegung
dir Spaß macht & dich
auch langfristig begeistert.
Lass uns gemeinsam deinen
persönlichen Weg beginnen.

Khania Tanz

B.A. Gesundheitsmanagement, Trainerin für
Ernährung, Prävention & Rehabilitation



A black and white photograph of a woman with dark hair tied back, smiling and looking down at a clipboard she is holding. She is wearing a dark tank top. The background is slightly blurred, showing what appears to be a gym or studio setting.

”

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

Sophia Petong

Fitnessökonomin, Ernährungsberaterin,
Rehabilitationstrainerin,
Gründerin Living light Kiel



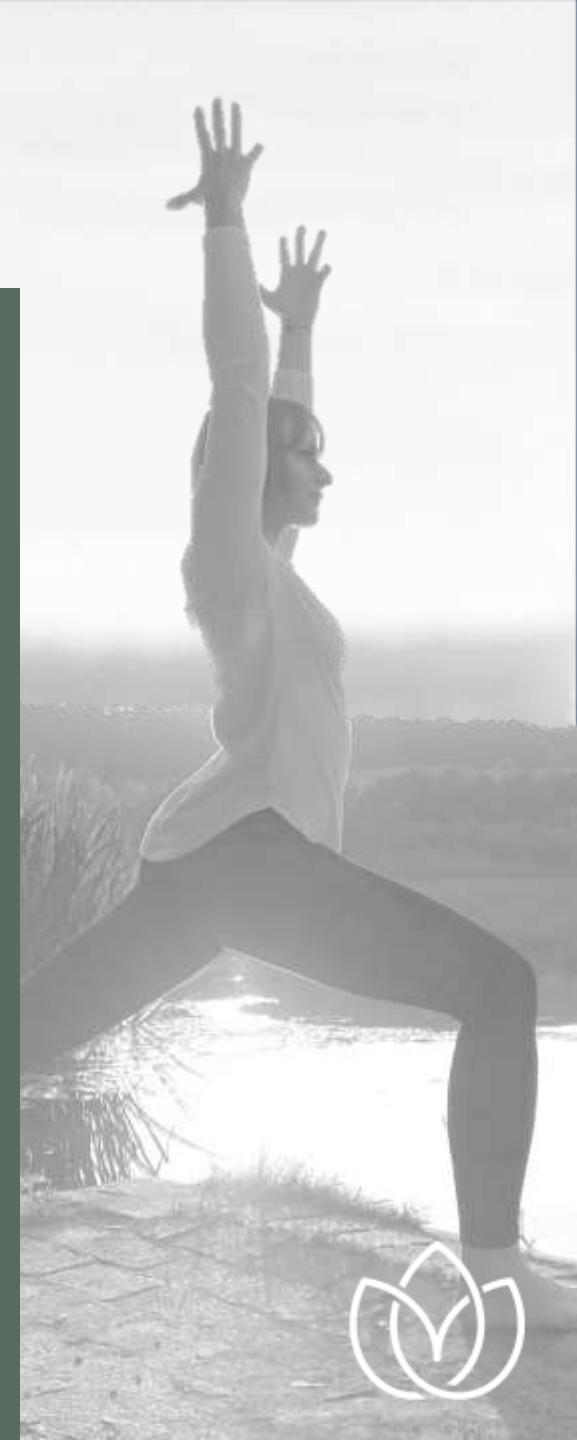


”

Unsere Lebens-
qualität hängt
davon ab, wie
sehr wir wesentliche Dinge im
Leben zu unseren wesentlichen
Dingen machen & die Kraft
finden, ihnen in unserem Leben
auch tatsächlich Vorrang
einzuräumen.

Maj-Britt Schütze

Yoga Lehrerin, Wirtschaftspsychologin





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

Peter Gross

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





COMPANIONS & EQUIPMENT



WITHINGS



LIVING
LIGHT



VAHA



ATHLETE
ONE



VANMOOF



WATERROWER



SEEHOTEL
TÖPFERHAUS



WIR FREUEN UNS AUF DICH!

HIER RESERVIEREN





INTENSE

6 Tage Programm im Detail

SONNTAG

Check-in & Welcome ab 15.00

NatureSpa jederzeit (individuell)

Detox Dinner ab 18.00 (individuell)

MONTAG

Morning Routine 07.30 - 08.00

Welcome Gym & Equipment Tour 09.30

Self Check-up 10.00

Free Training jederzeit (individuell)

VanMoof eBike-Tour ab 11.00 (individuell)

DIENSTAG

Ernährungscoaching 09.00

Pilates 10.00

Functional Training 11.00

Faszientraining 12.00 - 13.00

MITTWOCH

Yoga 08.00 - 09.00

Meditation 10.30

Achtsamkeit 11.00 - 12.00

Waldbaden 14.00 - 15.30

DONNERSTAG

Morning Routine 07.30 - 08.00

Free Training jederzeit (individuell)

Kitchen possible 10.30 - 12.00

Wanderung ab 13.00 (individuell)

FREITAG

Morning Routine 07.30 - 08.00

Self Check-up 09.30

Review & Future 10.00 - 11.00

Check-out bis 12.00

Farewell Lunch 12.00



COMPACT

4 Tage Programm im Detail

SONNTAG

Check-in & Welcome ab 15.00

NatureSpa jederzeit (individuell)

Detox Dinner ab 18.00 (individuell)

MONTAG

Morning Routine 07.30 - 08.00

Welcome Gym & Equipment Tour 09.30

Self Check-up 10.00

Free Training jederzeit (individuell)

Wanderung ab 11.00 (individuell)

DIENSTAG

Ernährungscoaching 09.00

Pilates 10.00

Functional Training 11.00

Faszientraining 12.00 - 13.00

VanMoof eBike ab 14.00 (individuell)

MITTWOCH

Yoga 08.00 - 09.00

Meditation 10.30

Achtsamkeit 11.00 - 12.00

Check-out bis 12.30

Review, Future & Farewell Lunch 12.30 - 13.30