

sain par nature



PROGRAMM, ODYSSÉE

— Mein Weg zu einer nachhaltigeren Gesundheit —

Ein 24-wöchiges Programm, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern, Ihr **Wellness Age™** zu optimieren und dauerhaft neue Energie und innere Balance zu gewinnen.

**MEHR ENERGIE - WENIGER STRESS
EIN STÄRKERER UND AUSGEGLICHENERER KÖRPER**


MONDORF
Domaine Thermal

PRÄSENTATION

Was wäre, wenn Ihre Gesundheit zu einem echten, strukturierten, messbaren und professionell begleiteten Weg würde?

Mit **ODYSSÉE** bietet MONDORF Domaine Thermal weit mehr als nur ein Programm: ein ganzheitliches Konzept, das Wissenschaft, Bewegung und Ernährung miteinander verbindet, um Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Alles beginnt mit einer umfassenden Bewertung Ihrer körperlichen und kognitiven Verfassung sowie einer Ernährungsanalyse. Dadurch wird Ihr **Wellness Age™** (biologisches Alter) bestimmt.

Auf Grundlage dieser Analyse wird für Sie ein individuelles 24-Wochen-Programm erstellt: gezielte körperliche Aktivität, Begleitung durch Expertinnen und Experten sowie eine individuell abgestimmte Ernährungsbetreuung.

Woche für Woche erreichen Sie konkrete und messbare Ziele. Sie verbessern Ihre körperliche Verfassung und entwickeln gleichzeitig nachhaltige neue Lebensgewohnheiten.

ODYSSÉE ist ein engagierter Weg zu mehr Energie, mehr Vitalität und einer besseren Gesundheit – heute und langfristig.

24 WOCHEN UM IHRE **ENERGIE**
ZURÜCKZUGEWINNEN, IHRE **FITNESS**
ZU VERBESSERN UND DIE KONTROLLE
ÜBER IHR **WOHLBEFINDEN**
WIEDERZUERLANGEN.



ENTDECKEN SIE IHR WELLNESS AGE™

Der **Technogym Check-up** ist eine innovative Analyse-Station, die Ihre körperliche und kognitive Verfassung anhand von sechs Schlüsseldimensionen umfassend bewertet: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperzusammensetzung, kognitive Fähigkeiten, Kraft und kardiovaskuläre Ausdauer.

Anhand dieser Daten wird Ihr **Wellness Age™** ermittelt – ein ganzheitlicher Indikator für Ihren Fitness- und Gesundheitszustand, der häufig aussagekräftiger ist als Ihr tatsächliches Alter.

Als Ausgangspunkt des Programms **ODYSSÉE** gibt es Ihnen eine klare Richtung vor: Ihr **Wellness Age™** innerhalb von 24 Wochen nachhaltig zu verbessern, damit Sie sich fitter, stärker und gesünder fühlen.

* *Wellness Age™ = biologisches Alter*

KONKRETE UND MESSBARE ERGEBNISSE



IHR ODYSSEE-WEG

ab
599€

Das Programm umfasst:

- **1 Erstbewertung** mit Bestimmung Ihres **Wellness Age™**
- **1 individuelles Trainingsprogramm** über 24 Wochen
- **1 Ernährungsanalyse**
- **1 Termin** mit Erstellung eines **individuellen Ernährungsplans**
- **1 Zwischenbewertung nach 12 Wochen** (körperlich und ernährungsbezogen)
- **1 Abschlussbewertung nach 24 Wochen** (körperlich und ernährungsbezogen)
- **8 Stunden Zugang zum Wellness & Fitness**

Optional:

- **Wellness & Fitness-Zugang** zum Vorzugspreis (TIME-Paket: 30 Stunden für 171 € statt 285 €, gültig für 12 Monate)
- **Individuelles Sportcoaching**
 - o 5 Einheiten: 326€
 - o 10 Einheiten: 600€



Die Fachkräfte, die Sie begleiten:

- **Ein Team aus Sportcoaches** begleitet Sie bei der schrittweisen Wiederaufnahme körperlicher Aktivität – individuell auf Ihr Leistungsniveau und Ihre Ziele abgestimmt –, damit Sie langfristig eine gesunde Routine entwickeln.
- **Ein Team aus Ernährungsberaterinnen** unterstützt Sie mit seiner Expertise dabei, Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihren Lebensstil nachhaltig zu verändern.

Informationen und Reservierung

T (+352) 23 666-8237 (Montag bis Freitag, 8:30–17:00 Uhr)
oder odyssee@mondorf.lu

Das **ODYSSÉE**-Programm wurde in Zusammenarbeit mit der CMCM entwickelt, die sich gemeinsam mit MONDORF Domaine Thermal für **Gesundheitsprävention und gesundes Altern engagiert.**

Diese Partnerschaft ermöglicht einen umfassenden und individuellen Begleitungsansatz.

ERSTATTUNGSBEDINGUNGEN DER CMCM

- Über eine vollständige Abdeckung bei der CMCM verfügen
- Einen BMI > 25 aufweisen

Erstattungsmodalitäten

Das Programm wird zu Beginn des Parcours im Rahmen der Erstbewertung festgelegt.

Die Erstattung erfolgt am Ende des Programms, sofern das Programm vollständig absolviert wurde und die festgelegten Ziele erreicht wurden.

CMCM-Erstattung

Die CMCM erstattet dem Teilnehmer entsprechend den folgenden Verbesserungen:

- **400 €** bei einer wesentlichen Verbesserung* in **4 bis 6 Kriterien**
- **250 €** bei einer wesentlichen Verbesserung* in **2 bis 3 Kriterien**
- **100 €** bei einer Verbesserung* in **1 Kriterium** oder auch **ohne Verbesserung**, ausschließlich im Rahmen der ernährungstherapeutischen Behandlung

** Unter Verbesserung verstehen wir eine Steigerung um 5 Punkte gegenüber dem Ausgangstest für jedes der bewerteten Kriterien.*

Der BMI wird nach folgender Formel berechnet:

Gewicht / Körpergröße²

Beispiel:

Eine Person mit einer Körpergröße von 1,70 m und einem Körpergewicht von 75 kg hat einen BMI von $75/1,70^2 = 25,95$

.....

Gegenanzeigen: Das Odyssée-Programm ist nicht für Personen geeignet, bei denen eine der folgenden Situationen vorliegt: Träger eines medizinischen elektronischen Implantats, Unfähigkeit, selbstständig zu stehen, Schwangerschaft, die körperliche Aktivität ausschließt, oder teilweise bzw. vollständige Amputation einer Gliedmaße.

ODYSSÉE

Ihr Weg zu einer nachhaltigen Gesundheit

1

DER AUSGANGSPUNKT: Ihr Potenzial entfalten

Ihr Weg beginnt mit einer Ernährungsberatung und einem umfassenden körperlichen Check-up mithilfe des *Technogym Check-up*.

Anhand der Analyse von sechs Schlüssel-dimensionen bestimmen wir Ihr **Wellness Age™**, das Ihre körperliche Verfassung und Ihr allgemeines Wohlbefinden widerspiegelt.

Sie erhalten einen klaren Überblick über Ihren Gesundheitszustand, Ihre Stärken und Ihre Ziele.

2

IHREN KURS FESTLEGEN: Ein maßgeschneidertes Programm

Auf Grundlage Ihrer Ergebnisse erstellen unsere Expertinnen und Experten ein individuelles Programm, das körperliche Aktivität, Coaching und Ernährungsberatung kombiniert.

Eine Begleitung, die auf Ihr Niveau, Ihre Bedürfnisse und Ihre Ziele abgestimmt ist, damit Sie von Anfang an optimal begleitet werden.

3

IN BEWEGUNG KOMMEN: Den ersten Schritt machen

Sie starten Ihre Veränderung mit einem schrittweisen und professionell begleiteten Programm.

Dank der Betreuung durch unsere Coaches, Ernährungsberaterinnen und digitaler Tools werden Sie unterstützt und motiviert, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren.



4

IHREN KURS ANPASSEN: Ihre Fortschritte verfolgen und optimieren

Eine Zwischenbilanz ermöglicht es, Ihre Fortschritte zu bewerten.

Ihre Ergebnisse werden analysiert, um Ihr Programm anzupassen, Ihre Fortschritte zu maximieren und Ihre Motivation aufrechtzuerhalten.

Sie spüren konkrete Verbesserungen: mehr Energie, eine bessere Beweglichkeit und weniger Schmerzen.

5

DIE VERÄNDERUNG VERANKERN: Neue Gewohnheiten entwickeln

Im Laufe der Wochen entwickeln Sie nachhaltige Gewohnheiten – sowohl im Bereich der körperlichen Aktivität als auch der Ernährung.

Das Ziel: Ihre Anstrengungen in feste Gewohnheiten zu verwandeln und Ihr Wohlbefinden langfristig zu verankern.

Sie erkennen Ihre Fortschritte und Verbesserungen ganz konkret.

6

IHR ZIEL ERREICHEN: Ihr Wellness Age™ verbessern

Nach 24 Wochen misst eine Abschlussbewertung Ihren Fortschritt ganz konkret.

Ihr **Wellness Age™** verbessert sich und zeigt die tatsächlichen Vorteile Ihres Engagements: mehr Energie, mehr Vitalität, mehr Selbstvertrauen und eine bessere allgemeine Gesundheit.

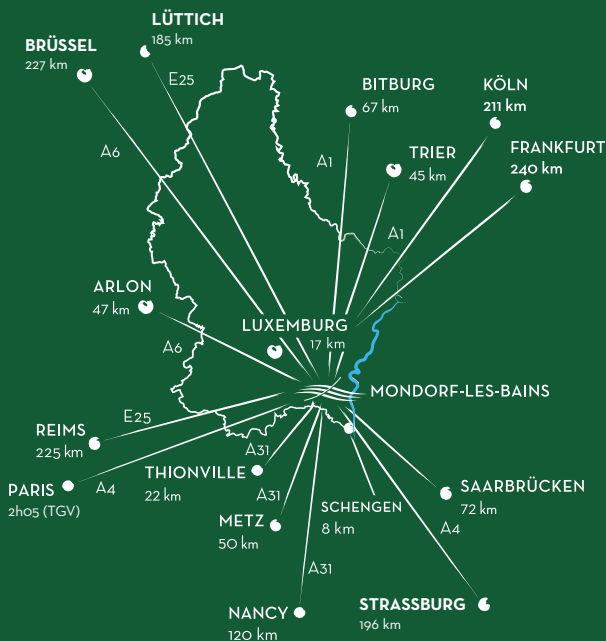
Bewegung wird selbstverständlicher, gesunde Ernährung einfacher und sich um sich selbst zu kümmern wird zur Priorität.

7

IHRE ODYSSEE FORTSETZEN: Selbst aktiv für Ihr Wohlbefinden sorgen

Sie erhalten alle Schlüssel, um Ihren Weg selbstständig fortzusetzen.

Ihre Reise endet hier nicht: Sie verfügen nun über die richtigen Werkzeuge, um Ihre Fitness und Ihr Gleichgewicht langfristig zu erhalten. Sie wissen, was zu tun ist und wie Sie sich weiterentwickeln können.



**WAS WÄRE, WENN SIE IN 24 WOCHEN
IHRE ENERGIE ZURÜCKGEWINNEN?**

Informationen und Reservierung

T (+352) 23 666-8237 (Montag bis Freitag, 8:30-17:00 Uhr)
oder odyssee@mondorf.lu



MONDORF Domaine Thermal
Avenue des Bains
L-5601 Mondorf-les-Bains

mondorf.lu

Allgemeine Geschäftsbedingungen unter odyssee.mondorf.lu

Parking disponible / Parkplätze verfügbar / Parking available

