

# HK RESORT

## DOĞA SPORLARI & ZAYIFLAMA KAMPI



+90532 476 30 22

Doğantepe /Hamzadağ Sk. No:79 41090

Başıskele/Kocaeli

hk.com.tr

DETAYLI BİLGİ

# Obezite ile Mücadeleye Adanmış bir Hayat

## HALİL KARGULU

## 30 Yıllık Kilo Psikolojisi Tecrübesi

- Spor Akademisi Mezunu, Rekortmen (2002) ve Üstün Performans Uzmanı
- OMDER (2008) / Obezite ile Mücadele Derneği Başkanı
- Avrupa'nın En Büyük Yatılı Spor & Sağlık Kampı (2012)
- HK Doğa Sporları Zayıflama Kampı A.Ş. (2006) Yönetim Kurulu Başkanı
- EVA Rehabilitasyon ve Sağlık Teknolojileri A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı

Üstün Performans Uzmanı ve "OMDER" (Obezite ile Mücadele Derneği) Kurucu Başkanı Halil Kargulu, dünyanın "en hızlı" ve farklı sürelerde "en çok zayıflayan" insanıdır.

"Gelişerek Değişim"in öncüsü olan Kargulu; 1976 Çankırı kütüklü Ankara doğumlu, bir ikiz olmak üzere 3 çocuk babasıdır.



# 44 ÜLKEYE HİZMET

HK olarak; **44 farklı ülkeden** gelen insanlara kaliteli hizmet sunuyoruz.

Dünya genelinde yaklaşık **2,3** milyar insan kilo psikolojisi ve obezite sorunuyla mücadele ediyor. Biz, **Avrupa'nın en büyük zayıflama kampı olarak** bu alanda öncü bir konumdayız. %90 oranında yurt dışı müşterilere hizmet vermektedir. **Kişi başına ortalama 3.5 ay yatılı hizmet veren kurumumuz bugüne kadar 44 farklı ülkeden insan getirerek** hem Türkiye'nin hem de Kocaeli'nin tanıtımına güçlü katkılar sağlamıştır.

**Doğanın İyileştirici Gücü** sloganımız ve **Doğa Sporları** faaliyetlerimizle özellikle %50 Kuveyt, %30 Suudi Arabistan, %10 Katar ve diğer Körfez ülkeleri başta olmak üzere Avrupa'nın her şehriden müşteri getirmeyi başarmıştır.

DOĞANIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ İLE

ÖNCELİĞİMİZ SAĞLIK

## Yatılı ve Tam Zamanlı

21 Günlük

30 Günlük

60 Günlük

90 Günlük

180 Günlük

+ 9 Ay 10 Gün Rejuvenasyon

Kesintisiz  
Kamp  
Programları

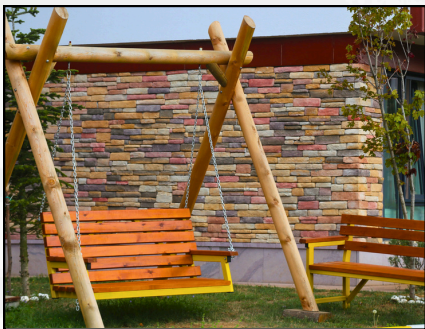
Medikal, Sağlık ve Eko turizmi bir arada sunan en güçlü işletmeyiz!

Obeziteyle M¼cadele Vizyonu **Koruyan, Geliřtiren, Üreten**

**SAĞLIK MODELİ**

## **HK ZAYIFLAMA KAMPI**





# ODALAR

Doğanın içinde, konfor ve huzuru bir araya getiren odalarımızda unutulmaz bir deneyim sizi bekliyor. Standart, suit, bungalov ve villa tarzındaki seçeneklerimiz, her ihtiyaca uygun şekilde tasarlandı.

“Doğayla iç içe bu özel konaklama keyfini kaçırmayın!”





# ODALAR

"Doğanın kucağında, konfor ve huzurun bir araya geldiği benzersiz odalarımızda kendinizi evinizde hissedin!"



# HUZUR VE DOĞANIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Doğanın eşsiz manzaralarıyla çevrili konforlu konaklama seçeneklerimiz, huzur dolu bir tatil için sizi bekliyor.



Standart odalardan lüks villalara kadar her detay özenle tasarlandı. Şimdi, doğayla iç içe bu ayrıcalığı yaşama zamanı!" -



## DOĞANIN İÇİNDE EŞSİZ BİR KONFOR

Modern tasarımın doğal dokuyla buluştuğu tesisimiz, konfor ve huzuru bir arada sunuyor. Özenle hazırlanmış odalarımızda rahat bir konaklama deneyimi yaşarken, doğanın eşsiz güzelliklerinin tadını çıkarabilirsiniz.

"Tatiliniz boyunca her anınızı özel kılmak için tüm detaylar düşünüldü."



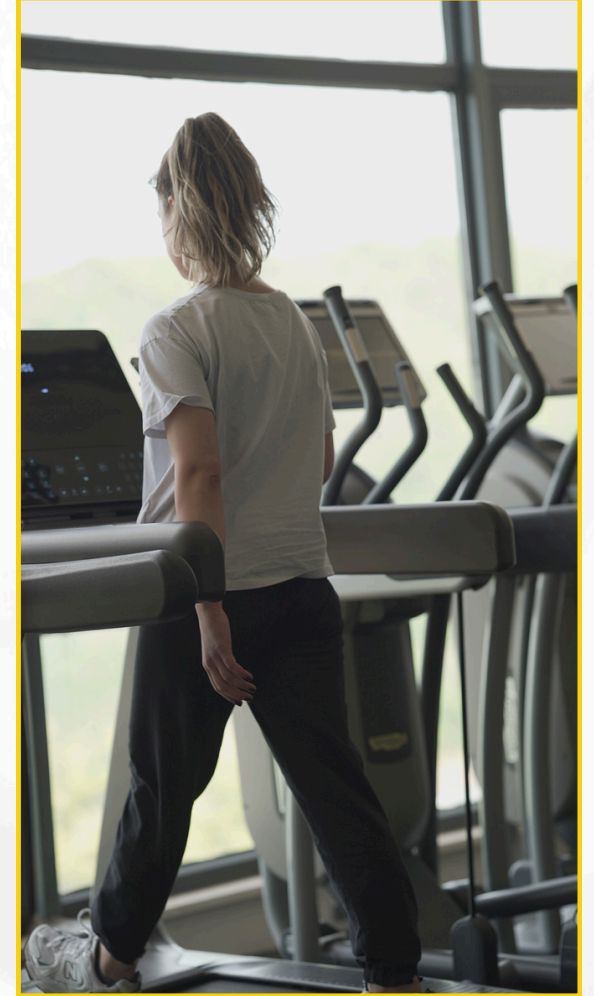
# SPOR ALANLARI

FITNESS SALONU

Türkiye'nin En Çok Kadrolu Spor Eğitmeni Çalıştıran Tesisi!

TeknoGym Teknolojisi ile Sakatlık Riskini Azaltın, Güvenle Spor Yapın!

Güvenli Ellerdesiniz!



Gelişmiş ekipmanlar ve yenilikçi fitness programları, hedeflerinize ulaşmanızı kolaylaştırır. Ayrıca, grup dersleri ve rahatlatıcı yoga seansları gibi seçeneklerle, hem fiziksel hem de zihinsel rahatlama sağlar. Unutmayın, sağlıklı yaşam sadece bir hedef değil, bir yolculuktur!

# SPOR **FİTNESS SALONU** ALANLARI



Unutmayın, sağlıklı yaşam sadece bir hedef değil, bir yolculuktur!

# SPOR **PİLATES** STÜDYOSU ALANLARI

Pilates, bedenin gücünü ve esnekliğini artırmak için mükemmel bir yöntemdir. Pilates stüdyoları, her seviyedeki katılımcıya hitap eden özel dersler ve grup seansları sunarak, vücudu dengeleyip güçlendirirken, zihni de rahatlatır.



UZMAN EĞİTMENLER EŞLİĞİNDE PİLATES

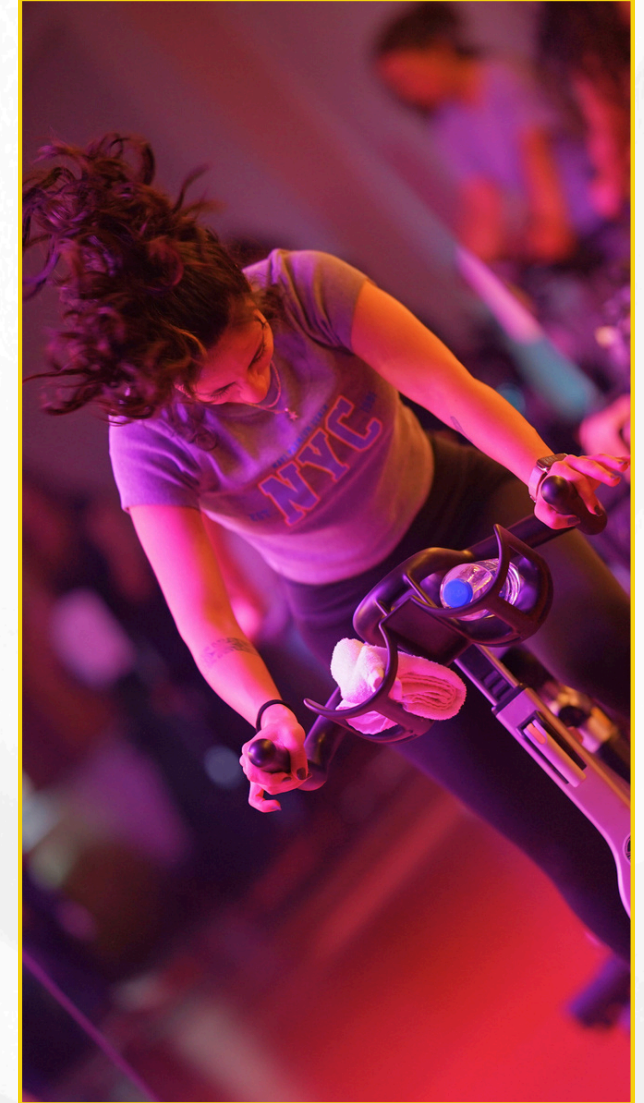
Ayrıca, stresin azaltılmasına ve vücutta genel bir rahatlama hissi oluşturulmasına katkı sağlar. Yoga ile bedensel farkındalığınızı artırın, sağlıklı ve dinç bir vücuda sahip olun. Her yaştan ve her seviyeden katılımcı için ideal bir egzersiz seçeneği!

# SPOR YOGA STÜDYOSU ALANLARI



# SPOR **SPINNING STÜDYOSU** ALANLARI

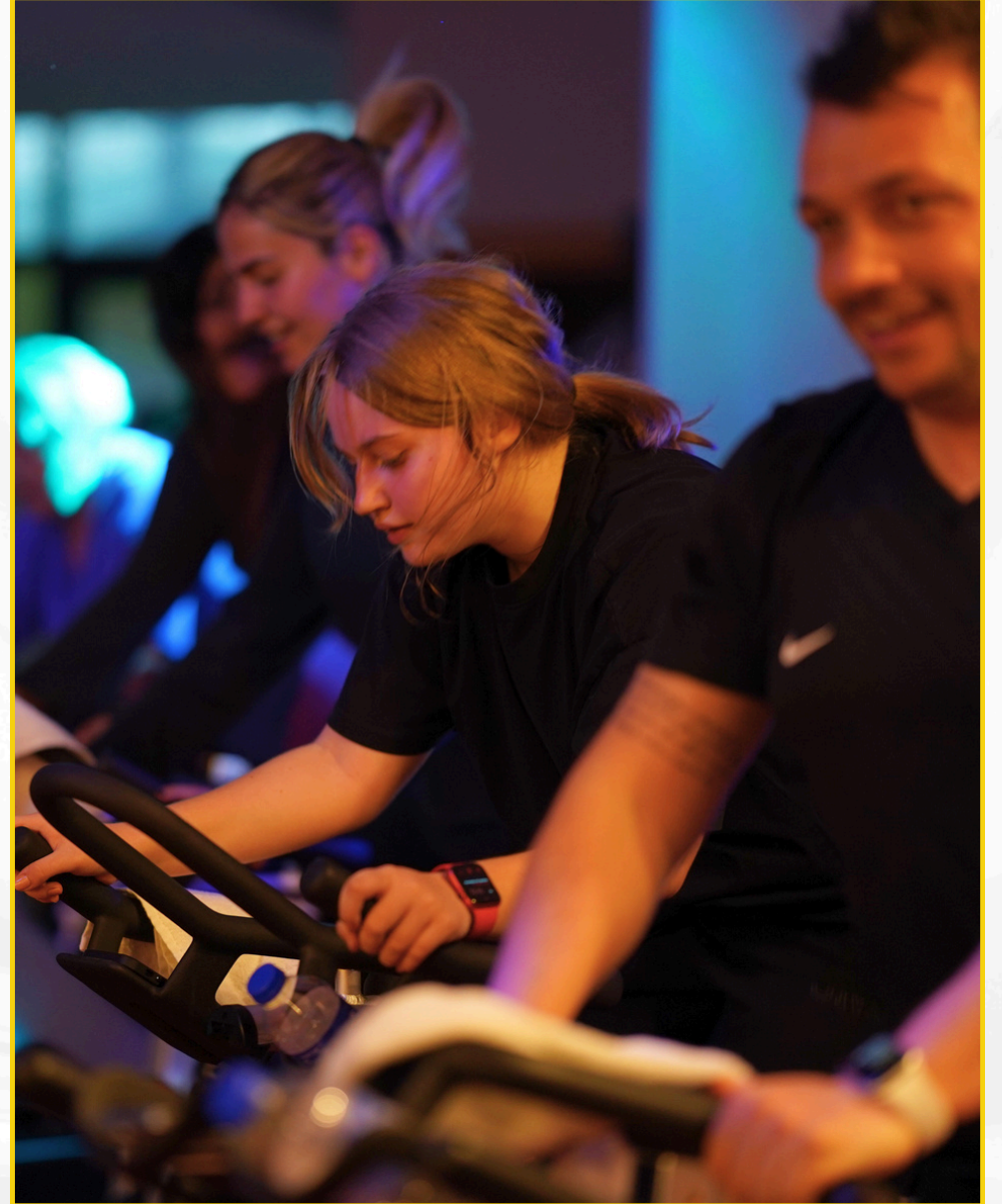
Spinning, enerjik ve motivasyonu yüksek bir kardiyo egzersizidir. Spinning stüdyoları, sizi dinamik müzik eşliğinde, zorlu ama eğlenceli bisiklet seanslarına davet ediyor. Her seviyeye uygun ders seçenekleriyle, kas gücünüzü artırırken, dayanıklılığınızı da geliştirirsiniz. Uzman eğitmenlerin yönlendirmeleriyle yapılan grup dersleri, hem fiziksel hem de mental olarak güçlü hissetmenize yardımcı olur.



Spinning, vücudun her bölgesini çalıştırırken, kalori yakmanıza ve hızla forma girmenize olanak tanır. Sadece bir egzersiz değil, aynı zamanda bir tutku haline gelecek bu deneyimle, hem zindelik kazanacak hem de stresinizden arınacaksınız.

# SPOR SPINNING STÜDYOSU

## ALANLARI



# SPOR ALANLARI

AQUA  
GYM

Aqua gym, suyun rahatlatıcı etkisiyle yapılan enerjik bir egzersiz türüdür. Su içinde yapılan egzersizler, eklemlere zarar vermeden tüm vücudu çalıştırır ve kalori yakmanıza yardımcı olur. Aqua gym, kasları güçlendirirken, aynı zamanda denge ve esneklik kazandırır. Su dirençli hareketlerle yapılan bu egzersizler, düşük etkili olmasına rağmen etkili sonuçlar sunar.



Özellikle ağrı ya da eklem problemi yaşayanlar için mükemmel bir seçenek olan aqua gym, her yaş ve fitness seviyesinden katılımcıya hitap eder. Suda yapılan bu eğlenceli aktiviteler, stres atmanıza, zihinsel ve fiziksel olarak rahatlamanıza olanak tanır. Su, vücutta rahatlama ve enerji dengesi sağlar, aynı zamanda eğlenceli bir deneyim sunar.

# SPOR ALANLARI

AQUA GYM

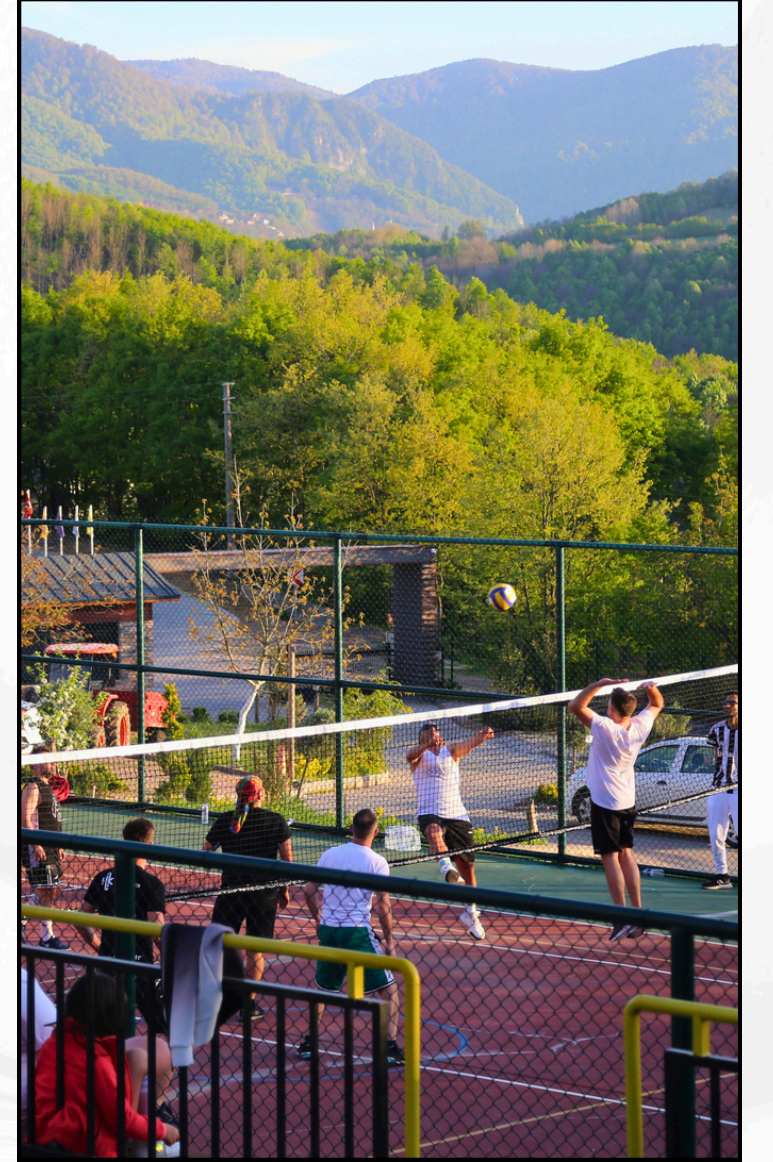


# SPOR

## VOLEYBOL SAHALARI

# ALANLARI

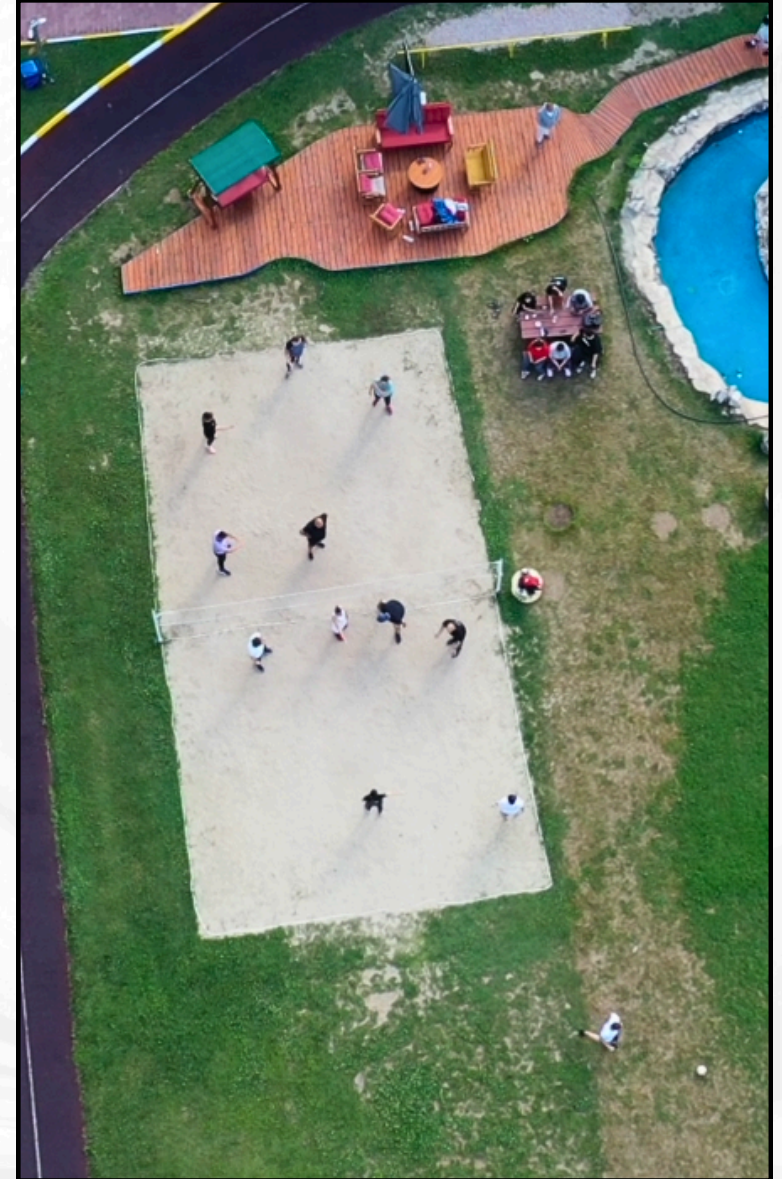
Voleybol, takım ruhunu güçlendiren ve eğlenceli bir spor dalıdır. Açık hava voleybol sahaları, doğayla iç içe, hareketli ve sosyal bir spor deneyimi sunar. İster profesyonel bir oyuncu, ister amatör bir meraklı olun, voleybol sahalarında eğlenceli zamanlar geçirebilir, aynı zamanda formda kalabilirsiniz.



Takım çalışması ve strateji gerektiren bu sporda, hız ve çeviklik önemli rol oynar. Sahalarda, hem bireysel gelişiminizi hem de takım uyumunu artırarak, voleybolun heyecanını tam anlamıyla yaşayabilirsiniz. Grup oyunları ve turnuvalar, hem sporcuların hem de izleyicilerin keyifli vakit geçirmesini sağlar. Her seviyedeki oyuncuya hitap eden sahalarda, spor tutkunlarını bir araya getirir ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekler."

# SPOR ALANLARI

## VOLEYBOL SAHASI



# SPOR **BASKETBOL SAHALARI** ALANLARI

Basketbol, hız, strateji ve takım çalışmasının ön planda olduğu heyecan verici bir spor dalıdır. Basketbol sahaları, sporculara hem eğlenceli hem de rekabetçi bir ortam sunarak, fiziksel ve mental gelişimlerini destekler. Açık hava sahalarında ya da kapalı alanlarda oynanan basketbol, hızla gelişen oyun yapısı ve sürekli hareket gerektiren dinamiğiyle zindelik sağlar. Her seviyeden oyuncuya hitap eden sahalarda, bireysel becerileri geliştirmek ve takım oyununu pekiştirmek için mükemmel bir fırsat sunar.



Zayıflama, sadece fiziksel bir değişim değil, aynı zamanda özgüvenin ve yaşam kalitesinin artmasıdır. Futbol gibi takım çalışmasını ve enerjiyi ön plana çıkaran zayıflama programları, hem eğlenceli hem de etkili bir şekilde kilo vermenize yardımcı olur. Düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve motivasyonla birleşerek, hedeflerinize ulaşmanızı sağlar. Futbolun enerji ve dinamik yapısı, zayıflama sürecinizi hızlandırırken, kas yapısını güçlendirir ve metabolizmanızı hızlandırır. Takım ruhu ve eğlenceli atmosfer, zayıflama yolculuğunuzda sizi cesaretlendirir ve her adımda daha güçlü hissetmenize yardımcı olur.

# SPOR ALANLARI

FUTBOL SAHASI



Zayıflamak, hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha sağlıklı bir yaşam tarzına adım atmanızı sağlar!

# SPOR ALANLARI

## PADEL SAHASI

"Padel, hız ve stratejiyi birleştiren, eğlenceli ve dinamik bir spor dalıdır. Padel sahaları, her seviyedeki oyuncuya hitap eden ideal alanlar sunarak, oyun deneyimini daha keyifli hale getirir. Hem kapalı hem de açık alanda oynanabilen padel, çiftler halinde oynandığı için sosyal etkileşimi ve takım ruhunu artırır. Padel sahalarında, hızlı reflexler, çeviklik ve strateji önemlidir. Hem eğlenceli hem de fiziksel olarak zorlu olan bu spor, kalori yakmanıza, dayanıklılığınızı artırmaya ve koordinasyonunuzu geliştirmenize yardımcı olur.



Türk Milli Takımı, Galatasaray, Fenerbahçe ve Trabzonspor'dan sonra sadece

Ronaldo, Messi gibi dünya yıldızlarının tercih ettiği LifeCube, yağ yakımını hızlandırırken kasları yeniler ve metabolizmayı canlandırır. Zayıflama ve sağlıklı yaşam hedefleriniz için profesyonellerin güvendiği bu teknoloji, şimdi sizinle!

**HK'da**

**YENİLENME  
GENÇLEŞME  
REJUVENASYON**

**KOCAELİNDE TEK**



**LIFECUBE  
SADCE HK'DA**



Yenilenmiş bir görünüm ve taze bir başlangıç için güzellik merkezimizdeki uzman hizmetlerden faydalanın. Cilt bakımı, saç tasarımı ve kişisel bakım hizmetlerimizle hem içsel hem dışsal güzelliğinizi ortaya çıkarıyoruz. Kendinizi özel hissedeceğiniz bir deneyim için hemen randevunuzu oluşturun!

# GÜZELLİK MERKEZİ



# GENÇLİK İKSİRİ: BÖLGESEL "SIKILAŞMA, İNCELME, YAĞ YAKIMI" VE YENİLENME

■ **EMS MAGSHAPE - RADIÖFREKANS**  
(MUSCLE GROWTH & FAT BURNING & SCULPTING)

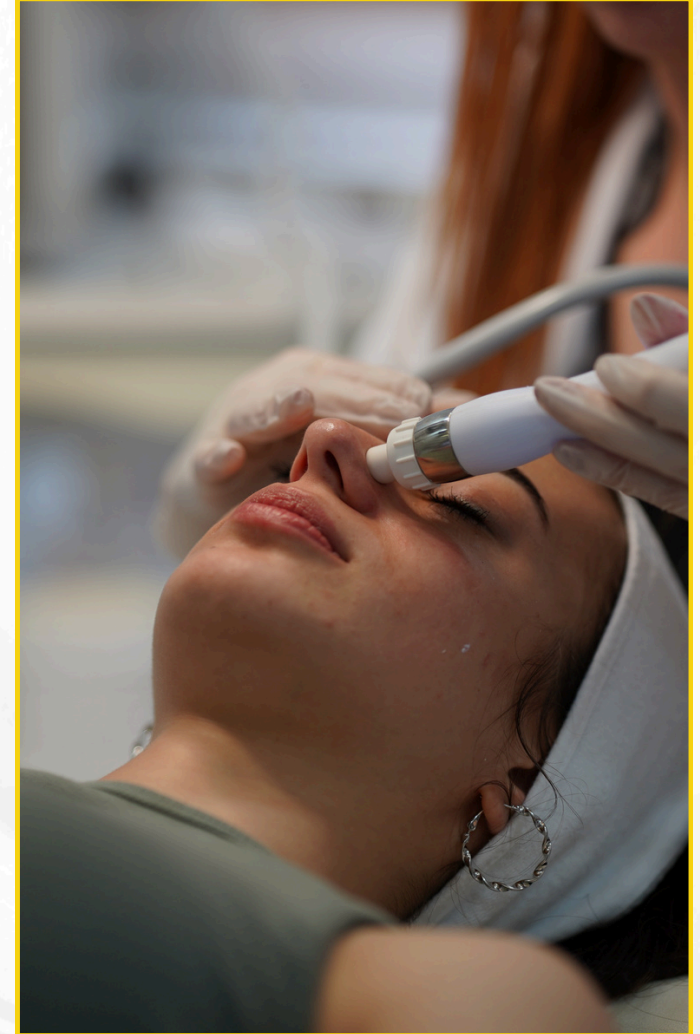
■ **CRYOEMS KOCAELİNDE TEK**  
(FAT BURNING & BODY SCULPTING & TIGHTENING)

■ **COLD LİPOLİS - ULTRASOUND**  
(FAT BURNING & SCULPTING)

■ **VELASHAPE 3**  
(FAT BURNING & BODY SHAPING & SCULPTING)

■ **G9**  
(FAT BURNING & BODY SHAPING & CELLULİTE REPAIR)

■ **ENDOROLLER**  
(BODY SHAPING & CELLULİTE REPAIR)

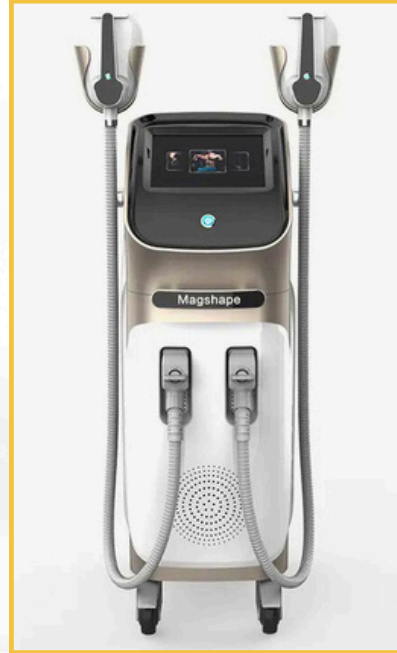


# REJUVİNASYON: BÖLGESEL “SİKILAŞMA, İNCELME, YAĞ YAKIMI” VE YENİLENME

**G9**  
(FAT BURNING & BODY  
SHAPING & CELLULITE  
REPAIR)



**EMS MAGSHAPE  
RADIOFREKANS**  
(MUSCLE GROWTH & FAT  
BURNING & SCULPTING)



**CRYOEMS**  
(FAT BURNING & BODY  
SCULPTING & TIGHTENING)



**ENDOROLLER**  
(BODY SHAPING &  
CELLULITE REPAIR)



# MASAJ SALONLARI

Vücudunuzun ve zihninizin derinlemesine rahatlamasına yardımcı olmak için masaj salonumuzda uzman terapistlerimizle tanışın. Stresinizi atarak yenilenmiş bir şekilde günlük yaşamınıza devam etmenizi sağlayacak çeşitli masaj terapileri sunuyoruz.



# MEDİKAL MASAJ, SPOR MASAJI VE DİNLENME MASAJLARI

İSVEÇ SPOR MASAJI  
SWEDISH SPORT MASSAGE

REFLEKSOLOJİ MASAJI  
REFLEXOLOGY MASSAGE

HİNT BAŞ MASAJI  
INDIAN HEAD MASSAGE

SICAK TAŞ MASAJI  
HOT STONE MASSAGE

AROMA TERAPİ  
AROMA THERAPY

DERİN DOKU  
DEEP TISSUE

THAI MASAJI  
THAI MASSAGE

MEDİKAL MASAJ  
MEDICAL MASSAGE



# FİZİK TEDAVİ MERKEZİ

Fizik tedavi ile yapılan özel egzersizler ve manuel terapiler, hem yağ yakımını hızlandırır hem de vücudun doğal iyileşme süreçlerini destekler, bu sayede daha fit ve sağlıklı bir vücuda ulaşabilirsiniz.



# Zayıflarken sakatlıklarınızdan kurtulun! Sağlığınızı Geri Kazanın!

MANUEL TERAPİ  
MANUAL THERAPY

FONKSYONEL EGZERSİZLER  
FUNCTIONAL EXERCISES

ELEKTROTERAPİ & TECAR  
ELECTROTHERAPY & TECAR

MAGNET TERAPİ  
MAGNETOTHERAPY

KİNESİO BANT  
KINESIOTAPE

KUPA  
CUPPING



# DOĞA SPORLARI VE REKREASYON

"EĐLENEREK, ANILAR BİRİKTİREREK ZAYIFLA! SAĐLIKLIL  
BİR YAŞAM İÇİN HEM FORMDA KAL, HEM DE  
UNUTULMAZ DENEYİMLER YAŐA!"





## HK DOĞA SPORLARI VE REKREASYON

**MACERA  
DEVAM EDİYOR!**

Hayatında ekstrem değişiklikler yaparken doğanın tam ortasında heyecanını tavan yapacak atv heyecanıyla tanışmaya hazır mısın?

HK

HK FARKIYLA  
**MACERAYA**  
ORTAK  OL



# HK DOĞASI

**Bedeniniz Değişirken Ruhunuz Hafiflesin!  
Gözünüz Gönlünüz Şenlensin!**



Doğanın kalbinde yer alan kamp alanlarımız, huzur ve sağlık dolu bir tatil deneyimi sunuyor. Yeşilin bin bir tonuyla çevrili, tertemiz dağ havasında, bedeninizi ve ruhunuzu yenileyeceğiniz bir ortam sunuyoruz.

# ZAYIFLAYANLAR

"Vizyonu olmayan insanlar kilo almanın nedenini asla bulamaz." Halil KARGULU



Hakan  
BALIKESİR

**100 KİLO ZAYIFLADI!**

# ZAYIFLAYANLAR

'Hedefi olmayan insanlar sonbahar yaprakları gibidir. Rüzgar nereye eserse essin, sonunda yere düşerler.'"Halil KARGULU



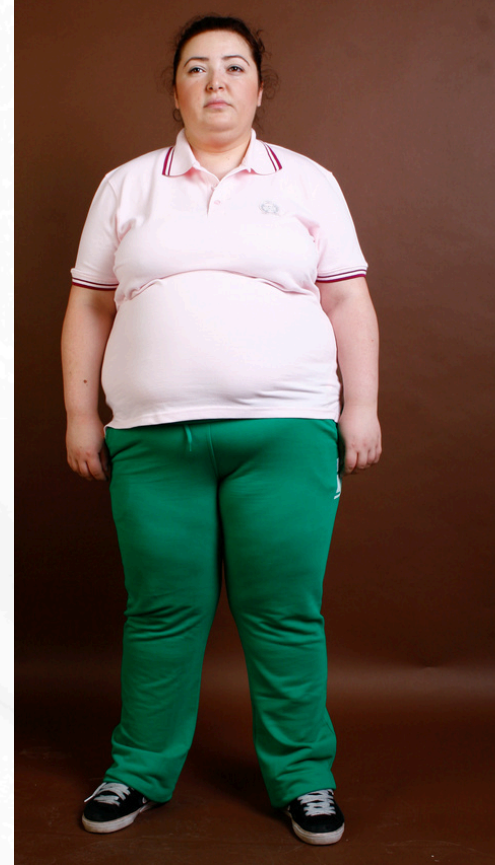
Osman  
HATAY

**80 KİLO ZAYIFLADI!**

# ZAYIFLAYANLAR

"Kalıcı sağlıklı zayıflama ve kaliteli bir yaşan için öncelikle vizyon ve yürekten tutku gerekir."

Halil KARGULU



Sedef  
KOCAELİ

**62 KİLO ZAYIFLADI!**

# ZAYIFLAYANLAR

Kaynağı ne olursa olsun, zihnimizde meydana gelen algılar fiziksel tepkiler verecek kadar Őiddetli olduğunda, geręekleri algılama s¼recine girmiş demektir." Halil KARGULU



Alper  
ANKARA

**52 KILO ZAYIFLADI!**



Nazlıcan  
MARAŐ

**58 KILO ZAYIFLADI!**

# ZAYIFLAYANLAR

"Duygular karşısında ne yapacağımızı bilmek bizi mutlaka sonuca götürür." Halil KARGULU



Ceyda  
İSVİÇRE

**59 KİLO ZAYIFLADI!**



Burak  
İSVİÇRE

**58 KİLO ZAYIFLADI!**

# ZAYIFLAYANLAR

"Duygularınızı ancak onları güçlendirerek yönetebilirsiniz. Hissedebildiğiniz her şeyi hissedin. Daha sonra kendine hala hayatta ve kararlı olduğunuzu hatırlatın." Halil KARGULU



Merve  
ALMANYA

**58 KİLO ZAYIFLADI!**

Fahri  
İSVİÇRE

**55 KİLO ZAYIFLADI!**

# DOĞANIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ



İLETİŞİM

+90532 476 30 22

[www.hk.com.tr](http://www.hk.com.tr)

instagram 1: hkperformans

instagram 2: hkresort

[www.geliserekzayiflama.com](http://www.geliserekzayiflama.com)

[www.hk.com.tr](http://www.hk.com.tr)

[www.hk.com.tr/ar](http://www.hk.com.tr/ar)