

Prähabilitation Programm regulär (2 Wochen)

Programmübersicht Woche 1

Montag		
Vormittag	Anreise nach Davos	
14:30 Uhr	Begrüssung, Fragen klären etc.	30min
15:00 Uhr	Physio Tests / Physio basic	30 min
Dienstag		
08:00 Uhr	Labor nüchtern	15 min
08:15 Uhr	Frühstück	
09:15 Uhr	EKG + Lufu beim Funktionsdienst	15 min
09:30 Uhr	Ärztliche Check-up Untersuchung	60 min
Ab 10:30 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest	60 min
Mittwoch		
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Zusatzangebot MTT	30 min
16:00 Uhr	Zusatzangebot Massage (EMR)	30 min
Donnerstag		
10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Einführung Ausdauer plus (Natur)	60 min
Freitag		
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Zusatzangebot Massage (EMR) Alternativ/Frei/MTT	30 min
Samstag		
10:30 Uhr	Selbstständig Ausdauer plus oder MTT	

Programmübersicht Woche 2

Montag		
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Ausdauer plus (Natur)	60 min
Dienstag		
10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
Ab 11:00 Uhr	Alternativ/Frei/MTT	
Mittwoch		
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Ausdauer plus (Natur)	60 min
16:00 Uhr	Zusatzangebot Massage (EMR)	30 min
Donnerstag		
10:30 Uhr	Physio basic	30 min
11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest	60 min
Freitag		
10:30 Uhr	Austrittstest Physio	30 min
11:00 Uhr	Abschlussgespräch Arzt	60 min

Glossar

- HIIT: Beim hochintensiven Intervalltraining wechseln sich kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab.
- MTT: Die Medizinische Trainingstherapie entspricht dem selbständigen Training unter physiotherapeutischer Aufsicht.
- EMR: Erfahrungs Medizinisches Register. Die dort anerkannten Leistungen können über die Zusatzversicherung abgerechnet werden.
- EKG: Das Elektrokardiogramm zeigt die (elektrische) Aktivität des Herzens mittels Elektroden in einer Kurve auf.
- Lufu: Bei der Lungenfunktion werden Luftmenge und -geschwindigkeit in der Lunge gemessen.

Prähabilitation Kurzprogramm (1 Woche)

Programmübersicht

Montag

Vormittag	Anreise nach Davos	
14:30 Uhr	Begrüssung, Fragen klären etc.	30 min
15:00 Uhr	Physio basic	30 min

Dienstag

08:00 Uhr	Labor nüchtern	15 min
08:15 Uhr	Frühstück	
09:15 Uhr	EKG + Lufu beim Funktionsdienst	15 min
09:30 Uhr	Ärztliche Check-up Untersuchung	60 min
10:30 Uhr	Physio plus	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest	60 min

Mittwoch

10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Zusatzangebot MTT	30 min
16:00 Uhr	Zusatzangebot Massage (EMR)	30 min

Donnerstag

10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Ausdauer (Natur)	60 min

Freitag

10:00 Uhr	Austrittstest Physio	30 min
11:00 Uhr	Abschlussgespräch Arzt	60 min

Hotelpartner in Davos

In diesen Hotels sind Sie gut aufgehoben. Einzelzimmer für 11 oder 4 Nächte inklusive Frühstück und Abendessen und auf Wunsch Hotelshuttle zum Spital.



AlpenGold Hotel Davos *****



Waldhotel Davos **S**



Hotel Ameron Davos **S**



Mountain Plaza Hotel Davos ****



Hotel Edelweiss Davos

Weitere Informationen zu den einzelnen Hotels und zur Buchung unter www.davos.ch/health-kooperationen

Detaillierte Informationen zu den medizinischen Leistungen und der Möglichkeit einer Abrechnung über Ihre Krankenkasse erhalten Sie direkt über das Spital Davos.

Kathrin Wolf
Spital Davos, Davos Sports & Health
kwolf@spitaldavos.ch
+41 81 414 84 84