

# 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)<br>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](http://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