

# Prähabilitation Programm regulär (2 Wochen)

## Programmübersicht Woche 1

<b>Montag</b>		
Vormittag	Anreise nach Davos	
14:30 Uhr	Begrüssung, Fragen klären etc.	30min
15:00 Uhr	Physio Tests / Physio basic	30 min
<b>Dienstag</b>		
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
<b>Mittwoch</b>		
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
<b>Donnerstag</b>		
10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Einführung Ausdauer plus (Natur)	60 min
<b>Freitag</b>		
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Zusatzangebot Massage (EMR) Alternativ/Frei/MTT	30 min
<b>Samstag</b>		
10:30 Uhr	Selbstständig Ausdauer plus oder MTT	

## Programmübersicht Woche 2

<b>Montag</b>		
10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Ausdauer plus (Natur)	60 min
<b>Dienstag</b>		
10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagspause	
Ab 11:00 Uhr	Alternativ/Frei/MTT	
<b>Mittwoch</b>		
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
<b>Donnerstag</b>		
10:30 Uhr	Physio basic	30 min
11:00 Uhr	Mittagspause	
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest	60 min
<b>Freitag</b>		
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