

# SICHER ZURÜCK AUF DIE PISTE / LOIPE

## Kooperation Spital Davos und Merian Iselin Klinik

### Programmübersicht – individuell anpassbar

Buchbar jeweils Mittwoch bis Freitag: 13. – 15.3.2024/20. – 23.3.2024

#### Mittwoch

Zeitpunkt	Was Sie erwartet	Ort	Ansprechpartner
<b>Vormittag</b>	Anreise Davos – Bezug Hotel		
<b>Nachmittag, ab 13:00 Uhr</b> <b>Med. Check &amp; Leistungsdiagnostik</b> <b>Routinelabor + Ruhe – EKG</b>	Testbatterie – Return to Sport – Routinelabor + Ruhe – EKG – Arztgespräch – Sprungkraft, Koordination, Spiroergometrie	Spital Davos	
	– Rückencheck – Körperzusammensetzung – Trainingsplan	Spital Davos (U2)	Michael Villiger / Eva Jäger
	Check Material Ski Alpin oder Langlauf. Bei Bedarf Mietmaterial abholen, einstellen	Promenade 50, 7270 Davos	Team Angerer Sport
<b>Abend</b>	Zur freien Verfügung / Zusatzangebote		

#### Donnerstag

Zeitpunkt	Was Sie erwartet	Ort	Ansprechpartner
<b>Morgen</b>	Zur freien Verfügung / Zusatzangebote		
<b>Vormittag Sportart</b>	Privat oder Gruppenunterricht Langlauf Privat- oder Gruppenunterricht Ski Alpin	Promenade 157, 7260 Davos	Daniel Ammann
<b>Nachmittag, ab 14:00 Uhr</b>	Sportphysiotherapeutische Beratung	Spital Davos / Physiotherapie U2	Martina Friedli / Ursula Schneider
	Zeit zur freien Verfügung, Zusatzangebote oder auf Wunsch geführte Aktivitäten: Eis Minigolf, Eislaufen, Schneeschuhwandern Besuch Museum, Führung Eisstadion Davos, SLF,		
<b>Abend</b>	Atmung, Bewegung, Ruhe unter Einbezug des Autonomen Nervensystems		Flury Sport & Coaching

#### Freitag

Zeitpunkt	Was Sie erwartet	Ort	Ansprechpartner
<b>Morgen</b>	Zur freien Verfügung / Zusatzangebote		
<b>Vormittag Sportart</b>	Privat oder Gruppenunterricht Langlauf Privat- oder Gruppenunterricht Ski Alpin	Promenade 157, 7260 Davos	Daniel Ammann
<b>Nachmittag</b>	Abschlussgespräch	Spital Davos	

☐ Diese Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.

☐ Die blau markierten Felder sind Selbstzahlerkosten: CHF 200.00 für Skialpinkurs (2.5h, Skipass nicht inklusive), CHF 180.00 für Langlaufkurs (1.5h)

**Package-Preis für Selbstzahler: CHF 760**

#### Zusatzangebote

Aktivität	Buchbar an folgenden Tagen	Ort	Ansprechpartner	Kosten
Massage	Mittwoch-Freitag	Spital Davos / Physiotherapie U2	Martina Fritsche	30min CHF 55.00 60min CHF 100.00
Akupunktur	Freitag	Spital Davos / Akupunktur B	Judith Alder Nebel	60min CHF 132.00
Yoga	Mittwoch und Donnerstag	Spital Davos / Physiotherapie U2	Gabriela Zwysig	60min CHF 120.00
Zusätzliche Sportphysio- therapeutische Beratung	Täglich	Spital Davos / Physiotherapie U2	Martina Friedli/ Ursula Schneider	60min CHF 120.00
Diabetesberatung	Dienstag und Donnerstag	Spital Davos (A)	Ursula Kistler	CHF 120.00
Ernährungsberatung	Freitag	Spital Davos (A)	Karin von Burg	CHF 120.00
Krafttraining im Spital Davos	Täglich	Spital Davos / Physiotherapie U2	Martina Fritsche	Zur freien Verfügung
Feldenkrais	Mittwochs in der Gruppe, Einzel nach Vereinbarung	Obere Strasse 12, 7270 Davos Platz	Ursula Kistler	60min Gruppe CHF 25.00 60min Einzel CHF 120.00

Viele Zusatzversicherungen übernehmen oder beteiligen sich an den Kosten dieser Angebote.

Bitte **informieren** Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung.

# HOTELANGEBOTE, DATEN UND PREISE

**Mittwoch, 13. – Freitag, 15. März 2024**

**Mittwoch, 20. – Freitag, 23. März 2024**

## ***Package Waldhotel Davos \*\*\*\*S***

Ab CHF 465.00 im Einzelzimmer inklusive Halbpension für 2 Nächte (exkl. Gästetaxe)

**Package-Preis Ski alpin: ab CHF 865.00**

**Package-Preis Langlauf: ab CHF 825.00**

## ***Package AlpenGold Hotel Davos \*\*\*\*\****

CHF 694.00 im Einzelzimmer Superior inklusive Halbpension für 2 Nächte (exkl. Gästetaxe)

**Package-Preis Ski alpin: CHF 1'156.00**

**Package-Preis Langlauf: CHF 1'116.00**

2 Übernachtungen im aufgeführten Hotel im Einzelzimmer inkl. Halbpension.  
Im Package Ski alpin sind 2 x 2.5 Stunden privater Skiunterricht inklusive (exkl. Skiticket).  
Im Package Langlauf sind 2 x 1.5 Stunden privater Langlaufunterricht inklusive.

Zusätzlich im Package buchbar bei Bedarf:

Skimaterialmiete (Ski, Stöcke, Schuhe), 2 Tage: ab CHF 106.00

Langlaufmaterialmiete (Ski, Stöcke, Schuhe), 2 Tage: ab CHF 81.00 (Klassisch),  
ab CHF 63.00 (Skating)

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 und  
die Merian Iselin Klinik.

Kathrin Wolf

Spital Davos, Davos Sports & Health

[kwolf@spitaldavos.ch](mailto:kwolf@spitaldavos.ch)

+41 81 414 84 84

Andrej Reljic

Medical Travel Coordinator

Merian Iselin Klinik

[andrej.reljic@merianiselin.ch](mailto:andrej.reljic@merianiselin.ch)

+41 61 305 12 77