## DAVOS SPORTS & HEALTH

Davos Sports & Health betreut Sportlerinnen und Sportler sowie bewegungsbewusste Gäste und Einheimische kompetent und unkompliziert, fördert die Gesundheit mit gezielten Programmen und schafft Wissen in der Sport- und Bewegungsmedizin durch Forschung und Lehre. Wir sind dem Spital Davos angegliedert, wodurch eine umfassende medizinische Versorgung garantiert wird. Davos Sports & Health ist als Swiss Olympic Medical Center (SOMC) offiziell akkreditiert. Unser Team besteht aus Spezialistinnen und Spezialisten aus den Disziplinen Sportmedizin, Bewegungswissenschaft, Physiotherapie, medizinische Massage sowie Forschung und Lehre.

**Davos Sports & Health**
Spital Davos AG
Promenade 4
7270 Davos Platz
+41 81 414 84 84
info@davossportshealth.ch
davossportshealth.ch

## DESTINATION DAVOS KLOSTERS – Alles für Ihre Gesundheit

Die Destination Davos Klosters entwickelt den Gesundheitstourismus in der Region gezielt weiter. Als Destinationsorganisation vernetzen wir Leistungsträger aus Tourismus, Sport und Gesundheit und schaffen die Voraussetzungen für attraktive, buchbare Angebote. Gemeinsam mit unseren Partnerbetrieben entwickeln wir neue Produkte, stärken bestehende Angebote und machen diese für Gäste besser sichtbar und zugänglich.

Im Zentrum stehen ganzheitliche und präventive Gesundheitsthemen mit einem besonderen Fokus auf Sport und Bewegung.

**Destination Davos Klosters**
Talstrasse 41
7270 Davos Platz
+41 81 415 21 75
eliane.kuenzler@davos.ch
davos.ch

## GESUNDHEITSZENTRUM MERIAN SANTÉ

Physiotherapie, ein voll ausgestattetes Medical Gym, bewährte Komplementärtherapien (TCM, Osteopathie und Craniosacraltherapie) und Ernährungsberatung runden seit vielen Jahren das chirurgische Angebot der Merian Iselin Klinik, im Präventions- und Rehabilitationsbereich nachhaltig ab. In unserem Gesundheitszentrum bieten wir Ihnen, in enger Zusammenarbeit mit der Merian Iselin Klinik, die Basler Privatklinik für Alle, eine weitsichtige, nachhaltige und wirkungsvolle Versorgung im Ernährungs- und Bewegungsbereich, ausgestattet mit modernster Infrastruktur.

Grosse Bedeutung messen wir auch dem Element Prävention und Coaching bei. Der Wiedereinstig in die frühere Aktivität, in das Berufsumfeld oder den geliebten Sport begleiten wir nach Operationen und Verletzungen vom Tag 1 bis zu den ersten Schwüngen auf verschneiten Pisten oder Loipen. Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung und umfassende Aus- und Weiterbildung unserer Therapeutinnen und Coaches können wir eine hohe Qualität und personalisierte Medizin bieten.

Dank der intensivierten, interdisziplinären Zusammenarbeit unserer Fachpersonen aller Fachrichtungen profitieren Sie von einer Fülle an wirksamen Leistungen und innovativen Angeboten.

**Merian Santé**
Thannerstrasse 47
4054 Basel
+41 61 544 55 00
info@meriansante.ch
meriansante.ch

**Merian Iselin Klinik**
Föhrenstrasse 2
4054 Basel
+41 79 694 48 74
andrej.reljic@swisshealth.ch
merianiselin.ch

DAVOS SPORTS & HEALTH · SPITAL DAVOS · MERIAN SANTÉ Physio, Ernährung und Training · DAVOS KLOSTERS · swiss olympic Medical Center

DAVOS SPORTS & HEALTH

swiss olympic Medical Center



# SICHER ZURÜCK AUF DIE PISTE/LOIPE

**mit dem postoperativen Programm der Davos Sports & Health, der Merian Iselin Klinik und dem Gesundheitszentrum Merian Santé**



Bewegung an der frischen Luft ist gesund. Bewegung versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, die Durchblutung wird angekurbelt und die Gehirnleistung steigt. Deshalb ist es wichtig, mit Gelenkbeschwerden in Bewegung zu bleiben, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Nachweislich ist auch, dass unser Höhenklima in Davos einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.

Nach einer Operation sind viele Patientinnen und Patienten verunsichert und haben Mühe sportliche Aktivitäten aufzunehmen. Auch mit einem künstlichen Gelenk ist Bewegung das A und O für ein gesundes Leben, eine gute Lebensqualität und für eine lange Haltbarkeit der Prothese. Mit regelmässiger Bewegung können Stürze und deren Folgen vermieden werden und der Knochen rund um das künstliche Gelenk bleibt stabil. Unser Programm festigt das Vertrauen in den eigenen Körper und ermöglicht nach einer Verletzung einen sicheren und positiven Wiedereinstieg in den Wintersport.

**Vorteile von unserem postoperativen Programm:**

- Sicher und mit Freude zurück auf die Piste/Loipe
- Stärkung des Gesundheitszustandes
- Bessere Lebensqualität und damit mehr Lebensfreude
- Bewegung in einer traumhaften Berg- und Ferienregion

***… und zudem haben wir sowieso die besten Pisten und Loipen bei einem guten, gesunden Klima***

**Weitere Informationen unter: sicherzurueck.ch**

# PROGRAMMÜBERSICHT

**Individuell anpassbar. Preise, Daten und Hotelangebote im Beilageblatt.**

## Mittwoch

| Zeitpunkt | Was Sie erwartet |
|---|---|
| ***Vormittag*** | Anreise Davos – Bezug Hotel |
| ***Nachmittag*** | Testbatterie – sicher zurück |
| | Check Material Ski Alpin oder Langlauf. Bei Bedarf Mietmaterial abholen, einstellen |
| ***Abend*** | Zur freien Verfügung / Zusatzangebote |

## Donnerstag

| Zeitpunkt | Was Sie erwartet |
|---|---|
| ***Morgen*** | Zur freien Verfügung / Zusatzangebote |
| ***Vormittag Sportart*** | Unterricht in der gewählten Sportart |
| ***Nachmittag*** | Sportphysiotherapeutische Beratung |
| ***Abend*** | Zur freien Verfügung / Zusatzangebote |

## Freitag

| Zeitpunkt | Was Sie erwartet |
|---|---|
| ***Morgen*** | Zur freien Verfügung / Zusatzangebote |
| ***Vormittag Sportart*** | Unterricht in der gewählten Sportart |
| ***Nachmittag*** | Abschlussgespräch |

## Zusatzangebote

| Aktivität |
|---|
| Massage |
| Akupunktur |
| Yoga |
| Zusätzliche Sportphysio-therapeutische Beratung |
| Diabetesberatung |
| Ernährungsberatung |
| Krafttraining im Spital Davos |
| Feldenkrais |
| Beinachsenmessung |

## Ihre Ansprechpersonen und Spezialisten vor Ort:

### Davos Sports & Health



Dr. med.
Walter Kistler
Chefarzt Sportmedizin und leitender Arzt Innere Medizin



Dr. sc. nat.
Michael Villiger
Leiter Leistungsdiagnostik, Forschung und Lehre



Roelof Van der Wijk
Leiter allgemeine Physiotherapie



Martina Friedli
Leiterin Sportphysiotherapie



Kathrin Wolf
Assistentin Chefarzt Sportmedizin

### Merian Iselin Klinik / Merian Santé



Andrej Reljic
Medical Travel Coordinator
andrej.reljic@swisshealth.ch



Simon Heinis
Leiter Merian Santé
simon.heinis@meriansante.ch



Daniel Montag
Leiter Prävention und Coaching
daniel.montag@meriansante.ch