

## DAVOS HEALTH – Alles für Ihre Gesundheit

Davos Health ist die Geschäftsstelle für Gesundheitstourismus in Davos. In enger Zusammenarbeit mit der Gemeinde Davos und der Tourismusorganisation Davos Klosters ist es unser Ziel, mit neuen Produkten und Angeboten die Destination stärker im Bereich des gesamtheitlichen, präventiven Gesundheitstourismus zu positionieren. Gemein-

sam mit den Partnerbetrieben im Themenbereich Gesundheit werden neue Angebote geschnürt und bestehende präserter und vernetzter vermarktet. Die Angebote bewegen sich als ganzheitliche Gesundheitsangebote in den Bereichen «Body», «Mind & Soul», «Nature» und «Sports & Health».

**Davos Health**  
Talstrasse 41  
7270 Davos Platz  
+41 81 414 33 75  
sabrina.habegger@davos.gr.ch  
davos.ch/health



## DAVOS SPORTS & HEALTH

Davos Sports & Health betreut Sportlerinnen und Sportler kompetent und unkompliziert, fördert die Gesundheit mit gezielten Programmen und schafft Wissen in der Sportmedizin 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@davosportshealth.ch  
davosportshealth.ch



## GESUNDHEITZENTRUM MERIAN SANTÉ

Physiotherapie, ein voll ausgestattetes Medical Gym, bewährte Komplementärtherapien (TCM, Osteopathie und Cranio-sacraltherapie) 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 Wiedereinstieg 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  
4057 Basel  
+41 79 694 48 74  
andrej.reljic@merianiselin.ch  
meriansante.ch  
merianiselin.ch



# SICHER ZURÜCK AUF DIE PISTE/LOIPE

mit dem postoperativen Programm der Davos Sports & Health und der Merian Iselin Klinik



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 Gelenksbeschwerden 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.

Davos Sports & Health ist nicht nur kompetenter Sportpartner des HCD, von Swissski und zahlreichen Freizeitsportlerinnen und -sportlern. Wir arbeiten auch eng mit der Merian Iselin Klinik zusammen und betreiben gemeinsam ein postoperatives Programm. Wir betreuen täglich Spitzensportler und bewegungsbewusste Feriengäste. Wir wissen genau, wie wir unsere Patientinnen und Patienten unterstützen können, damit sie bestens zurück in ihren Alltag, zu ihren Hobbys und auch zurück in ihren Beruf kommen.

Nach einer schwierigen 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 allgemeinen Gesundheitszustandes und der Herz-Kreislauf-Fitness
- Verbesserung des Aktivitätslevels
- Steigerung der Lebensqualität
- Bewegung in einer traumhaften Berg- und Ferienregion

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

# PROGRAMMÜBERSICHT

Individuell anpassbar. Preise, Daten und Hotelangebote im Beilage Blatt.

## Mittwoch

Zeitpunkt	Was Sie erwartet
<b>Vormittag</b>	Anreise Davos – Bezug Hotel
<b>Nachmittag Med. Check &amp; Leistungsdiagnostik</b>	Testbatterie – Return to Sport
	Check Material Ski Alpin oder Langlauf. Bei Bedarf Mietmaterial abholen, einstellen
<b>Abend</b>	Zur freien Verfügung / Zusatzangebote

## Donnerstag

Zeitpunkt	Was Sie erwartet
<b>Morgen</b>	Zur freien Verfügung / Zusatzangebote
<b>Vormittag Sportart</b>	Privat oder Gruppenunterricht Langlauf Privat oder Gruppenunterricht Ski Alpin
<b>Nachmittag</b>	Sportphysiotherapeutische Beratung
<b>Abend</b>	Zur freien Verfügung / Zusatzangebote

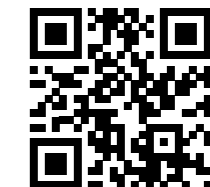
## Freitag

Zeitpunkt	Was Sie erwartet
<b>Morgen</b>	Zur freien Verfügung / Zusatzangebote
<b>Vormittag Sportart</b>	Privat oder Gruppenunterricht Langlauf Privat oder Gruppenunterricht Ski Alpin
<b>Nachmittag</b>	Abschlussgespräch

## Zusatzangebote

Aktivität
Massage
Akupunktur
Yoga
Zusätzliche Sportphysiotherapeutische Beratung
Diabetesberatung
Ernährungsberatung
Krafttraining im Spital Davos
Feldenkrais

Weitere Informationen unter: [sicherzurueck.ch](http://sicherzurueck.ch)



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



Simon Heinis  
Leiter Merian Santé  
[simon.heinis@meriansante.ch](mailto:simon.heinis@meriansante.ch)



Daniel Montag  
Leiter Prävention und Coaching  
[daniel.montag@meriansante.ch](mailto:daniel.montag@meriansante.ch)