

Tickets & Programm

Detaillierte Informationen zum Programm findest du auf unserer Webseite unter www.healthdaysdavos.ch

Schau vorbei, stell dir dein Programm zusammen und buche noch heute deinen Festivalpass!
Wir freuen uns auf dich.



Partnerhotels



Partnerkliniken



Kommunikationspartner



Dienstleistungspartner



Health Days Davos Übersichtsplan

- 1 Hotel Grischa Talstrasse 3
- 2 Mountain Plaza Hotel Oberwiesstrasse 3
- 3 Davos Fitness Promenade 41
- 4 Kirchgemeindesaal Obere Strasse 12
- 5 Angerer Sport Promenade 50
- 6 Kulturplatz Davos Promenade 58C
- 7 medfit Davos AG Promenade 60
- 8 Turnhalle SAMD Guggerbachstrasse 3
- 9 Turnhalle Tobelmühle Tobelmühlestrasse 4
- 10 Hotsox Mattastrasse 6
- 11 Treffpunkt Gästeinfo Talstrasse 41
- 12 Green Hub Davos Promenade 87
- 13 Waldhotel Davos Buolstrasse 3
- 14 Hotel Ameron Scalettastrasse 22
- 15 Hotel Edelweiss Rossweidstrasse 9
- 16 Hotel Dischma Promenade 128
- 17 Mietcenter Bike Academy Parsennbahn Promenade 157
- 18 Bike Academy Bahnhofstrasse 8
- 19 Strandbad Seepromenade 7
- 20 Stilli Bushaltestelle Flüelastrasse 4
- 21 Heierling Sport-orthopädie Flüelastrasse 4



Health Days DAVOS

Gesundheitsfestival Davos
19. – 22. JUNI 2025
Auszeit für Körper, Geist und Seele

Eigenes Programm zusammenstellen und Ticket sichern!



Donnerstag, 19. Juni 2025

| | |
|-----------------------------|--|
| Mittag Block 1 | |
| 12.30 – 15.00 Uhr | Individuelle Anreise |
| 14.00 – 15.00 Uhr | Atem & Kälte Werkstatt ⁽²⁰⁾ |
| | Aromatherapie für die Seele (bis 15.30 Uhr) ⁽¹⁾ |
| | Suspension Training ⁽³⁾ |
| | Outdoor Yoga im Kurpark ⁽¹¹⁾ |
| Nachmittag Block 2 | |
| 16.00 – 17.00 Uhr | Regeneration und der erholsame Schlaf ⁽¹⁾ |
| | Pilates ⁽³⁾ |
| | Fuss-, Knie- und Hüftgelenk im Einklang ⁽⁸⁾ |
| | Outdoor Bootcamp ⁽¹¹⁾ |
| Abend Block 3 | |
| 17.30 – 18.30 Uhr | Begrüssungs-Apéro & Information ⁽¹⁾ |
| | Abendessen individuell im Hotel |



Referat/Workshop praktische Kurse individuelles Programm

Freitag, 20. Juni 2025

| | |
|-----------------------------|---|
| Early Bird Block 1 | |
| 7.00 – 8.00 Uhr | Deep Stretch ⁽³⁾ |
| 7.30 – 8.30 Uhr | Achtsamkeitsmeditation ⁽¹³⁾ |
| | bellicon Trampolin Health ⁽¹⁰⁾ |
| | Frühstück individuell im Hotel |
| Vormittag Block 2 | |
| 10.30 – 11.30 Uhr | Nia ⁽⁴⁾ |
| | Kraft aus der Mitte dank stabilem Rumpf und Rücken ⁽⁹⁾ |
| | Einfache Meditation ⁽¹⁰⁾ |
| | Schmerzen verstehen ⁽¹⁾ |
| Mittag Block 3 | |
| 12.30 – 15.00 Uhr | Lunch individuell |
| | Nordic Walking Technik & Tour ⁽⁵⁾ |
| | (E)-Bike Technikkurs ⁽¹⁷⁾ |
| | Trailrunning ToolBox ⁽⁵⁾ |
| | Segeln Schnupperkurs ⁽¹⁹⁾ |
| 14.00 – 15.00 Uhr | Ganzheitlich gesund – aber wie? ⁽¹⁾ |
| | Dance Workout ⁽³⁾ |
| | Outdoor Flexi Stretching ⁽¹¹⁾ |
| Nachmittag Block 4 | |
| 16.00 – 17.00 Uhr | Zyklus & Training – the female superpower? ⁽¹⁾ |
| | Faszientraining und Mobility ⁽¹⁰⁾ |
| | Aerial-Yoga ⁽³⁾ |
| | Basic Lauf ABC ⁽⁵⁾ |
| Abend Block 5 | |
| 20.30 Uhr – open End | Abendessen individuell im Hotel |
| | Kinofilm mit Podiumsgespräch ⁽⁶⁾ |

Referat/Workshop praktische Kurse individuelles Programm

Samstag, 21. Juni 2025

| | |
|-----------------------------|---|
| Early Bird Block 1 | |
| 7.30 – 8.30 Uhr | Faszientraining und Mobility ⁽¹⁰⁾ |
| | Aquafit ⁽¹³⁾ |
| | Yoga ⁽³⁾ |
| | Frühstück individuell im Hotel |
| Vormittag Block 2 | |
| 10.30 – 11.30 Uhr | VitaParcours MuscleUp! ⁽²⁰⁾ |
| | Feldenkrais ⁽⁴⁾ |
| | Aerial-Yoga ⁽³⁾ |
| | Ausgewogene Ernährung für Körper & Geist (bis 13 Uhr) ⁽¹⁶⁾ |
| Mittag Block 3 | |
| 12.30 – 15.00 Uhr | Lunch individuell |
| | Hike & Yoga Drusatscha ⁽¹¹⁾ |
| | (E)-Bike Technikkurs ⁽¹⁷⁾ |
| | Zyklus Bootcamp Workshop ⁽¹⁹⁾ |
| | Atem & Kälte Werkstatt ⁽²⁰⁾ |
| | Segeln Schnupperkurs ⁽¹⁹⁾ |
| 14.00 – 15.00 Uhr | Aromatherapie für den Alltag (bis 15.30 Uhr) ⁽¹²⁾ |
| | Funktionelles Beckenbodentraining ⁽¹⁰⁾ |
| Nachmittag Block 4 | |
| 16.00 – 17.00 Uhr | Stressregulation ⁽¹⁾ |
| | Feldenkrais ⁽⁴⁾ |
| | Outdoor Burn the Abs & Flexi Stretching ⁽¹¹⁾ |
| | bellicon Trampolin Health ⁽¹⁰⁾ |
| Abend Block 5 | |
| 20.30 Uhr – open End | Abendessen individuell im Hotel |
| | Kaminfeuer-Talk ⁽²⁾ |

Referat/Workshop praktische Kurse individuelles Programm

Sonntag, 22. Juni 2025

| | |
|-----------------------------|---|
| Early Bird Block 1 | |
| 7.30 – 8.30 Uhr | Gesunder Rücken ⁽³⁾ |
| | Outdoor Functional Tabata Training ⁽¹¹⁾ |
| | Wake Up Yoga ⁽¹⁰⁾ |
| | Frühstück individuell im Hotel |
| Vormittag Block 2 | |
| 10.30 – 11.30 Uhr | Kundalini Yoga & Meditation (bis 12 Uhr) ⁽⁴⁾ |
| | Funktionelles Beckenbodentraining ⁽¹⁰⁾ |
| | Outdoor Vinyasa Flow Yoga ⁽¹¹⁾ |
| | Kraftquelle Klang (bis 12 Uhr) ⁽¹⁾ |
| Mittag Block 3 | |
| 12.00 – 13.00 Uhr | Auf Wiedersehens-Imbiss ⁽¹⁾ |
| 13.00 – 15.30 Uhr | Direkt im Anschluss: gemütliche Abschlusswanderung ⁽¹⁾ |
| ab 13.00 Uhr | Individuelle Abreise |



*Änderungen vorbehalten. Aktuellste Version online auf healthdaysdavos.ch

Referat/Workshop praktische Kurse individuelles Programm