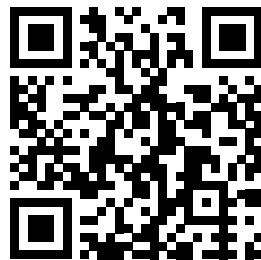




Tickets & Programm
 Detaillierte Informationen zum Programm und Tickets findest du auf unserer Webseite unter www.healthdaysdavis.ch



Partnerhotels



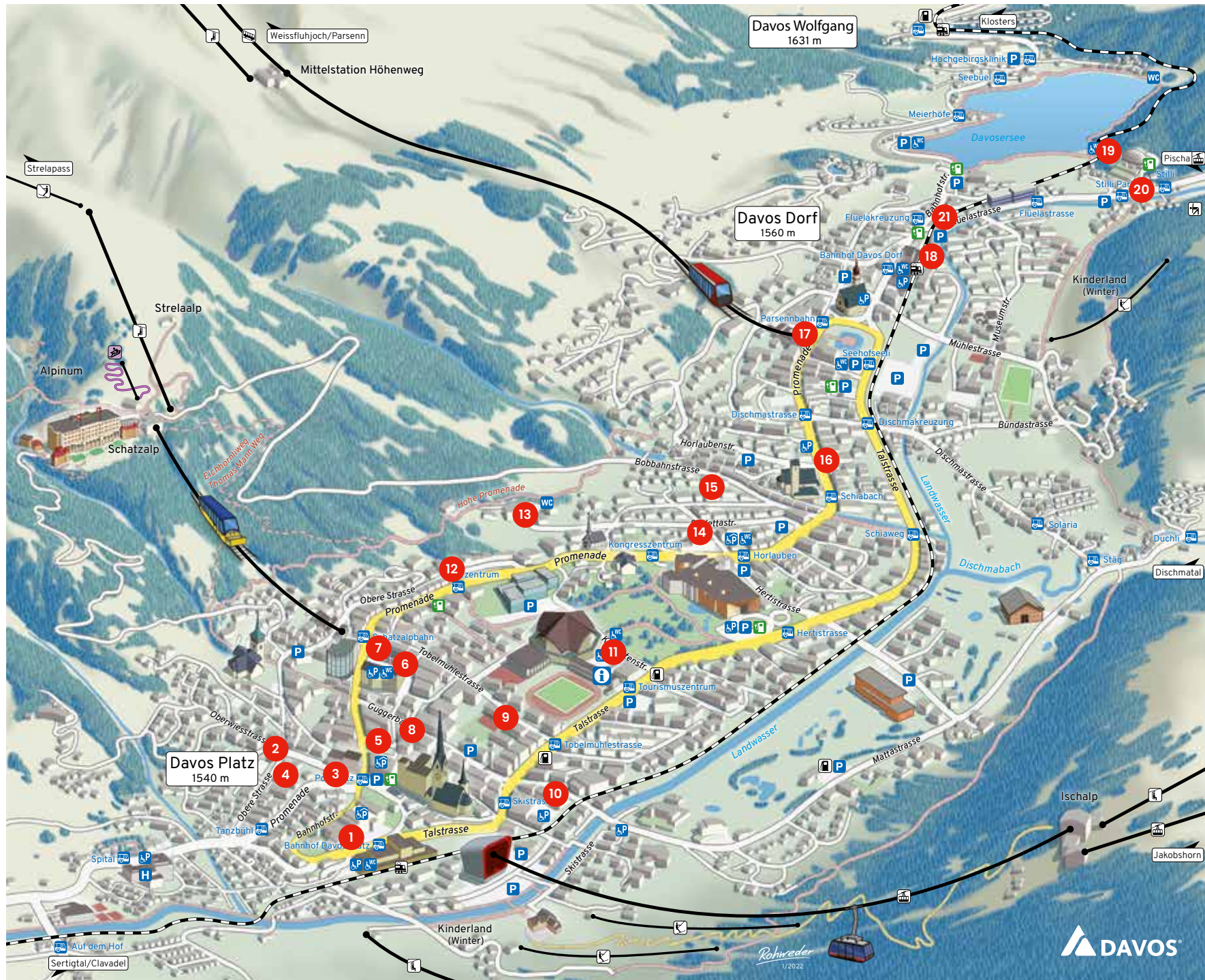
Partnerkliniken



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
- 21 Heierling Sport-orthopädie Flüelastasse 4



Health Days
DAVOS

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

Eigenes Programm zusammenstellen und Ticket sichern!

4-Tages Festivalpass inkl. Hotel ab CHF 689.00

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