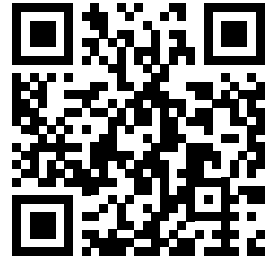


Tickets & Programm

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	Individuelle Anreise
12.30 – 15.00 Uhr	Atem & Kälte Werkstatt ⁽²⁰⁾
14.00 – 15.00 Uhr	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	Lunch individuell
12.30 – 15.00 Uhr	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	Abendessen individuell im Hotel
20.30 Uhr – open End	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	Lunch individuell
12.30 – 15.00 Uhr	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	Abendessen individuell im Hotel
20.30 Uhr – open End	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