

Donnerstag, 19. Juni 2025

Mittag | Block 1

12.30 – 15.00 Uhr

14.00 – 15.00 Uhr

Individuelle Anreise

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