

Prähabilitation Programm regulär (2 Wochen)

Programmübersicht Woche 1

Montag

Vormittag	Anreise nach Davos	
14:30 Uhr	Begrüssung, Fragen klären etc.	30min
15:00 Uhr	Physio Tests / Physio basic	30 min

Dienstag

08:00 Uhr	Labor	15 min
08:10 Uhr	Frühstück	
09:15 Uhr	EKG + Lufu beim Funktionsdienst	15 min
09:30 Uhr	Ärztliche Check-up Untersuchung	60 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest	60 min

Mittwoch

10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Einführung MTT (freiwillig)	30 min
16:00 Uhr	Massage (freiwillig -> EMR)	30 min

Donnerstag

10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Einführung Ausdauer plus (Natur)	60 min

Freitag

10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Massage (freiwillig -> EMR) Alternativ/Frei/MTT	30 min

Samstag

10:30 Uhr	Ausdauer plus oder MTT selbstständig	
-----------	--------------------------------------	--

Programmübersicht Woche 2

Montag

10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Ausdauer plus / MTT (Natur)	60 min

Dienstag

10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
Ab 11:00 Uhr	Alternativ/Frei/MTT	

Mittwoch

10:30 Uhr	Physio plus (HIIT)	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Ausdauer plus / MTT (Natur)	60 min
16:00 Uhr	Massage	30 min

Donnerstag

10:30 Uhr	Physio basic	
12:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest	60 min

Freitag

10:00 Uhr	Austrittstest Physio oder Physio basic	30 min
11:00 Uhr	Abschlussgespräch Arzt	60 min
Ab 11:30 Uhr	Ende / Berichte	30 min

Prähabilitation Kurzprogramm (1 Woche)

Programmübersicht

Montag

Vormittag	Anreise nach Davos	
14:30 Uhr	Begrüssung, Fragen klären etc.	30min
15:00 Uhr	Physio basic	30 min

Dienstag

08:00 Uhr	Labor	15 min
08:10 Uhr	Frühstück	
09:15 Uhr	EKG + Lufu beim Funktionsdienst	15 min
09:30 Uhr	Ärztliche Check-up Untersuchung	60 min
10:30 Uhr	Physio plus	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Durchführung Leistungstest	60 min

Mittwoch

10:30 Uhr	Physio basic	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	(Einführung) MTT	30 min
16:00 Uhr	Massage	30 min

Donnerstag

10:30 Uhr	Physio plus	30 min
Ab 11:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Ausdauer plus	60 min

Freitag

10:00 Uhr	Austrittstest Physio	30 min
11:00 Uhr	Abschlussgespräch Arzt	60 min
Ab 11:30 Uhr	Ende / Berichte	30 min