



LIFE DOMAIN BALANCE

NACHHALTIG FIT WERDEN

SPORTS & HEALTH CLINIC DAVOS



*#Aktiv zu sein ist ein gutes Lebensgefühl –
Sport ist ein wichtiger Teil meines Lebens, auch in Zukunft...*

Laurien van der Graaff
Langlauf Sprint Spezialistin, zwei Weltcup Siege
Studiums der Sportwissenschaften mit Nebenfach Biologie

LIFE DOMAIN BALANCE

Life Domain Balance ist die individuelle Gewichtung verschiedener Lebensbereiche, der sogenannten Domains. Dazu gehören die Erwerbstätigkeit, der Haushalt, die Familie, Hobbys, Sport und Gesundheit. Die Balance ist ein individuell angemessenes Verhältnis zwischen diesen Bereichen und ist abhängig von der gewählten Form der eigenen, persönlichen Lebensgestaltung. Eine Integration von beruflichen und privaten Zielen ist realisierbar. Wie sieht die Life Domain Balance bei ihnen aus?

LIFE UPDATE

Unternehmen unterstützen die «Life Domain Balance» ihrer Mitarbeitenden mit einem betrieblichem Gesundheitsmanagement BGM. Im Bereich Prävention bieten wir mit unserem, #LifeUpdate Programm eine Sensibilisierung und Aktivierung für die nachhaltige Leistungsfähigkeit im beruflichen und privaten Umfeld.

NACHHALTIG FIT WERDEN

Die Umsetzung des «#LifeUpdate» Programm erfolgt mit den Experten der Sports & Health Clinic Davos, ausgewählten Spitzensportlern und Experten in verschiedenen Fachbereichen; von der Wirtschaft, über Coaching bis zur Kulinarik.



Live the #InterContinentalLife
#AlpineGoldenMoments



INTERCONTINENTAL.
DAVOS

#LIFE UPDATE PROGRAMM

Das Rahmenprogramm, angepasst an Teilnehmende, Wetter und Spitzensportler...

1. TAG

Check-In

Welcome & get together

- Einführungspräsentation
- «Mutsch»
- Nachtessen

SPORTS UNLIMITED

Davos ist der perfekte Ort für sportliche Aktivitäten in alpiner Umgebung. Spitzensportler aus dem In- und Ausland nutzen die Höhenlage und die alpine Bergfrische als Trainings- und Vorbereitungsort auf höchstem Niveau. Gleich mehrere führende medizinische Forschungsinstitutionen haben sich in Davos angesiedelt. In Davos Klosters finden zudem renommierte, internationale Sportveranstaltungen wie der Spengler Cup, Davos Nordic oder der Swiss Alpine Marathon statt.

EINFÜHRUNG

Ausgewiesene Spezialisten erläutern Ihnen die Wichtigkeit von Bewegung und Gesundheit - aber auch die Erholung und Genuss. «Mutsch» wird Sie in der Zukunft begleiten und wird unvergessen bleiben. Mit dabei ist zudem ein Ausblick auf die Tests in der Sports & Health Clinic Davos.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK



Leistungsdiagnostik ist eine Basisuntersuchung zur Beurteilung der körperlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit. Eine Standortanalyse von ihrer Verfassung und ihrem Potential.

2. TAG

Frühstück

- Sportmedizinischer Check und Leistungsdiagnostik, parallel erstes Training (neues Gerät)

Mittagessen, Ruhezeit

- Zweites Training Nachmittag
- Physio/Massage/Spa

Nachtessen

- Gast: Spitzensportler

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

In der Sports & Health Clinic Davos geben sich Spitzensportler die Türe in die Hand - mitten drin stehen sie - begleitet durch Fachpersonal. Die Leistungsdiagnostik ist eine Basisuntersuchung zur Beurteilung der körperlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit

Die Fitness-Testreihe ist so aufgebaut, dass Aussagen über den Gesundheitszustand, die Körperzusammensetzung und -haltung, die Kraft und Ausdauerleistungsfähigkeit gemacht werden können. Alle Untersuchungen und Tests werden in der Sports & Health Clinic Davos (Spital Davos) durchgeführt und sind innerhalb von drei Stunden abgeschlossen. Im Anschluss werden die Resultate kurz erläutert. Alle Details erhalten sie im Abschlussgespräch in schriftlicher Form.

Da die Testreihe individuell durchgeführt werden, finden parallel geleitete Trainings statt.

INDIVUELLES UPDATE



Wer sind sie? Nachdem sie erste Resultate aus der Leistungsdiagnostik kennen und den «Mutsch» verinnerlicht haben sind sie fokussiert auf sich; es kann losgehen!

3. TAG

Frühstück

- Drittes Training

Mittagessen, Ruhezeit

- Viertes Training (Gerät)
- Physio/Massage/Spa

Nachtessen

- Ernährung im Sport

TRAINING

Sie werden über alle Tage hinweg unterwegs sein, abgestimmt auf die verschiedenen Teilnehmenden und individuell abgestimmt. In diesen Aktivitäten geht es darum, dass das Gefühl der Bewegung bewusst kennenlernen. Dabei sind wir mitten in der Natur unterwegs; Täler, Höhenwege und Trails werden abwechseln mit traumhafter Fernsicht und archaischer Natur - entdecken sie neue Geräte und Bewegungen.

REGENERATION

Sie sind nicht in einem Trainingslager, «Mutsch» wird ihnen sagen, wieviel Zeit sie aktiv verbringen möchten. Damit sie sich gut erholen können, gehört die Regeneration und der Genuss dazu; gezielte Physiotherapie, Erholung im Alpine SPA und die richtige Ernährung mit unseren kulinarischen Spezialisten.

AKTIVITÄTEN



Sie sind in der frischen Bergluft unterwegs, auf bekannten Wegen und neuem Terrain, begleitet durch Spitzensportler und ausgewählte Trainer.

*#LifeUpdate zeigt Ihnen die Zukunft auf,
wir begleiten Sie, diese nachhaltig anzugehen...*

Dr. med. Walter Kistler
Bereichsleiter Innere Medizin und Sports & Health Clinic Davos
Chefarzt Innere Medizin



4. TAG

- Early Morning Experience

Frühstück am Berg

- Rückkehr
- Spass im Wasser

Nachmittagszvieri

- Physio/Massage/Spa
 - Medical Coaching
- Abschlusspräsentation



5. TAG

Frühstück

- Siebtes Training
- Physio/Massage/Spa

Check-Out

Z'Mittag / Z'Vieri



6. TAG

Ihr optimaler, individueller
Aufenthalt...

MEDICAL COACHING

Nicht nur Profisportler wie die Spieler des HC Davos oder die Athleten von Swiss Ski profitieren vom Wissen der Sports & Health Clinic Davos – auch sie können davon profitieren.

Im Medical Coaching gehen wir auf ihre individuellen Resultate und Eckwerte der sportmedizinischen Untersuchungen und Leistungstests ein. Mit dabei sind Empfehlungen bis hin zu Trainingsplänen. Die Fachspezialisten stellen eine umfassende medizinische Betreuung zur Verfügung, um das Beste aus Ihnen heraus zu holen. Danach kennen Sie Ihren Gesundheits- und Fitness-Zustand, damit sie auf ihre nächsten Ziele gut vorbereitet sind, sich wohl fühlen und optimal trainieren – oder einfach etwas Gutes für ihre Gesundheit tun.

UNSERE SPEZIALISTEN

Team Sports & Health Clinic Davos:

- Dr. med. Walter Kistler
- Dr. med. Lucie Tlach

(Leistungs-)Diagnostik

- Dr. sc. nat. Michael Villiger
- Daniela Sonderegger
- Martina Friedli
- Christina Accola

Sport-Mentaltrainer

- Ralph Keller

Team Sport Training

Spitzensportler wie Laurien van der Graaff (Langlauf), Hielke Elferink (Mountain Bike), Eishockeyspieler, Trainer des Sport Gymnasium Davos, professionelle Trainer und Bergführer.

Team Ernährung

- Laurien van der Graaff
- Konstantin Möhring, Executive Chef

NEXT STEPS

Entscheiden sie, wie es weiter geht:

Vielleicht verlängern Sie noch eine Nacht und entdecken die kulturellen Angebote von Davos...

Oder sie machen gleich die nächsten Pläne für die Zukunft...

...wir werden das Programm gezielt weiter entwickeln, sodass sie die Möglichkeit haben Ihre Life Domain Balance auch in Zukunft à jour zu halten und weiter zu entwickeln – medizinische begleitet und dokumentiert durch die Sports & Health Clinic Davos.

REGENERIERUNG



Genuss und Entspannung nach den Aktivitäten;
Massage, Physiotherapie...

ERNÄHRUNG



„Eat better not less“, denn der Genuss gehört zur persönlichen Life Domain Balance, wir zeigen wie es geht - zu Hause im Alltag und auswärts.

COACHING



Empfehlungen mit Plan B, Tipp & Tricks für Business-Athleten und für künftige Spitzenleistungen...

DAS ANGEBOT - NACHHALTIG FIT WERDEN

Unser 5-tägiges Programm beinhaltet 4 Übernachtungen im InterContinental Davos, mit kulinarischer Begleitung und Davoser Bergwasser, die Begleitung durch die Sports & Health Clinic Davos, 4 Massagen und Physiotherapie, freier Zugang zum Alpine SPA, Coaching zusammen mit Spitzensportlern, Mentaltrainer und 7 begleitete Aktiveinheiten in der Region Davos.

Preis pro Person CHF 2950

Zusatzperson im gleichen Zimmer CHF 2250

Zusatzperson im gleichen Zimmer, ohne Programm CHF 550

PFINGSTEN

Mittwoch, 5. Juni 2019 bis
Montag, 10. Juni 2019

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Weitere Daten auf Anfrage. reservations.davos@ihg.com

SOMMER BERGFRISCHE

Dienstag, 9. Juli 2019 bis
Sonntag, 14. Juli 2019

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Weitere Daten auf Anfrage. reservations.davos@ihg.com

UNTERNEHMEN

#LifeUpdate ist auch für Unternehmen oder als ganze Trainingsgruppe buchbar. Die Termine sind dabei frei wählbar.

Kontaktieren Sie uns unter: reservations.davos@ihg.com

SPORTS & HEALTH CLINIC DAVOS

Für alle Einsteiger, Aufsteiger und Gipfelstürmer; die Sports & Health Clinic Davos am Spital Davos stellt ein umfassendes Angebot medizinischer Fachbereiche für eine optimale Betreuung und Behandlung von Athleten und Freizeitsportlern unterschiedlicher Niveaus bereit. Ob Sie Sportler der regionalen, nationalen oder internationalen Spitzenklasse sind oder Nachwuchssportlerin, die ihre Trainingsbelastung intensivieren möchte, ob Sie als Breitensportlerin ihr Training optimieren möchten oder einfach mit Sport beginnen möchten. Die durchgeführten Massnahmen orientieren sich an den Standards von Swiss Olympic.

KOOPERATION

Die enge Zusammenarbeit zwischen dem Spital Davos und dem InterContinental Davos ermöglicht es, ihre Life Domain Balance optimal zu gestalten, dabei wollen wir ihnen die persönliche Life Domain Balance näher bringen. Wichtig ist uns auch aufzuzeigen, dass Genuss und Wohlbefinden ebenso wichtig ist, um nachhaltig fit zu werden - im persönlichen wie im beruflichen Umfeld.



INTERCONTINENTAL DAVOS

Inspirierende Freiräume definieren das alpine Erlebnis neu. Mitten in den traumhaften Bündner Bergen liegt das InterContinental Davos auf einer Höhe von 1'600 m. ü. M. Die 216 geräumigen, zeitlos ausgestatteten Zimmer bieten ein einmaliges Berg- und Talpanorama. Eine warme alpine Atmosphäre spiegelt sich im gesamten Hotel wider und erzeugt eine elegante, ungestörte und gemütliche Stimmung. Zwei Restaurants, eine Bar und Lounge sorgen für kulinarische Begleitung - abgestimmt auf das #LifeUpdate Programm.

ALPINE NATUR PUR

Über den Tag sind sie in den archaischen Seitentälern unterwegs oder geniessen zu den Aktivitäten die Aussicht auf dem Berg. Begleitet werden sie hier von Spitzensportler und verschiedenen Trainer.

REGENERATION

Im Alpine Spa des InterContinental Davos wünschen sie sich am Abend, dass die Zeit einfach stillsteht. Sie werden durch unsere Physiotherapeuten gezielt betreut, sodass sie wieder frisch und voller Energie in den nächsten Tag starten...

#LifeUpdate ist eine Kooperation, welche im Rahmen der Initiative Gesundheits Tourismus Graubünden begleitet wird.