



## Wer sind wir?

### **Dr. med. Walter Kistler**

Leiter Davos Sportmedizin  
Chefarzt Innere Medizin, Spital Davos  
Sportmedizin SGSM

### **Janine Jung Perlati**

Dipl. Ernährungsberaterin FH

### **Rebecca Winzeler**

MSc. ETH Bewegungswissenschaften  
und Sport

Wir freuen uns, Sie in der  
Sportmedizin zu begrüßen.



Anmeldung telefonisch  
oder per E-Mail an:

# Fit und gesund in den Frühling

## Wir bewegen Sie



## Machen Sie den ersten Schritt

Eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung sind zentrale Bestandteile für eine gesunde Lebensweise. Aber was ist wichtiger für die Gesundheit, die Ernährung oder körperliche Aktivität? Sport- und Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Wer sich regelmässig bewegt, investiert in seine Gesundheit.

Sport und Bewegung wirken vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder Osteoporose. Körperlich aktive Menschen bleiben im Alter länger selbständig, haben weniger Demenzen und sind psychisch gesünder.

Wir helfen Ihnen, die Freude an der Bewegung zu entdecken. Schon kleine Schritte bringen einen grossen Nutzen für Ihre Gesundheit.

Wir zeigen Ihnen im Fitnessraum, wie Sie gezielt Muskeln aufbauen können. Krafttraining ist besonders für ältere Menschen eine der besten Sturzprophylaxe. Aber es ist auch wichtig, etwas fürs Herz zu tun. Deshalb treffen wir uns zwei Mal pro Monat zum Nordic-Walking.

Bei den Ernährungstreffen nehmen wir unter anderem Mythen, wie «Abends essen macht dick» oder «Mit <Light>-Produkten nimmt man ab», unter die Lupe.

Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich noch heute an.

## Unser Angebot für Sie

Was	Erklärung
Eingangsgespräch Termin individuell	Zieldefinierung und Planung
Fitness Check-up Termin individuell	Messung Körperzusammensetzung (vor, während und nach Programm) und Laktatstufentest
Einführung Krafttraining Termin individuell	Zusammenstellung eines individuellen Trainingsprogramms
Begleitetes Krafttraining Mo 9-10, Mi 17.30-18.30, Do 12.30-13.30	Einmal wöchentlich durch Physiotherapeut oder Sportwissenschaftler
Benutzung Krafraum Mo-Fr 7.30-20.30, Sa/So 8.30-11.30	Freie Benutzung des Krafraumes während des 4 monatigen Programms
Ernährungstreffen 9.3, 23.3, 6.4, 20.4, 11.5, 1.6 jeweils um 19.00 Uhr	Grundlegende Prinzipien der Ernährung und Tipps
Nordic-Walking 2x im Monat (Dienstag), von 18.30-19.30 Uhr	Moderates Ausdauertraining mit Nordic-Walking-Instruktoren
Abschlussitzung Termin individuell	Ziel erreicht? Planung weiteres Vorgehen



## Für wen?

Unser Angebot richtet sich an alle, die sich mehr bewegen und/oder abnehmen wollen. Davos Sportmedizin besteht unter anderem aus den Bereichen Sportmedizin, Ernährungs- und Bewegungswissenschaften.

Gut ausgebildete Fachkräfte unterstützen Sie und helfen Ihnen, Ihr persönliches Ziel zu erreichen.

## Zusammenarbeit mit Amavita

Es besteht die Möglichkeit, das Programm mit dem rezeptfreien Arzneimittel Alli zu unterstützen. Eine 60 mg-Dosis Orlistat (Alli) blockiert die Aufnahme von etwa 25% des Nahrungsfettes. Frau Ingeborg Wildenau (Amavita Apotheke Flüela) informiert Sie unter der Nummer 058 851 32 25 gerne weiter.

## Start

Anfangs März 2011 finden die Eingangsgespräche statt. Danach begleiten wir Sie während vier Monaten.

## Preis

Die Kosten betragen Fr. 650.00 (Fitness Check-up, individuelles Kraftprogramm, Ernährungstreffen, Nordic-Walking)