

Weitere öffentliche Angebote im Guggerbach

Restauration / Bistro Guggerzyt. Besuchen Sie unser Restaurant oder unser Bistro. Wir servieren Ihnen alle Mahlzeiten, Desserts und vieles mehr. Feiern Sie Ihren Geburtstag, Familienanlässe, etc. im Bistro *Guggerzyt*/Guggerzyt-Säli.
Dessertbuffet täglich ab 15:00 Uhr.
Täglich bedient von 09:00 – 17:30 h, Donnerstag bis 21:00 h.

Dienstleistungs-/ Beratungszentrum / Davoser Anlaufstelle für Altersfragen. Wir beraten Sie kostenlos bezüglich AHV, HL, Ergänzungsleistungen, Anmeldung, Eintritt, Leistungen, etc. und unterstützen sie bei der Administration.

Veranstaltungen im Guggerbach. Gerne begrüßen wir Sie bei unseren Veranstaltungen. Ausgeschrieben in der Guggerbach-Zeitung und/oder in der Davoser Zeitung.

Kontaktieren Sie uns oder kommen Sie vorbei – wir beraten Sie gerne.

Empfang / Beratung: 081 415 25 25

Restauration/Bistro: 081 415 25 15

**Alterszentrum Guggerbach
Kompetenzzentrum Generation 65+**

Obere Strasse 20, 7270 Davos Platz
Mo - Fr. 08:00–11:30 / 14:00–17:30 Uhr
Telefon 081 415 25 25 / E-Mail: info@guggerbach.ch



**Alterszentrum Guggerbach Davos
Kompetenzzentrum Generation 65+**

Öffentliches Fitnesszentrum FIT im GUGGERBACH



**Öffnungszeiten:
Täglich geöffnet von 08:00 – 20:00 Uhr**

*„Guggerbach,
das Zentrum für alle Generationen“*

www.guggerbach.ch

Unser Ziel

Gesunde Bewegung im Alter - Was bewirkt Bewegung?

Körperliche Bewegung ist eine der effizientesten Methoden, um bis ins hohe Alter geistig und körperlich frisch zu bleiben und das Wohlbefinden zu erhalten.

Sich zu bewegen und anderen Menschen zu begegnen - zum Beispiel im Guggerbach Fitnesszentrum oder bei einer Wanderung kombiniert mit einem Besuch im Bistro Guggerzyt - ist wichtig für den Erhalt des sozialen Kontaktes.

Der **Fitness-Trainingsraum ist jeden Tag geöffnet**. Die Benutzung inklusive der Angebote und der Betreuung, wie auch der Outdoor-Angebote (Bewegung im Freien), gemäss Wochen- Monatsplan, ist für die Guggerbachbewohner kostenlos.

Preise für Gäste

Guggerbach - Fitnesszentrum

inkl. Sport-Gymnastikangebot „Fit im Guggerbach“
und Geräteeinführung / Betreuung

Halbjahresabonnement inkl. Fit im Guggerbach	Fr. 270.00
Jahresabonnement inkl. Fit im Guggerbach	Fr. 490.00

**Abonnementverkauf/Beratung: Empfang
Haupteingang Obere Strasse**

Zusätzliche Angebote

- **Fit im Guggerbach
mit Eveline Jonas oder Ladina Bebi**

Donnerstagnachmittag von 14:00 – 15:30 Uhr
Treffpunkt im Fitnessraum – Auskunft am Empfang



- **Betreuung / Geräteeinführung mit Christina Metz**

Montag: 17:00 – 18:30 Uhr

Mittwoch: 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt im Fitnessraum – Auskunft am Empfang

Fitnessraum

Das Fitnesszentrum befindet sich im Guggerbach Etage A1

Sicherheit

Benutzung auf eigene Gefahr – Bei Unsicherheit nehmen sie bitte mit ihrem Hausarzt Kontakt auf.

Der Fitnessraum ist mit einer Notrufanlage ausgestattet. Sicherheit: 24 Stunden /365 Tage