

Öffentliche Angebote

Bistro Guggerzyt und Bewohner-Restaurant Guggerbachstube/Cafeteria

Besuchen Sie unser Bistro und unser Restaurant/Cafeteria. Wir servieren Ihnen alle Mahlzeiten, Desserts und vieles mehr. Feiern Sie bei uns Ihren Geburtstag, Familienanlass oder ein anderes Ereignis.

Öffnungszeiten Bistro: täglich geöffnet 08:00 – 18:00 Uhr

Bedienung von 10:30 – 13:00 Uhr und von 14:00 – 17:00 Uhr

Dienstleistungs- und Beratungszentrum

Davoser Anlaufstelle für Altersfragen – Wir beraten Sie gerne kostenlos bezüglich Anmeldung, Eintritt, Ergänzungsleistungen, etc. und unterstützen Sie bei der Administration.

Öffnungszeiten Beratung: 09.00 – 11:00 Uhr, 14:00 – 16:00 Uhr / Montag - Freitag

Veranstaltungen

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

→ Restaurant/Bistro: 081 415 25 45



Alterszentrum Guggerbach, Obere Str. 20, 7270 Davos Platz
T 081 415 25 25, info@guggerbach.ch, www.guggerbach.ch

Fitnesszentrum

Fit im Guggerbach

Bleiben Sie fit und steigern Sie das Wohlbefinden mit einem Besuch in unserem öffentlichen Fitnesszentrum.



Unser Ziel

Gesunde Bewegung in jedem Alter - Was bewirkt Bewegung?

Körperliche Bewegung ist eine der effizientesten Methoden, um 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.

Betreuung / Geräteführung

Betreuung / Geräteführung erteilt Christina Metz

Montag: 09:00 – 10:30 Uhr

Dienstag: 14:30 – 16:00 Uhr

Individuelle Betreuung Christina Metz Tel. 079 356 62 37

Treffpunkt im Fitnessraum – Auskunft am Empfang

Medizinische Massage im Guggerbach – C. Metz Tel. 079 356 62 37

Zusätzliche Angebote

Montag im Guggerbach Saal	Atemtherapie	10:00 Uhr
Dienstag im Guggerbach Saal	Turnen	16:45 Uhr
Donnerstag Fitnessraum	Fitness mit Anleitung	10:00 Uhr

Öffnungszeiten

Täglich offen von 07:00 – 22:00 Uhr / Zugang mit Batch



Preise für Gäste

Guggerbach - Fitnesszentrum

Jahresabonnement	CHF	500.00
Halbjahresabonnement	CHF	300.00
Monat	CHF	100.00
Woche	CHF	30.00
Tag (nur mit Anmeldung Rezeption)	CHF	10.00

Auskunft: Rezeption Haupteingang Obere Strasse 20,
Telefon 081 415 25 25 / Mail info@guggerbach.ch

Montag – Freitag 09:00 – 11:00 Uhr / 14:00 – 16:00 Uhr

Sicherheit

Benutzung auf eigene Gefahr

Bei Unsicherheit nehmen sie bitte mit ihrem Hausarzt Kontakt auf.
Der Fitnessraum ist mit einer Notrufanlage ausgestattet.