

ÖFFENTLICHER VORTRAG

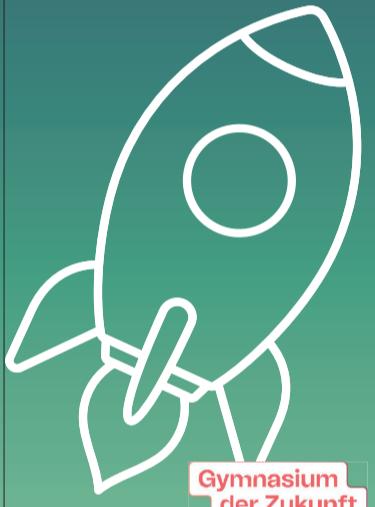
Lifestyle für den Blutdruck mit Tipps aus Physiotherapie und Ernährungsberatung

Mittwoch, 19. November
18.30 – 20.00 Uhr

Praktische Tipps aus Physiotherapie, Ernährungsberatung und Medizin für einen gesunden Blutdruck.

- Dr. med. Reto Venzin, Chefarzt
Frau Ursina Merz-Perl, Physiotherapie
Frau Janine Jung Perlati, Ernährung
- Hörsaal (Eingang Arlibonstrasse)
Kantonsspital Graubünden, Chur



Kanton St.Gallen Kantonsschule Sargans	
<h3>Infoabend Gymnasium 2025 Mittwoch, 3. Dezember</h3> <p>Wenn du aktuell in der Oberstufe bist, dann laden wir dich und deine Eltern ein, das Gymnasium an der Kantonsschule Sargans kennenzulernen. Ungezwungen, abwechslungsreich und informativ!</p> <p>Programm 17.00–20.30 Uhr Empfang in der Sporthalle Das Detailprogramm ist ab dem 20.11.2025 auf unserer Website: kantisargans.ch</p> <p>Themen Allgemeine Informationen zur Kanti Sargans Vorstellung Schwerpunktfächer Inputreferat «KI an der KSS» Besuch Instrumentalunterricht Informationen Grundlagenfach Italienisch Interdisziplinäres Ergänzungsfach</p> <p> Gymnasium der Zukunft neu!</p> <p> Wegen Baustelle keine Parkplätze vorhanden. Bitte den Parkplatz bei der MFK (Motorfahrzeugkontrolle) an der Wangser Bahnhofstrasse 71 in Mels nutzen. Durch erschwerte Zufahrt bitte zusätzlich Zeit einplanen.</p> <p>Kantonsschule Sargans Pizolstrasse 14, 7320 Sargans 058 228 8100, info@kantisargans.ch kantisargans.ch</p>	

LEHRE statt LEERE

Nutzen Sie die Chance und begleiten Sie Ihr Kind in die Berufswelt.

am Samstagvormittag,
22. November 2025 im bzbs

WERDENBERGER EVENT
FÜR BERUFWAHL UND
BERUFLICHE AUSBILDUNG

Fr 21. November 2025 | 08.00 bis 11.45 und 13.30 bis 16.45 Uhr
Sa 22. November 2025 | 09.30 bis 12.30 Uhr
Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs Sargans (bzbs), Buchs

Mehr als 75 Ausbildungsbetriebe zeigen ihr Lehrstellenangebot.

BILDUNGSPARTNER
Kanton St.Gallen Berufs- und Laufbahnerberatung Werdenberg
SPONSOREN
bzbs. medmix GRAND RESORT BAD RAGAZ IDeWB HILTI MERCK Arbeitgeberverband Sarganserland-Werdenberg
KANTISARGANS OST Psychiatrie St.Gallen oerlikon JETZER METALL BAU gemeinde sevelen Kanton St.Gallen Berufs-, Studien- und Laufbahnerberatung KÖRBER LIPPLUNER ETAVIS EWS BRUSA HyPOWER LKW evatec
arbeitgeberverband.sarganserland-werdenberg.ch info@agv-sw.ch www.lehre-statt-leere.ch

Arbeitgeberverband Sarganserland-Werdenberg | Fabrikstrasse 27 | Postfach 63 | 9472 Grabs | info@agv-sw.ch | www.lehre-statt-leere.ch

 **Filisurer Miet-Christbaum**
Die nachhaltige Alternative

Filisur: Alpin Baumschulen, Riesenauswahl, neu: Bündner Bäume später geschnitten - länger haltbar, shop2.schutzfilisur.ch
gartencenter@schutzfilisur.ch, Tel. 081 410 40 70

Colorado-Christbaum
Neue edelblaue Tanne

 schutzfilisur seit 1905 Alpin Baumschulen

EINLADUNG
42. Generalversammlung
der Immobiliengenossenschaft des Lebensmittelvereins IGL Walenstadt
Datum: Freitag, 28. November 2025,
um 19 Uhr
Ort: Hotel Seehof, Walenstadt
Auf rege Teilnahme freut sich Verwaltungsrat IGL Walenstadt

Wir engagieren uns für eine belebte Bergwelt.
berghilfe.ch

 Schweizer Berghilfe 

Geschenkideen für Weihnachten 2025

Bewerben Sie Ihre Geschenkideen für Weihnachten 2025 zum Sonderpreis – mit 50% Rabatt!

Erscheinungsdatum der Geschenkideen-Sonderseiten im «Sarganserländer»:
Dienstag, 2. Dezember 2025 (Großauflage)

Interessiert? Bestellen Sie unsere Unterlagen per Mail oder telefonisch.