

ÖFFENTLICHER VORTRAG

Lifestyle für den Blutdruck mit Tipps aus Physiotherapie und Ernährungsberatungen

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

Infoabend Gymnasium 2025 Mittwoch, 3. Dezember

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!

Programm
17.00 – 20.30 Uhr Empfang in der Sporthalle
Das Detailprogramm ist ab dem 20.11.2025 auf unserer Website: kantisargans.ch

Themen
Allgemeine Informationen zur Kanti Sargans
Vorstellung Schwerpunktfächer
Inputreferat «KI an der KSS»
Besuch Instrumentalunterricht
Informationen Grundlagenfach Italienisch
Interdisziplinäres Ergänzungsfach

Gymnasium der Zukunft neu!

Wegen Baustelle keine Parkplätze vorhanden.

Bitte den Parkplatz bei der MFK (Motorfahrzeugkontrolle) an der Wanger Bahnhofstrasse 71 in Mels nutzen. Durch erschwerte Zufahrt bitte zusätzlich Zeit einplanen.

Kantonsschule Sargans
Pizolstrasse 14, 7320 Sargans
058 228 81 00, info@kantisargans.ch
kantisargans.ch

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 BERUFSWAHL UND BERUFLICHE AUSBILDUNG

Mehr als 75 Ausbildungsbetriebe zeigen ihr Lehrstellenangebot.

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

VERANSTALTER: Arbeitgeberverband Sarganserland – Werdenberg
MEDIENPARTNER: Werdenberger & Oberthodenburger Sarganserländer

BILDUNGSPARTNER: Kanton St.Gallen Berufs- und Laufbahnberatung Werdenberg, bzbs, KANTISARGANS, OST, Kanton St.Gallen Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung, KÖRBER

SPONSOREN: Kolb, medmix, GRAND RESORT BAD RAGAZ, ewb, HILT, MERCK, Lippuner, Psychiatrie St.Gallen, oerlikon, JETZER METALL, gemeinde sevelen, Sarganserland Werdenberg, BRAUSA HyPOWER, LKW, evatec, ETAVIS, LEYS, Sarganserland Werdenberg

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

Geschenkkideen für Weihnachten 2025

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

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

Interessiert? Bestellen Sie unsere Unterlagen per Mail oder telefonisch.

Mediaservice, SL Druck+Medien AG
mediaservice@sarganserlaender.ch / Telefon 081 725 32 65

media service
print & online

SL Druck+Medien AG