



Sammler sucht gegen Barzahlung

Schwyzrörgeli und Akkordeon (auch defekt)

R. Reinhardt, Tel. 079 695 75 68
r-reinhardt@gmx.ch

Geschenkidee:

Orig. Zeitung von jedem Tag,
Jahrgangs-Weine von jedem
Jahr 1900–2022 HISTORIA

www.historia.ch
Tel. 061 312 81 35



Geschäft für Kaffee, Tee und regionale Produkte

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Multergasse 6, St.Gallen, Tel. 071 223 10 35, www.baumgartnerkaffee.ch

Stoffwechsel umstimmen und nachhaltig Gewicht verlieren

Gewicht abnehmen:

Ohne Hungern, genussvoll + energiebringend
Ohne Stimmungstief + ohne Jo-Jo-Effekt
Ohne Muskelabbau, mit max. Fettverbrennung
Entgiftend + schönere, straffere Haut

Corinna Ehling
Naturheilpraxis Medizin-Frau
Hauptstrasse 27
9422 Staad Tel. 078 714 17 12

www.medizin-frau.ch

Bei allen Krankenkassen-
Zusatzversicherungen anerkannt

OFFA 2023

Es ist OFFA, es wird Frühling

Die Vorfreude steigt: Vom 19. bis 23. April findet in St.Gallen die 45. OFFA statt. Die Frühlingmesse lässt die Herzen von Geniesserinnen, Campingbegeisterten, Pferdefans und Designliebhabern höherschlagen.

Für viele Ostschweizerinnen und Ostschweizer beginnt mit der OFFA der Frühling: Die Messe präsentiert Ideen für die warme Jahreszeit und bietet Inspiration für den heimi-

schen Garten, die eigenen vier Wände oder für ein neues Hobby. Erstmals gastiert dieses Jahr die Ostschweizer Campingausstellung OCA an der Frühlingmesse: Campingbegeisterte finden vom Camper über Dachzelt bis zum Mietfahrzeug alles, was es für das flexible Reisen auf vier Rädern braucht.

Degustationshallen eröffnen bereits am Dienstag

Auch das modebewusste OFFA-Publikum darf sich auf Neues freuen: Die

bisherigen Formate «formforum» und «Trendplattform» werden dieses Jahr mit einem OFFA-Ableger des St.Galler Designmarktes «Cash For Trash» ergänzt. Pferdefans dürfen sich an der Pferdemesse auf spannende Shows in der Arena und lehrreiche Vorführungen freuen. Offiziell startet die OFFA am Mittwoch, 19. April. Bei eingefleischten OFFA-Fans ist es aber schon längst kein Geheimtipp mehr, dass die Degustationshallen 4/5 bereits am Dienstagabend ihre Türen öffnen. Wer dieses Jahr sein Ticket für den Dienstagabend online kauft, nimmt automatisch an einem Wettbewerb teil, an dem es attraktive Preise für das perfekte Frühlingfest zu gewinnen gibt.

Tickets und Anfahrt mit ÖV

Tickets können vor Ort oder online gekauft werden. Im Webshop gibt es auch Dauerkarten und Familientickets. Alle Tickets finden Sie unter offa.ch/tickets. Wer mit dem öffentlichen Verkehr anreist, spart beim Eintritt. Mit dem RailAway-Kombi-Angebot erhalten Besuchende der OFFA 20 Prozent Ermässigung auf das Messticket. Sie finden das Angebot unter sbb.ch/offa.



Flanieren und Entdecken an der OFFA.

z.V.g.

Aktive Gesundheitsförderung mit dem neuen Laufftreff in Goldach

Laufen-MIT Sicherheit, MIT Sicherheit-Laufen

In Goldach gibt es neu den Laufftreff «Laufen-MIT Sicherheit, MIT Sicherheit-Laufen», weil Laufen in einer Gruppe gleich doppelt so viel Spass macht. Laufkurse werden jeweils im Frühling und Herbst angeboten. Die Organisation der Laufftreffs in der restlichen Jahreszeit erfolgt durch die Runningleiter per E-Mail oder Whatsapp-Gruppe.

Gesundheitsförderung durch regelmässiges Laufen, welches das Herz-Kreislauf-System stärkt, Stress abbaut und dem Körper hilft, neue Energie zu tanken – das bietet der neue Goldacher Laufftreff. ESA Trainer Andreas Meier, zeigt, wie mit der richtigen Lauftechnik das Training noch mehr Spass macht.

Freude am Laufen entwickeln

Andreas Meier ist überzeugt: «Sehr viel mehr Menschen könnten Freude am Laufen entwickeln als es tun.» Falsche Herangehensweisen führen oftmals dazu, dass Laufen gar nicht erst Freude bereitet, aber es geht auch anders: Zusammen mit weiteren Laufexpertinnen und -experten unterstützt der ESA-Trainer mit aufbauenden Lektionen, Lauf-ABC, Übungen zur Rumpfstabilisation, Blackroll, Gymnastik und Stretching, damit Laufen von der Basis auf erlernt werden kann. Als Mitglied des Goldacher Laufftreffs kann das Erlernte dann in einer Gruppe von erfahrenen Läuferinnen und Läufern vertieft werden.



Laufen in der Gruppe macht mehr Spass.

z.V.g.

Mitglied von Swiss Athletics

Der neue Goldacher Laufftreff «Laufen-MIT Sicherheit, MIT Sicherheit-Laufen» ist anerkanntes Mitglied von Swiss Athletics. Weitere Informationen wie Kurstermine, Uhrzeiten und Treffpunkte finden Interessierte auf der Webseite www.mitsicherheit-laufen.ch. Gerne werden auch Anfragen direkt per E-Mail an laufen@mitsicherheit.ch beantwortet. *pd/*

Laufftreff Goldach

Schuppstrasse 2a
9403 Goldach
Tel. 071 850 07 68
laufen@mitsicherheit.ch
www.mitsicherheit-laufen.ch

Badewanne mit Einstieg



in nur
4h

Barrierefrei baden und duschen

Badewanne raus – Dusche rein!



in nur
9h

WO IHRE GÄSTE SICH
ZUHAUSE FÜHLEN



MÜLLERS
SELF-CHECK-IN HOTEL

9320 ARBON

JETZT BUCHEN
HOTEL-MUELLERS.CH

InnoBAD Swiss AG
Zuzwil/St.Gallen/Seuzach
Telefon 071 525 22 03
www.innobad.ch

INNOBAD
Offizieller InnSAN-Partner