

Restaurant zum Kantonsschild

Zum Mitnehmen

Menü-Zeitung



Seit dem 20. September 1735 besitzt das Kantonsschild das Pintenrecht. Es ermächtigte den Inhaber Getränke auszuschenken und über die Gasse zu verkaufen. In einer Pinte durfte den Gästen anfangs nur Brot und Käse vorgesetzt werden, später dann alle Speisen.

Wir freuen uns sehr, Sie an unserem Ort der Geselligkeit und Gastfreundschaft ganz herzlich willkommen zu heissen.

Reservation

Liebe Kantonsschild Gäste

In der Vergangenheit ist es öfters vorgekommen, dass alle Plätze ausgebucht waren und wir Gäste abweisen mussten. Damit wir Sie zuvorkommend und speditiv bedienen können, **sind wir für Ihre Reservierung sehr dankbar.**

Unsere Öffnungszeiten
Mo - Fr: 9 - 14 Uhr & 18 - 22 Uhr
Samstag & Sonntag geschlossen

Adresse und Kontakt
Hauptstrasse 77, 3285 Galmiz
Telefon 026 418 93 96
office@kantonsschild-galmiz.ch
www.kantonsschild-galmiz.ch

Das Kantonsschild-Team



Michaela Fedorkova
(Service)
& Toj Lehmann (Küche)
beide nicht im Bild

Gruppenfoto: Beat Fasnacht (CEO), Markus Meyer (Küchenchef), Peter Rahm (Betriebsleiter), Karin Garbâa (weiterhin im tri-care@santé Team anzutreffen), Dora Herren (Service), Brigitte Ruch (Stv. Küchenchefin).



Slow Food ist eine global aktive Basisbewegung mit FreundInnen und Mitgliedern in 150 Ländern. Sie verbinden die Freude an guten Lebensmitteln mit Engagement für ihre Gemeinschaft und die Umwelt. Slow Food fordert dazu auf, Verantwortung für das Erb-Gut der Biodiversität, der Kultur und des Wissens wahrzunehmen. Viele FreundInnen von Slow Food sind Teil eines Netzwerks von 2000 Lebensmittelbündnissen, die in kleinem Rahmen und nachhaltig hochwertige Lebensmittel herstellen.



Die Allianz der Köche ist ein internationales Netzwerk von Köchinnen und Köchen, die sich der Förderung der **Presidio-Produkte** (siehe unten), der Arche des Geschmacks und der kleinen, lokal produzierten „guten, sauberen und fairen“ Lebensmittel verschrieben haben. Sie schützen somit die bedrohte landwirtschaftliche Biodiversität und verleihen ihren Zulieferern Sichtbarkeit und die richtige Wertschätzung.



Die **Presidio Slow Food**® sind Projekte von Slow Food zum Schutze kleiner Qualitätsproduktionen, die traditionelles Lebensmittelhandwerk bewahren.

Suppe

AKTUELL: Bündner Gerstensuppe (regional) 2 dl 6.50
Mit Gemüse und bestem Bündnerfleisch.

Kartoffel-Gemüsesuppe (regional) 2 dl 6.50
Eine cremige Delikatesse mit Gemüse aus dem Grossen Moos.

Thai Green Curry mit Limonengras 2 dl 6.50
Exotisch und wunderbar im Geschmack.

Salat

Salat (regional) klein 6.70
Gemischter Salat mit Gemüsestreifen. gross 9.60

Kantonsschild-Salat (regional) 19.50
Salatteller mit Blattsalat, Gemüsestreifen, Tomaten, Mozzarella, Brotcroutons, Speckstreifen, Ei und Oliven.

Fitness-Teller (regional) mit Poulet 22.20
Mit folgenden edlen Beilagen. Soja 22.20
Tofu 22.20
Schnitzel 26.80



Zu ihrer Mahlzeit **offerieren wir Ihnen** gekühltes Galmizer Wasser.

Deklaration unserer Speisen:

BioGarten Seeland AG: ausschliesslich zertifizierte Bio Produkte

Lieferant:

BioGarten Seeland AG,
Müntschemier

Mérat & Cie. AG, Bern

Metzgerei Aeberhard, Ried; und
Mérat & Cie. AG, Bern

Laubscher's Vitalpilze, Kappelen

Erzeugnisse und deren Herkunft:

Gemüse, Früchte (CH, EU); Nüsse (EU);
Milchprodukte (CH); Pestos (CH)

Poulet (CH); Lachs (Atlantik)

Fleischprodukte (CH)

Pilze (CH Zertifizierung: Bio Suisse; & EU)

Unsere Lieferanten arbeiten im Sinne von Slow Food® CH.

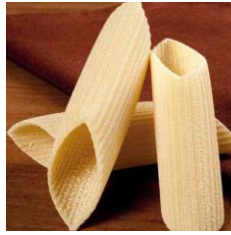


La Pasta di Mamma Isa

aus Hartweizengriess. Wahlweise als



Fusilli



Penne Birigate



Spaghetti a la Chitarra



Trofie

Pesto Verde

Basilikumblätter, gepresste Knoblauchzehen, Salz, Pinienkerne,
Grana Padano Riserva Hartkäse (Italien, nicht Bio), Olivenöl.

klein	16.50
normal	19.80

Pesto Rosso

Getrocknete Tomaten, Knoblauch, Salz, Pinienkerne,
Grana Padano Riserva Hartkäse (Italien, nicht Bio), Olivenöl.

klein	16.50
normal	19.80

Carbonara

Mit Schinken, Speck, Rahm.

klein	17.70
normal	21.00

Nature

Knoblauch, Olivenöl oder Peperoncini.

klein	14.50
normal	18.00

Aktuell: zum Mitnehmen (Mo., Mi., Fr.):

Frisches Brot aus der Holzofenbäckerei Jeuss

Halbweiss	500g	CHF 3.90
Ruchbrot	250g / 500g	CHF 2.50 / 3.90



Senioren-Rabatt: 15% Rabatt auf alles

AHV-Senioren, Menschen mit Beeinträchtigungen und ihre Begleitpersonen.

Original Thai



Toj's rotes Thai Curry (Asien) **mit Poulet und Gemüse** (regional) **auch vegetarisch oder vegan erhältlich**

28.60

Leicht süsslich und sehr schmackhaft, mit Reis (Asien).

Wahlweise: mild, medium, scharf.

Unsere Evergreens

Steinpilz-Risotto (CH, EU, Asien)

21.80

Mit Grana Padano Riserva Hartkäse (Italien, nicht Bio).



Käseschnitte „Guglera“ (Käse: Käserei Eichholz, Giffers)

17.80

Mit oder ohne knusprig gebratenen Speckstückli.

Blätterteig-Pastetli (CH)

Mit frischen Pilzen an einer sämigen Sauce, je Stück.

ohne Pommes

12.80

mit Pommes

17.20

Kalbs-Bratwurst (CH)

Mit einer feinen Zwiebelsauce und Pommes Frites.

16.80

Paniertes Schweinsschnitzel (regional)

Mit Pommes Frites.

klein

21.50

normal

25.80

Poulet Brust (regional)

Mit Kräuterbutter und Pommes Frites.

26.20

Lachstranche an Zitronen-Dillsauce (NOR)

Mit Reis (Asien) und Gemüse (regional).

25.40

Rinds-Eckstück Filet (regional)

Mit Kräuterbutter und Pommes Frites.

29.50

Hausgemachtes Schweins-Cordon-Bleu (regional)

Mit der Guglera-Käsemischung und saftigem Beinschinken.

1 Stück (100g)

22.40

2 Stück (200g)

29.50

Mit Pommes Frites.



Spezielles aus der Friteuse

Pommes Frites oder Mais-Frites oder	klein	5.40
Quinoa-Frites oder Rösti-Frites	normal	8.40

Die Kartoffeln kommen aus der Schweiz, Mais & Quinoa aus Südamerika; alle Produkte werden in der Schweiz verarbeitet.

Les gratins – mit Guglera Käse

Spätzli mit Steinpilzen (CH, EU)	normal	22.20
---	--------	-------

Mit der Guglera-Käsemischung überbacken und gebratenen Steinpilzen dekoriert.

Äplermagronen (regional)	normal	20.60
---------------------------------	--------	-------

Mit der Guglera-Käsemischung überbacken; mit Kartoffeln, Äpfeln und knusprig gebratenen Speckstückli.



Galmizer Käsekuchen & Salat (regional)		17.80
---	--	-------

Mit einer Käsemischung der Galmizer Käserei.

Les Desserts

Frozen Yogurt – joli mont (CH)	inkl. Topping	6.50
---------------------------------------	---------------	------

Himmlisch leichtes Joghurt-Eis. Nach Richtlinien von Bio Suisse
Mit Toppings: Aronia-Quitten*, -Birne*, -Mirabelle*, Quitten*, Johannisbeer*, Erdbeer, Caramel, Schokolade
(*von unserem Guglerahof, in BIO Qualität)

Hausgemachter Apfel-Streuselkuchen	nature	5.70
	mit Rahm	6.70
	mit Joghurt-Eis	7.80

Mürbeteig mit leckerer Apfelwürfelfüllung.

Gruyère AOP, Käserei Eichholz (Giffers)		8.50
--	--	------

Ein Stück Natur rund um die Guglera; mit Nüssen, getrockneten Aprikosen und Aronia-Quitten Paste.

Essen zum Mitnehmen: 20 % Rabatt

Alle *vorrätigen* Gerichte bieten wir warm, gekühlt oder tiefgefroren zum Mitnehmen an. Wir verwenden wiederverwendbare Glasgefässe und verlangen dafür ein Depot von fünf Franken.

Vorbestellungen werden gerne entgegengenommen unter:

Nr. 026 418 93 96



Kalte Getränke

Mineral und Süssgetränke je 50 cl 5.00

Mineralwasser mit Kohlensäure

Rivella rot

Coca Cola oder Coca Cola Zero

Orangensaft Michel Premium 20 cl 5.00

Hahnen-Wasser, gekühlt in der Karaffe; offeriert.

Guglera Apfelsaft (Giffers) 50 cl 3.50

Natürlicher Most von unserem Guglerahof, in BIO Qualität

Mojo je 50 cl 5.00

Erfrischungsgetränk **mit** Kohlensäure

Pomegranate (Granatapfel), Mandarine oder Grapefruit.

Erfrischungsgetränk **ohne** Kohlensäure

Dragonfruit (Drachenfrucht), Mango Peach,

White Tea Blueberry, Green Tea Mint.

Warme Getränke

Kaffee „Don George“ 4.50

Aus traditionellem Röstbetriebe Don George in Graubünden.

Alle Bohnen werden mit grösster Sorgfalt in einem

aufwendigen Trommel-Röstverfahren geröstet.

Café crème - der Traditionelle

Espresso - der Muntermacher

Schale - die Verführerin

Cappuccino - der Schaumgekrönte

Latte Macchiato - der Trendige

Eilles-Tee für die gemütliche Auszeit. 4.50

16 verschiedene Sorten, siehe Eilles Tee-Karte.

Milchgetränke heiss oder kalt 5.00

Schokolade oder Ovomaltine.

Apéro-Getränke (mit und ohne Alkohol)

San Bittèr Alkoholfrei. Bitteres Getränk, das verdünnt oder mit Zitrus Säften vorzüglich zu geniessen ist.	9.8 cl Flasche	4.50
SECCO Bianco by Rimuss. Alkoholfrei. Im Sektglas. Apéro-Getränk aus Traubensaft und entalkoholisierem Wein. Spritzig , weniger süss.	10 cl 20 cl Piccolo-Fl. 75 cl Flasche	4.80 8.40 19.50
SECCO Rosato by Rimuss. Alkoholfrei. Im Sektglas. Apéro-Getränk aus Traubensaft und entalkoholisierem Wein. Fruchtig , weniger süss. Lachsrosa, Düfte nach Pfirsich, Hibiskus, Rosen, Veilchen, Himbeeren und Wassermelonen.	75 cl Flasche	21.00
Bio-RIMUSS Alkoholfrei. Prickelnder Edeltraubensaft. In Champagner-Flasche: Das Lieblingsgetränk der Kinder.	75 cl Flasche	14.50
Astoria BIO-Prosecco "Gaggiandre" Alkoholhaltig. Im Sektglas. Apéro-Getränk aus zwei Gärungen im Druck-Tank. Fruchtig , typisches "Prosecco" Aroma. Helles Strohgelb, fruchtbetont und angenehme Säurebalance.	10 cl 75 cl Flasche	5.50 33.00
Aperol Spritz Alkoholhaltig. Prosecco und Aperol mit einem Spritzer Soda. Im Weissweinglas und mit Eiswürfeln.	10 cl	6.50
Campari Alkoholhaltig. Der Klassiker. Campari Soda, mit Galmizer Wasser oder Campari Orange	10 cl	6.50

Biere - Freiburger Biermanufaktur

La Patriote Süffiges Lagerbier	33 cl	5.00
La Main du Roi Leichtes, naturtrübes Amber-Bier	33 cl	6.00
Franziskus Herbes Altbier	33 cl	6.00
Black IPA (Indian pale ale), das Spezielle	33 cl	6.00
Ma biche Weizenbier	33 cl	6.00

Schweizer Weine



Domaine Chervet

Jean-Daniel + Franziska Chervet, Praz

Weissweine aus dem Vully



Chasselas Sélection	10 cl	5.00
Der Klassiker! Ein spritziger Apéro- und Fisch-Wein.	50 cl Flasche	20.00

Chasselas Vieilles Vignes 2016	10 cl	6.00
	70 cl Flasche	36.00

Traubensorte: Chasselas (Gutedel)

Servier-Tipp: Apéro, Fisch, Fondue, Käseschnitte, Älpler-Magronen.

Chardonnay 2017	10 cl	6.50
	70 cl Flasche	39.00

Traubensorte: Chardonnay (Gouais Blanc x Pinot)

Servier-Tipp: Apéro, Spargelgerichte, Fisch, Poulet-Brust, Käseschnitte, Älplermagronen, Spaghetti Carbonara.

Roséwein

Rosé d'Assemblage	10 cl	6.00
	50 cl Flasche	25.00

Traubensorten: Pinot noir und Gamaret

Servier-Tipp: Apéro, Vorspeisen, Fisch, italienische und asiatische Gerichte.

Rotwein

Nuit noir, Rouge d'Assemblage, VdP, 2017	10 cl	6.00
	50 cl Flasche	25.00

Traubensorten: Garanoir FR, Gamay GE, Cabernet Jura NE

Servier-Tipp: Fleisch- und andere kräftige Speisen.

Vully, Pinot noir 2016	10 cl	6.00
	70 cl Flasche	36.00

Traubensorte: Pinot noir (Blauburgunder, Clevner)

Servier-Tipp: Gerstensuppe, Pastetli, Bratwurst, Poulet-Brust, SchniPo, Grilladen, rotes Fleisch, Halbhart-Käse.

Weinkellerei Rahm

Hallau, Hauptort des Schaffhauser Blauburgunderlandes

Weisswein aus dem Klettgau



TROISBLANC Composition 2017

10 cl 6.50

Traubensorten:

75 cl Flasche 39.00

Riesling-Silvaner, Blanc de Pinot noir, Gewürztraminer

Ausbau und Geschmack: Helles Gelb. Vielschichtige Duftnoten nach Melonen, Aprikosen, Limetten und Mango. Lebhaft frische und spannende, komplexes Fruchtspiel im Gaumen. Ausgewogen und anhaltend.



Servier-Tipp: Apéro, Asiatische Gerichte (Thai Suppe, Thai Curry), Vorspeisen, gegrillter Fisch, Gemüsegerichte.

Rotwein aus Hallau SH

SELECTION PIERRE

10 cl 7.80

Diana x Chambourcin Barrique 2013

75 cl Flasche 47.00

Traubensorte: Regent (Diana x Chambourcin)

Ausbau und Geschmack: Die Regent-Traube gehört zur ersten Generation der PIWI (pilzwiderstandsfähigen) Trauben und wurde in den 90er-Jahren in Hallau SH nach Bio-Suisse-Richtlinien angebaut. Peter Rahm, unser Betriebsleiter, kreierte daraus mit 24-monatigen veganen Ausbau in neuen französischen Barriques eine besonders elegante Bio-Wein-Spezialität.



Servier-Tipp: Pasta (Pesto Verde und Rosso), Pastetli, Linsen-Eintopf, rote und dunkle Fleischspeisen, kräftige Gemüsegerichte, vegane Küche.

Weisswein-Spezialität

Réserve du Patron

Blanc de noir

2016 – Weinkellerei Rahm, Hallau AOC Schaffhausen
Weiss gekelterter Pinot noir mit zartfruchtigen Pfirsich- und Aprikosenaromen. Vollmundig, feinfruchtig, spritzig, mit zartem Schmelz und fruchtigem Abgang.

Passt zu: Apéro, Älplermagronen, Käsekuchen, Geflügel- und asiatische Gerichte, Fondue.

Glas: CHF 5.50 / Flasche: CHF 33.00



Ausländische Weine

Schaumwein

Astoria BIO-Prosecco "Gaggiandre"

DOC Treviso, Tenuta Val de Brun, Italien.

Traubensorte: Glera (Prosecco)

Ausbau und Geschmack: Zwei Gärungen in Druck-Tank. Helles Strohgelb. Die Perlage ist fein und anhaltend. Im Bukett schön elegant und fruchtig zugleich mit dem typischen "Prosecco" Aroma. Im Geschmack zeigt er sich trocken, charakteristisch fruchtbetont mit einer angenehmen harmonischen Säurebalance.

Servier-Tipp: als Aperitif und charmant zu Fisch, Thai-Curry, Guglera-Käse, Käseschnitte und Schalentieren.

10 cl 5.50
75 cl Flasche 33.00



Rotwein

Trittico IGT 2016

Poggio al Sole, J.+C. Davaz, nahe Florenz, Toscana, Italien

Traubensorten: 70 % Sangiovese, 20 % Merlot,
10 % Cabernet Sauvignon

Ausbau und Geschmack: Handlese Ende September, Gärung im Stahltank, Mazeration ca. 12 Tage, Ausbau in gebrauchten Barriques und im Stahltank, Abfüllung Ende März.

Leicht im Gaumen, mineralisch, fruchtig, schmeichelnd, viel reife süsse Frucht, gute Harmonie, feiner Nachhall

Servier-Tipp: Pastetli mit Pilzfüllung, Polenta, SchniPo, Spaghetti Carbonara, Pecorino, Geschmortem Fleisch, Pasta, gebratenen Pilzen, Sommergemüse.

Herrlicher Feierabendwein.

10 cl 6.00
75 cl Flasche 36.00



Neipperg Collection 2012

Bordeaux AOC, Libourne, St. Emillon, Frankreich

10 cl 7.00

75 cl Flasche 42.00

Traubensorten: Merlot (80 %), Cabernet Sauvignon (20 %).



Ausbau und Geschmack: Ausbau 50 % in franz. Barriques. Wunderschöne Duftkombination von dunkler, moderner Frucht und der klassischen Würzigkeit des Bordeaux, Pflaumen, Cassis, warmes Leder, Gewürznelken, etwas Eiche und eine elegante Portion Mineralität. Weich und vom Merlot geprägt im Auftakt, rund fließend mit einer schönen Saftigkeit, der Körper ist getragen von einer kräftigen Struktur, das reiche Tannin wird im anhaltenden Finale schön spürbar und verlängert den Wein

Servier-Tipp: Pasta (Pesto Verde, Rosso und Nature). Linsen-Eintopf, Bio-Spätzli mit Steinpilzen, Gnocchi, Entenbrust, Wild. Ideal zu Tischgrill. Reifer Käse aus Kuhmilch.

Viña Cerrón El Sentido de la Vida 2014

Vino de la Tierra de Castilla. Rotwein, Spanien

10 cl 7.50

75 cl Flasche 45.00

Traubensorten: Petit Verdot, Tempranillo, Cabernet Sauvignon



Ausbau und Geschmack: Ausbau für 12 Monate im Barrique. Dicht im Bouquet, dunkle Frucht, unterlegt mit angenehmer Würzigkeit; am Gaumen konzentriert, die Frucht ist prägnant, wird jedoch vom massigen, aber reifen Tannin in Schach gehalten.

Servier-Tipp: Linsen-Eintopf, Gnocchi, Bio-Spätzli mit Steinpilzen. Würzige Fleischgerichte, rassige Grilladen.



Grosse Ausstellung an der Hauptstrasse 76, Galmiz



brainLight Massagesessel

↪ **Wellness-Produkt des Jahres**

**Audio-visuelle Tiefenentspannung
mit Shiatsu-Massage.**

☞ **Unverbindlich testen bei tri-care santé.**
Termin-Vereinbarung: Tel. 026 418 93 93

Neu: Testen Sie vor oder nach dem Essen
einen Massage-Sessel im Saal nebenan.



Pastoret 2015

Catalunya DO. Rotwein aus Spanien.

10 cl 6.50
75 cl Flasche 39.00

Traubensorte: Garnacha (Grenache) 40 %, Merlot 40 %, Syrah (20 %)



Ausbau und Geschmack: Leuchtendes Kirschrot; im Bukett Noten von roten und schwarzen Johannisbeeren sowie etwas Flieder, Zimt und Tabak; charmanter Auftakt, am Gaumen verspielt, saftige Frucht und würziger Touch, feines Tannin; lange ausklingend.



Servier-Tipp: Linsen-Eintopf, Gnocchi mit Tomatensauce, Lammkarree mit Kräuter-Oliven-Haube, gereifter Schafkäse

Quinta do Espírito Santo Reserva 2014

Casa Los Santos, Alenquer DOC, Lisboa. Rotwein aus Portugal.

10 cl 6.50
75 cl Flasche 39.00

Traubensorten: Tinta Roriz, Touriga Nacional, Syrah, Castelão.



Ausbau und Geschmack: Während 9 Monaten in französischen Halbfässern und in amerikanischen und portugiesischen Fässern von 250 Litern gereift.

Intensive Farbe. Aromen von reifen Brombeeren und schwarzer Schokolade in der Nase. Im Gaumen verschiedene Noten von reifen Früchten, Zimt, Weinbeeren, Feigen, Schokolade und Vanille.

Servier-Tipp: Mit Käse überbackene Kartoffelgratins, Bio-Spätzli mit Steinpilzen, Gnocchi, Linsen-Gerichte, im Ofen gebratenes Geflügel an Bratkartoffeln, Fleisch- und Pilzgerichte, Hartkäse.



SteriPower

Die berührungslose Hände-Desinfektion.

Ein Sensor löst einen Sprühstoss aus und benetzt die ganze Hand.

☞ *Testen Sie das Gerät im Flur des Restaurants.*

Erhältlich bei Almedica AG, Galmiz www.almedica.ch



santé-Zentrums

(vis-a-vis vom Restaurant Kantonsschild, im 1. Stock).

Mehr dazu unter: <https://www.tri-care-sante.ch/>

Körperpflege

- Körperwaschung
- Dusch-Möglichkeit
- Haarpflege und Rasur
- Fuss- und Nagelpflege

Zusatzdienste

- Eintrittsuntersuchung zum Allgemeinzustand
- Fahr- und Abholdienst
- kostenlose Parkplätze
- durchgehend rollstuhlgängig
- Mittagstisch im eigenen Restaurant

Wellness

- Professionelle Massagen
- Wasserstrahl-Massagebett
- Massagesessel
- Infrarotkabine / Infrarotsessel

Profitieren Sie vom Top-Angebot für CHF 20 pro Halbtage:

Benutzung aller oben erwähnten Bewegungs- und Wellness-Geräte inkl. 15min Massage, 15min Fusspflege und Getränke-Gutschein im Restaurant.

Reservieren Sie das Kantonsschild für Ihr Weihnachtsessen, Ihren ganz persönlichen Anlass oder Seminar (neu: mit Samsung Interactive Display).

Geburtstagsfest, Familienfeier, Vernissage, Künstlertreffen, GV, Sitzungen, Seminare, Firmenjubiläum, Vereinsnachmittag, etc. – wir setzen Ihre Wünsche um! Auch an Abenden und Wochenenden. Reservationen bitte 1 Woche im Voraus unter ☎ 026 418 93 96.



Speisesaal



Seminarraum und Festsaal



Gewölbekeller



Gartenterrasse

deStarts-Freundeskreis und Sponsoren



guglerahof.ch

Guglera 6,
1718 Rechthalten



Zug



zwahlen
itel

Haustechnik GmbH



brainLight®

LIFE IN BALANCE



deStarts Stiftungsrat: Beat und Gaby Fasnacht-Müller, Meyriez; Daniel Lehmann, Murten; Monika Eberhard, Kleinbösing; Dr. Hans-Peter Roost, Schliern b. Köniz; Angela Fasnacht, Berlin; Thierry Fasnacht, Bern; Christoph Fasnacht, Meyriez.

Beirat: Prof. Dr. Dr. Hannes Wildhaber; Prof. Thomas von Ungern-Sternberg; Dr. Andreas Walker, Dr. jur. Christoph Joller.



Restaurant zum Kantonsschild

Genussvoll und entspannt Erwachsenenbildung, die Spass macht

Was Sie schon immer wissen wollten.

Datum	Thema	Redner
Donnerstag 11. April 2019	Sportlich bewegt im Alter - positive Auswirkungen auf Lebensqualität und Gesundheit - Der Referent stellt altersgemässe Bewegungsempfehlungen vor und diskutiert Fragen der Umsetzung (praktische Beispiele und Tipps zur Selbstmotivation)	Anton Lehmann, ehem. Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bundesamt für Sport, Magglingen

Ablauf

10:00 Eintreffen, Kaffee / Tee / Saft
im Restaurant Kantonsschild, Hauptstrasse 77, Galmiz

10:30 Begrüssung

10:35 Einführung zum Thema

11:05 Pause

11:15 Austausch zum Thema

12:00 Gemeinsames Mittagessen

13:30 Empfehlung: Körperpflege und Entspannung im tri-care santé, Gebäude vis-a-vis.

Anmeldung bitte an Tel. 026 418 93 97 oder per E-Mail an: office@tri-care-sante.ch.

Kosten

Erwachsenenbildung, die Spass macht
Mittagessen und Getränke

kostenlos
effektive Kosten

Körperpflege und Entspannung

CHF 20 (Halbtag)