

KONSUMENTENTIPP

Sleep Center AG

Hier schlafen Sie gut

Im Sleep Center direkt neben dem Shoppingcenter Silberturn in St.Gallen findet man alles, was es zum guten, gesunden und erholsamen Schlafgenuss braucht. Denn wer gut schläft, hat mehr vom Leben. Von hervorragenden Bettsystemen, über kuschelige Duvets bis hin zur feinsten Bettwäsche gibt's alles bei Sleep Center.



Thomas Rütter kennt sich mit Schlaf aus.

Inhaber Thomas Rütter setzt sich seit über 25 Jahren intensiv mit dem Thema Schlafen auseinander. Die Mitarbeit in verschiedenen Firmen, unter anderem die drei Jahre als Gebietsverkaufsleiter bei TEMPUR Schweiz, brachte ihm ein fundiertes Fachwissen ein. Er unterstützt Kunden dabei, das richtige Bettssystem und guten Schlaf zu finden. Diese Erfahrung rund ums Bett und das Thema schlafen macht die Firma Sleep Center zu Schlafexperten, die jedes Anliegen fachmännisch beantworten können.

Die Wahl des richtigen Schlaf-Systems verbessert den Schlaf und somit die Lebensqualität während des Tages wesentlich. Die Auswahl der Schlaf-Systeme in der schönen Ausstellung erfolgte nach den neusten Kriterien heutiger Schlafmedizin und umfasst die besten Schlaf-Systeme, z.B. Boxspring- und Wasser-

betten, BICO, Currem, Röwa, TechnoGel und die Garant-Collection mit einem unschlagbaren Preis-Leistungsverhältnis. Natürlich gehört auch alles rund um die Pflege des Bettes zum Angebot, angefangen bei der Reinigung der Bettdecken und Matratzenbezüge bis hin zum Wasserbett-Service für AKVA und Aqua-Dynamic Wasserbetten. pd

Sleep Center AG

Rorschacherstrasse 166
9000 St.Gallen
Tel. 071 245 89 89
www.sleepcenter.ch
Parkplätze neben dem Haus oder im Parkhaus Silberturn



Boxspring-Betten: Schlafen wie im 5-Sterne Hotel.

z.Vg.

Skigebiet Diedamskopf

Skispass bis zum Schluss

Die Tage werden länger und die Frühlingssonne wird kräftiger – perfekt für den Sonnenskillauf am Diedamskopf. Aber auch Geniesser und Erholungssuchende kommen auf Ihre Kosten, wenn die Sonnenliegen mit kuscheligen Lammfellen zum Entspannen einladen.

Die aktuellen Pistenverhältnisse am Diedamskopf lassen wohl keine Wünsche offen. Der Neuschnee in den letzten Tagen hat dazu geführt, dass sich die Pisten im besten Zustand präsentieren; ebenso wartet der grösste Funpark im Bregenzer-

wald auf sonnenhungrige Freestyler und Snowboarder. Die Region Au-Schopperrau bietet zahlreiche Alternativen zum Frühlingsskillauf am Berg; ob es Langlauf, Rodeln, eine Pferdeschlittenfahrt oder eine Führung durch die Bergbrennerei Löwen in Au ist. Die Aktion «Ski-Firn-Genuss» kommt dabei genau richtig. In der Zeit vom 12. März bis 6. April gibt es vier Übernachtungen zum Preis von drei.

Weitere Informationen dazu unter:
www.diedamskopf.at
www.facebook.at/diedamskopf
www.au-schopperrau.at



White Wilderness Heliskiing in Kanada

Heliskiing in der «Weissen Wildnis»

Für viele der total 16 Teilnehmer war es ein lang ersehnter Traum, einmal zum Heliskiing nach Kanada zu fliegen. Heliskiing ist Ski fahren in einer unberührten Natur, an schnee-weissen Hängen, weit weg von der Zivilisation.

Wohin man blickt, sieht man tiefverschneite Landschaften, es ist ein wahres Winterparadies. Der Resort am Skeena River in der Nähe von Terrace, British Columbia, ist dazu geschaffen, ein aussergewöhnliches Heliski-Erlebnis zu bieten. Hier, in einem rund 1500 Quadratkilometer grossen Gebiet, haben die beiden Schweizer Martin Jäger, Appenzell, und Marcel Schneider, Zürich, vor kurzem ihre eigene Heliski-Basis mit angeschlossener, neu renovierter und exklusiver Lodge ge-



Die 16 Appenzeller und St.Galler Teilnehmer waren bester Laune.

z.Vg.

gründet. Die Lodge befindet sich nur wenige Flugminuten vom grössten Heliskigebiet Nordamerikas. Die Ostschweizer wurden in zwei Achtergruppen auf zwei Helis aufgeteilt, und so kamen die Kleingruppen von gerade mal vier Personen plus Guide und Pilot zu vielen faszinierenden und unvergesslichen Tiefschneeabfahrten. In einer exklusiven «heimeligen» Atmosphäre mit original kanadischer Einrichtung inklusive Whirlpool und Saunalandschaft durfte zur Regenerati-

on die Massage nicht fehlen. Für den kulinarischen Genuss sorgte jeweils ein exzellentes Küchenteam. Am Abend wurde an der Bar am Kamin noch lange über die schönen Eindrücke geredet. Unter Schweizer Leitung wird den Gästen viel geboten. Dazu gehören auch die bestens ausgebildeten und anerkannten Skiguide sowie der gesamte einheimische Mitarbeiterstab.

Mehr unter www.wwheliski.com

AMICA first & second hand shop, Herisau

Frühlingsmode-Apéro bei AMICA

Vielart ist angesagt – der Frühling 2017 kann kommen! Bei AMICA ist man auf die kommende wärmere Jahreszeit vorbereitet. An den drei Apérotagen am 16., 17. und 18. März gibt es die neuste Mode und attraktive Rabatte.

Es gibt eine Fülle neuer Modeideen. Mit unterschiedlichen Formen und Weiten wird gespielt. Weich und fliegend sind die Materialien. Viscose, Baumwollmischungen und Leinen stehen für einen entspannten, femininen Look. Wichtig bleiben starke Einzelteile, die in den schönen Kollektionen bei AMICA zu finden sind. Im beliebten und gut geführten Secondhand – Bereich er-



Willkommen bei AMICA.

z.Vg.

wartet die Kundin gepflegte, modische Kleidungsstücke und Desig-

nermarken zu super Preisen. Trendige Mode gibt es auch in den Grössen 46 bis 50. Accessoires wie Schals, Schmuck und Taschen runden das Angebot ab.

Während aller Apéro-Tage gewährt AMICA 10 % Rabatt auf den gesamten Einkauf.

Öffnungszeiten während der Apéro-Tage: Donnerstag 16. und Freitag 17. März von 9.30 - 18 Uhr, Samstag 18. März 10 - 15 Uhr

AMICA first & second hand shop

Bahnhofstrasse 19
9100 Herisau
Tel. 071 351 38 12

bke Bildungszentrum Kinderbetreuung

FaBe Kinderbetreuung

Kinderbetreuung gehört zu den beliebtesten Berufszielen junger Frauen und immer mehr interessieren sich auch junge Männer für diesen abwechslungsreichen und verantwortungsvollen Beruf.

Die Nachfrage nach ausgebildeten FaBe K (Fachperson Betreuung Fachrichtung Kinderbetreuung) hat in den letzten Jahren enorm zugenommen. FaBe K werden überall in der professionellen familien- und schulergänzenden Kinderbetreuung, in Kindertagesstätten und Kinderhorten eingesetzt.

Das Kind im Fokus

Im Zentrum des Berufsauftrags stehen das Kind und die Kindergruppe. FaBe K gestalten mit ihnen den Tagesablauf, leiten Einzel- und Gruppenaktivitäten und richten eine an-



regende und lernfreudige Umgebung ein. Bei allen Aktivitäten achten Betreuer und Betreuerinnen auf die entwicklungsbedingten und individuellen Eigenschaften der Kinder.

Persönliche Kompetenzen sind der Schlüssel

Wie in allen sozialen Berufen sind grosse Sozialkompetenzen, fachspezifisches Wissen und eine differenziert Wahrnehmungs- und Beziehungsfähigkeit gefragt. In der Arbeit mit den Kindern, wie auch in der

Team- und Elternarbeit spielen Belastbarkeit und Reflexionsfähigkeit eine wichtige Rolle.

Berufliche Weiterbildung

Mit dem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis EFZ stehen die Türen für die berufliche Weiterbildung offen. Höhere Fachschulen eröffnen Berufskarrieren im Sozial-, Erziehungs- und Beratungsbereich, sowie in der höheren Berufsbildung und Berufsvorbereitungsjahr (BVJ), Berufsausbildung und Weiterbildung vom Praktikum bis zur Betreuungsleitung, am bke Bildungszentrum Kinderbetreuung. pd

bke Bildungszentrum Kinderbetreuung

Siewerdstrasse 7
8050 Zürich
Tel. 044 315 15 75
www.bke.ch