

## Tanz mit uns in den Frühling



Das Frühlingsfest im Café «Altstadt» steht wieder bevor. Geniessen Sie einen gemütlichen und doch energiegeladenen Abend mit Tanz und Unterhaltung vom Feinsten. Für Live-Musik ist ebenfalls gesorgt. Ab 19 Uhr gibt Hans Bärtsch seine Lieder zum Besten und garantiert somit eine ausgelassene Stimmung. Datum: Samstag, 30.4.2016. Das Café-«Altstadt»-Team freut sich auf Ihren Besuch.

**Café «Altstadt»**  
**Scharfrichterergasse 3**  
**7000 Chur**  
**Reservationen: Tel. 081 250 58 36**



## Workshop Sport und Ernährung

Nach diesem spannenden Workshop kennen Sie die Grundlagen des Stoffwechsels und des Energieverbrauchs. Und Sie wissen Bescheid über den erhöhten Nährstoff- und Kalorienbedarf aktiver Menschen. Diese Erkenntnisse und viele weitere Tipps können Sie in Ihrem Alltag eins zu eins umsetzen, um

Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Fragen? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

**Beratung und Anmeldung:**  
**Klubschule Migros Chur**  
**Tel. 081 257 17 47**

## Uhren aus dem 17. Jahrhundert bis zur Gegenwart in Igis

Vom Samstag, 30. April, bis Sonntag, 8. Mai, findet an der Oberdorfstrasse 19 in Igis eine besondere Ausstellung statt: Es werden traditionell restaurierte Uhren aus dem 17. Jahrhundert bis zur Gegenwart und Uhren, die mit neuen Materialien zu Unikaten geschmückt wurden, gezeigt. Eine Auskunft über Herkunft und Wert Ihrer Uhrenschätze können gratis eingeholt werden. Die Ausstellung ist von Montag bis Freitag, 16 bis 19 Uhr, und Samstag und Sonntag, 13.30 bis 17 Uhr, geöffnet. Schätzungen sind am Samstag, 30. April, und Sonntag, 8. Mai, von jeweils 10 bis 13 Uhr.

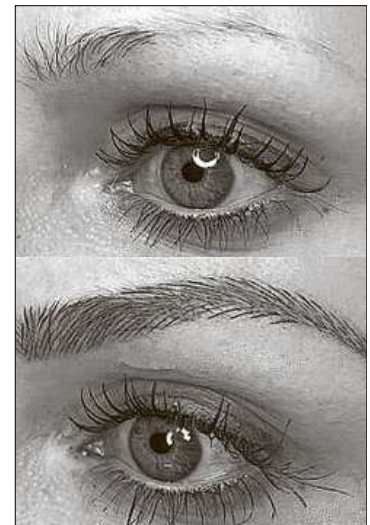
**Auskunft unter Tel. 079 423 33 81**



## Augenbrauen – halb Permanent-Make-up

Überraschen Sie Ihre Partnerin zum Muttertag mit einem Geschenkgutschein. Mit der 3D-Microblading-Technik sehen die Augenbrauen verblüffend natürlich aus. Verblasste Tattoos können entfernt und durch das halbpersistente Make-up 3D-Microblading ersetzt werden.

**Für mehr Infos besuchen Sie meine Homepage:** [www.carolin-nails.ch](http://www.carolin-nails.ch).  
**Carolin Nails in Chur am Postplatz beim Brunnen (oberhalb Nespresso) 1. Stock.**  
**Tel. 078 966 8558. E-Mail: carolin@carolin-nails.ch. Facebook: Carolin Nails**



## Velosattel-Check bei Bieler-Sport in Bonaduz

Plagen Sie Sitz-, Rücken- oder andere Schmerzen beim Velofahren?



Dann buchen Sie bei Bieler-Sport einen Bikefitting-Termin. Mittels einer speziellen Satteldruckmessfolie können die Druckstellen beim Sattel lokalisiert werden und mit der richtigen Veloeinstellung mittels Body-Scanning wird dann der ideale Sattel bestimmt.

**Weitere Infos im Internet unter [www.biellersport.ch](http://www.biellersport.ch). Weitere Jubiläums-Events: Bike Reparaturkurs (27.4.), Sporternährungsvortrag (28.4.), Conconi-Velo-Ergometertest (12.5.). Jetzt anmelden.**

## The Toasters gastieren in der Bündner Metropole

The Toasters Live im Palazzo Beat Club Chur am Mittwoch 4. Mai. Die Toasters, 1983 in der Lower-East Side Manhattans gegründet, können wohl zu Recht als die erfolgreichste Ska-Band Amerikas bezeichnet werden. Mit ihrem sonnig-jazzigen Mid-Tempo-Ska spielen sich The Toas-

ters immer wieder in die Herzen von unzähligen Fans und Kritikern in aller Welt. Mit am Start ist das legendären Bündner Pop-Punk-Party Trio Head Smashed.

**Kein Vorverkauf, Abendkasse ab 20 Uhr. Konzertbeginn ist um 22 Uhr.**

