

„Die Menschen in unseren Breiten verhungern, obwohl sie sich täglich den Bauch vollstopfen.“

Peter Steffen, Autor und Ernährungsexperte zur schlechten Qualität von Lebensmitteln



200 Jahre alt werden? Das geht! Mit gesunder Ernährung und stressfreiem Leben

Allegria Resort Stegersbach

Balkonien kann warten – Ferien für die ganze Familie.



Was Sonne und Wärme betrifft, hält die liebliche Gegend um Stegersbach dem Vergleich mit fernen Flugreise-Destinationen locker stand. Hinsichtlich Raumangebot und Luxus hat das ALLEGRIA RESORT STEGERSBACH by Reiters allerdings die Nase weit voraus. Hier gibt es modernen 4-Sterne-Komfort zum besten Preis-/Leistungs-Verhältnis Österreichs. Die Vollpension PLUS, schwimmen von früh morgens bis spät abends in einem der 16 Becken, relaxen in der 2200 m² großen Thermo- und Wellnesswelt sowie im Yin Yang SPA-Bereich, die großzügige Kinder- & Jugendwelt und der Aktiv- & Außenbereich mit vielen Sport-, Spiel- und Spaßmöglichkeiten sind selbstverständlich im Allegria-Inklusivleistungspaket enthalten. Dazu wird die ganze Bandbreite an Massagen von klassisch bis multikulti sowie Wellness- und Kosmetikanwendungen für Erwachsene und Kinder angeboten. Allegria-Hotelgäste kommen zusätzlich in den Genuss besonderer Golf-Highlights, z. B. der unschlagbaren Tages-Greenfee-Vorzugspreise auf der eigenen 50-Loch Reiters Golfschaukel.

www.allegria-resort.com H. WIESENHOFER (2)

1 Gutschein über 2 Nächte für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 15 Jahre zu gewinnen!

Warum willst du gewinnen?

Sende bis 20. 7. 2016 ein E-Mail mit dem Kernwort „Stegersbach“ und deiner Tel.-Nr. an:

gewinnspiel@grazer.at

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss: 20. 7. 2016. Gewinner werden telefonisch verständigt.

ANZEIGE



Selbsthilfe-Eröffnung: Ferk, Ehmann, Grander, Bachler, Berger (v. l.)

Selbsthilfe macht stark

Die Selbsthilfe Steiermark ist in die Lauzilgasse 25 übersiedelt – die Arbeit am neuen Standort wurde vergangene Woche mit einem Eröffnungsfest begangen, bei dem Leiterin Elisabeth Bachler auch Sozial- und Jugendstadtrat Michael Ehmann sowie Maria Grander (ARGE Selbsthilfe Österreich), Walter Ferk und Walerich Berger (Geschäftsführung Jugend am Werk) begrüßen konnte.

„Wir möchten Beratungs- und Vermittlungsarbeit leisten, sowohl für bestehende Selbsthilfegruppen und -organisationen als auch für

Selbsthilfe-Interessierte. Als Service- und Kontaktstelle bieten wir den organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark mit dem Anliegen, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene leichter zugänglich zu machen“, betont Bachler. Selbsthilfe trägt dazu bei, dass Menschen ihre eigenen Stärken erkennen, und fördert im Sinne von Empowerment einen selbstbestimmten Umgang, der sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden auswirkt. Info: www.selbsthilfe-stmk.at