

1



Einer der Stargäste: Christof Spörk kommt ins Orpheum. Wolfgang Hummer

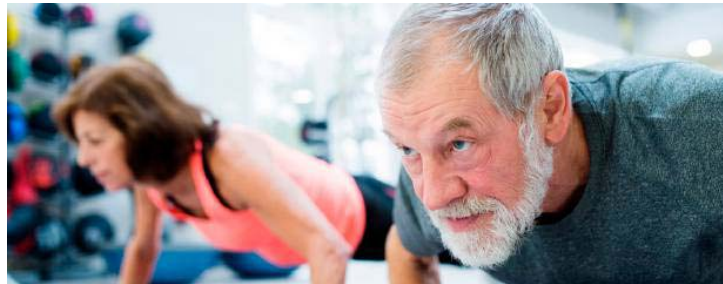
VinziHelp lädt zur großen Benefiz-Nacht

Am kommenden Mittwoch lädt die Frauengruppe VinziHelp und Pfarrer Wolfgang Pucher zum Benefiz „mitBedacht – die VinziNacht“ ins Grazer Orpheum. Künstler wie Marion Petric, Christof Spörk oder die Wödmasta werden ab 20 Uhr für einen heiteren Abend sorgen. Tickets gibt es unter anderem bei den VinziWerken und im Ticketzentrum Kaiser-Josef-Platz. **Was?** Benefiz für VinziHelp **Wann?** 20.11., 20 Uhr **Wo?** Orpheum Graz

2

Winter-Fitnessseinheiten für die Generation 50plus

Der Winter nähert sich zwar mit Riesenschritten, die nächste E-Bike-Saison kommt aber bestimmt. Genau aus diesem Grund werden über das Pilotprojekt „E-Bike Xperts“, dessen Ziel Trainingsmöglichkeiten und gemeinsame Ausfahrten für die Generation 50plus ist, spezielle Fitnessseinheiten für die kalte Jahreszeit angeboten.



Wer auf dem E-Bike zügig unterwegs sein will, sollte im Winter trainieren. Spezielle Einheiten gibt's jetzt in Graz.

Diese finden jeden Donnerstag (10 bis 11 Uhr) im Raiffeisen Sportpark statt. Trainiert werden unter anderem Kraft, Stabilität, Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit. Ein Einstieg ist jederzeit nach Voranmeldung (www.ebikexperts.at/#anmelden) möglich. Kontakt: 0316/32 44 30-73 bzw. office@ebikexperts.at

3

Eine Vernissage, die Farbe ins Spiel bringt

Am 16. November zeigen die bekannten Künstlerinnen Sylvia Ryba-Horta Curbelo und Sherin Gerda Kraxner-Güssing in der Greenbox (Eggenberger Allee 31) ihre Kunst. Die Vernissage steht dabei unter dem Titel „Color del Amor“, zu sehen sind sehr farbenfrohe Bilder. Für die musikalische Umrahmung sorgt Silvio Gabriel, die Eröffnung nimmt Bezirksvorsteher Robert Hagenhofer vor. Beginn ist um 19 Uhr.



Künstler-Duo: Ryba-Horta Curbelo, Kraxner-Güssing (v.l.)

Kompetent: Die besten Lehrer für unsere Kinder

„Wir wollen die besten Lehrer, die mit Fachwissen und Leidenschaft unterrichten“, betont PH-Rektorin Elgrid Messner. Rund 2.000 Studierende studieren derzeit an der PH Steiermark, an der Pflichtschul-, Berufsschul-, BMHS- und Gymnasial-Lehrer ausgebildet werden. Tag der offenen Türe: 13.03.2020 WERBUNG



„Wir brauchen die besten Lehrer“, Rektorin E. Messner Foto: Furgler

Gedächtnis: Wie viel Vergesslichkeit ist normal?

Treten Gedächtnislücken hin und wieder auf, ist das kein Grund zur Panik. Es ist aber die Zeit, in der man über Prävention nachdenken sollte. Denn sein Gehirn fit zu halten, hat man selber in der Hand. Wie? Durch Vollwert-Ernährung, tägliche Bewegung und Griechischen Bergtee. Dieser enthält

Wirkstoffe, die dem Körper eine Kalorienrestriktion vortäuschen und dadurch unsere Gehirnzellen schützen. Apotheken empfehlen eine Bio-Formel mit diesem Pflanzen-Booster, kombiniert mit B-Vitaminen und NADH zum Schutz der Gehirnzellen (METANORM BRAIN, rezeptfrei). WERBUNG



Die besten Stimmen aus den US-Südstaaten bringen das Gospel-Feeling live nach Graz in die Herz-Jesu-Kirche.

„The Christmas Gospel“ in der Herz-Jesu Kirche erleben

Schwarze Musik und packende Gospel-Messen, wie sie sonst nur in den USA gefeiert werden. Klassiker wie „Oh Happy Day“, „Amazing Grace“ und „When The Saints Go Marching In“ gehören natürlich zum Repertoire von „The

Christmas Gospel“. Zusatztermin: 22. Dezember 2019 um 19 Uhr in der Herz-Jesu-Kirche Graz. Tickets (49 €) gibts beim Zentralkartenbüro, Tel. 0316/830 255 oder bei Ö-Ticket, Tel. 01/96 096, www.oeticket.com WERBUNG