

Grüne Smoothies: Die Mini-Mahlzeit, die satt macht!

Zum Abnehmen muss man nicht hungern. Wichtiger ist eine kluge Auswahl an nährhaften, dennoch kalorienarmen Lebensmitteln. Ernährungsmediziner bestätigen: Grüne Smoothies sind der optimale Mahlzeitsatz. Nebenbei entschlackt der Gesundheits-Drink der Stars und Models. Einem internationalen Forschungsteam gelang es, die nährstoffreichsten Gemüsesorten in pulverisierter Form anzubieten. Die Gemüses-Formel namens VeggiePower gibt es in Kapselform oder als „grün“ schmeckenden Smoothie zum Anrühren (Apotheken, rezeptfrei). Nur 28 Kilokalorien.

Kinder und

Im „Haus der Generationen“ leben Kinder und Senioren nebeneinander. Ein Gewinn für beide Seiten.

■ **LOFER** (gud). Vor drei Jahren startete die Firma Salzburg Wohnbau mit den Bauarbeiten am neuen „Haus der Generationen“ in Lofer. Im Ortszentrum entstand ein modernes Gebäude mit einem Bauvolumen von 9,6 Mio. Euro für das Seniorenwohnheim von Lofer, Weißbach, St. Martin und Unken. Im angrenzenden Kindergarten werden die Kinder von Lofer und St. Martin betreut.

Kindgerechte Gestaltung

Das Seniorenwohnheim wurde bereits im Herbst 2013 bezogen. Nun wurde auch der Kindergarten offiziell eröffnet. Für die Kleinen stehen nun

fünf Gruppen- und zwei Bewegungsräume mit Geräten sowie ein Kreativraum zur Verfügung. Der Speiseraum wird gemeinsam mit den Senioren genutzt.

Gebäude in Holzbauweise

Am Dach des Gebäudes ist ein Garten mit einer Spielfläche geplant. Im Keller gibt es Räume für Skiclub, Kameraschaft, Krippenbauverein und Billardspieler. Das neue Gebäude wurde in Holzweise errichtet. „Die verbesserten Bedingungen tragen dazu bei, dass zukünftig nicht nur die Arbeit der Kindergartenpädagoginnen und -pädagogen erleichtert wird, sondern auch im Umgang mit Kindern viele neue Ideen umgesetzt werden können, für die bisher vielleicht nicht genügend Platz war“, so Landtagspräsidentin Brigitte Pallauf.

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26



**BALKONE & ZÄUNE
AUS ALUMINIUM**

Leeb
BALKONE ZÄUNE

Besuchen
Sie uns
ONLINE:
www.leeb.at
GRATISHOTLINE:
0800 20 20 13

MAN LEEBT JA NUR EINMAL



**Leonardo
Trockennahrung**
0,4 kg

**Belcando
Trockennahrung**
1 kg

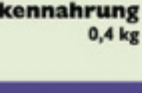
1+1 GRATIS



1+1 GRATIS

Neueröffnung in Mittersill

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09.00 - 13.00 und von 15.00 - 19.00 Uhr sowie Sa. 09.00 - 13.00 Uhr



Bei uns findet Ihr alles vom Hundefutter über Leinen, Halsbänder, Betten, Krallenschleifmaschinen, Spielzeug bis zu Leckerlis. Das alles nicht nur für Eure Hunde, sondern auch für alle Samtpoten, Nager (von groß bis klein) und auch die gefiederten Freunde kommen bei uns nicht zu kurz. Für alle Liebhaber von Fischen, Reptilien, usw. gibt es auch einiges zu finden. Solltet Ihr Sonderwünsche haben, sei es Futter, Zubehör, Pflegemittel, Käfige, etc., werden wir uns sehr bemühen, all Eure Wünsche zu erfüllen.

5730 Mittersill • Zeller Straße 26
(ehemaliges Autohaus Ziegler)

Telefon: 0660/6909825 • www.kleintiereck.at

**Tolle Eröffnungs-
angebote...**

(gültig bis 30.06.2015)

Senioren vereint



Kindergartenleiterin Gabriele Dürnberger musiziert mit ihren Schützlingen.



Stolz J, Leitinger B, Nindl C, Struber G, Dürnberger N, Meindl B, Mitterer O, Hundesberger B, Pollauf W, Meiburger H, Uitz J.



Jedes Kind spielte eine wichtige Rolle bei der Eröffnung des Kindergartens.



Für die Gäste wurde von den Kindern auch ein fröhlicher Tanz aufgeführt.



Nach dem Motto „Wir bauen einen Kindergarten“ war diese Gruppe aktiv.



Direktorin Ingrid Mittendorfer und Germana Bernstein im Lebensministerium. Foto: Ministerium für Arbeit, Soziales und Gleichberechtigung

Umweltzeichen für HBLW Saalfelden

SAALFELDEN. Unter 23 ökologisch vorbildlichen Schulen des Landes wurde auch der HBL Saalfelden das österreichische Umweltzeichen verliehen. Die Schule erfüllt die vorgegebenen Umweltkriterien und setzt sich intensiv für Umweltbildung, umweltorientiertes Handeln und die Förderung eines sozialen Schulklimas ein.

Von Robert Kalss, Saalfelden

republican



IRONMAN 70.3
WORLD CHAMPIONSHIP
2015 - ZILLERTAL - KAPRUN

IRONMAN 70.3
Zill am See
am Kaprun
ZILLERTAL - KAPRUN

IRONMAN 70.3

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Einladung zum KICKOFF

am 16. Juni 2015 um 17:30 Uhr im Ferry Porsche Congress Center

- » Alle Infos rund um die größte Triathlon Veranstaltung der Welt (Verkehr, Programm, usw.)
- » Tolles Showprogramm und garantiert spannende Unterhaltung
- » Vertreter von der World Triathlon Cooperation sowie ein Triathlon-Star
 - » Für das leibliche Wohl ist gesorgt
- » Verlosung von 4 VIP-Tickets für das IRONMAN 70.3 Zill am See-Kaprun Wochenende

5.000 TEILNEHMER, 40.000 ZUSEHER, 60 NATIONEN, 4 RENNEN, 1 ZIEL:
Die erste IRONMAN 70.3 WM außerhalb Nordamerikas

Partner: 