

Fitness Magazin

2022 *Powervoll*
durchstarten



Lidl lohnt sich



DHB
Deutscher Handballbund

OFFIZIELLER FRISCHE-PARTNER



Fit werden & gesund kochen mit
unseren DHB-Profis. **Ab S. 20**

Aktiv in den Urlaub

Jetzt deinen Aktiv Urlaub für
dieses Jahr planen. **Ab S. 30**



Online.
Immer.
Mehr.

[lidl.de](https://www.lidl.de)



Online noch mehr Auswahl unter [lidl.de](https://www.lidl.de)^A



POWERVOLL DURCHSTARTEN

Was du brauchst: wenig Platz, ein paar Geräte,
Equipment und maximale Motivation!



2

Fitnessmagazin 2022

^A**Genereller Hinweis:** Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Alle Preise ohne Deko, inkl. MwSt. und zzgl. Versandkostenpauschale (4,95 €), soweit nicht abweichend am Artikel angegeben. Alle Artikel online auf [lidl.de](https://www.lidl.de) bestellbar. Die Angebote richten sich ausschließlich an Endkunden mit einer Lieferanschrift in Deutschland. Onlineshop-Angebote: Lidl Digital International GmbH & Co. KG, Stiftsbergstraße 1, 74172 Neckarsulm, Telefon 0800 43 53 361 (Montag – Samstag von 8:00 bis 20:00 Uhr).



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment

Liebe Leserin, lieber Leser,

die letzten Weihnachtskekse sitzen noch auf den Hüften und der Kopf ist voll mit guten Trainingsvorsätzen fürs neue Jahr? Super! Denn Fitness wird jetzt noch einfacher:

Hol das Training mit unseren Sportgeräten und unserem Sportzubehör zu dir nach Hause, entdecke komfortable und sportliche Mode für tolle Looks und lass dich von unseren DHB-Rezepten und Ernährungstipps unter [lidl.de/dhb](https://www.lidl.de/dhb) inspirieren.

Im Lidl-Onlineshop und deiner Filiale findest du alles, was du für deinen sportlichen Start ins Jahr 2022 brauchst.

Viel Spaß beim Trainieren und fit werden wünscht dir

Dein Lidl-Team



UNABHÄNGIG BESTÄTIGT
DEUTSCHLANDS BESTER ONLINESHOP



04 Cardiotraining
Heimtrainer, Ergometer,
Laufbänder, Crosstrainer



16 Krafttraining
Rudergeräte, Home Gym,
Bauchmuskeltrainer, Yoga



24 Mode
Sportbekleidung für
deine kommenden Trainings



28 Food & DHB
Rezept-Tipps und Zubehör
für gelungene Mahlzeiten



36 Reisen
Europa an der frischen
Luft entdecken

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen und in den Warenkorb legen

3 Lieferung bequem nach Hause

Fitnessmagazin 2022

3 nur online

ZEIT FÜR CARDIO

Kraft & Ausdauer

**Horizontal,
vertikal und
neigungsver-
stellbarer Sattel
und Lenker**



USB-Anschluss mit Ladefunktion



**Setze mit dem
„Ergometer Eco 1000“
deine Bewegung
in nützliche
Energie um!**



Heimtrainer

„Ergometer Eco 1000“

Magnet-Brems-System.

Schwungmasse: ca. 10 kg.

Widerstandseinstellung: 24-stufig.

Je Stück.

Art.-Nr. 100306406

-53%

~~UVP 849,-~~

399,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29,95

36 Monate* à 13,35

Gesamtbetrag Finanzierung 480,60



**Eigenstromversorgung durch
integrierten Generator**

Der Heimtrainer „Ergometer Eco 1000“ ist dank der Eigenstromerzeugung ökologisch und ortsunabhängig nutzbar, da kein Netzteil und keine Batterie benötigt werden. Darüber hinaus kann erzeugter und gespeicherter Strom über einen USB-Anschluss abgegeben werden, z. B. als Ladefunktion für Smartphones und Tablets.



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment

Die Ausdauer fehlt?

Stepper, Heimtrainer, Rudergerät – sie alle haben gemeinsam, dass der Puls nach oben geht und die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge verbessert wird. Planst du, dir ein Home Gym einzurichten, sollten auch die Ausdauer-Klassiker auf

keinen Fall fehlen. Als Warm-up, Cool-down oder als alleinige intensive Einheit bieten dir die Cardiogeräte eine Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten. Und das Beste: Rund um die Uhr und auch bei schlechtem Wetter gibt es keine Ausreden. Du hast die Wahl.



Tiefer
Einstieg



Weitere
Farbe:



Neu: mit Empfänger
für Pulsmessgurte

-66%

~~UVP 599,-~~

199,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 9,95

18 Monate* à 12,53

Gesamtbetrag Finanzierung 225,54



Ergometer „AL 2000 Pro“
Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 9 kg.
Widerstandseinstellung: 24-stufig.
Je Stück.
Art.-Nr. 100328499

-60%

~~UVP 579,-~~

229,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29,95

24 Monate* à 11,78

Gesamtbetrag Finanzierung 282,72



Heimtrainer „HT3“
Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 10 kg.
Widerstandseinstellung: 8-stufig.
Überschreitung der Grenzwerte
wird angezeigt. Je Stück.
Art.-Nr. 100004020

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das
Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen
und in den Warenkorb legen

3 Lieferung
bequem nach Hause

Fitnessmagazin 2022

5

nur online



Empfänger für
Pulsmessgurt
integriert

Induktions-Brems-System



Ergometer „ET 6 Pro“

Induktions-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 12 kg.
Widerstandseinstellung:
32-stufig. Vorgegebene
Trainingsprogramme: 12.
Je Stück.
Art.-Nr. 100306405

-61%

UVP 899,-

349,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95

36 Monate* à 11.81

Gesamtbetrag Finanzierung 425.16



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment

Auch als
„Cycle P 2.0“
mit 12 Trainings-
programmen
erhältlich



Heimtrainer „Cycle M 2.0“

Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 6 kg.
Widerstandseinstellung:
8-stufig. Je Stück.
Art.-Nr. 100304647

-25%

UVP 349,-

259,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95

24 Monate* à 13.12

Gesamtbetrag Finanzierung 314.88



CRIVIT® Heimtrainer „Good“

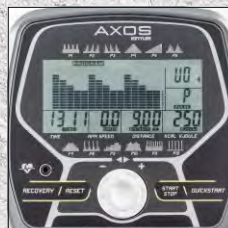
Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 4,5 kg.
Widerstandseinstellung:
8-stufig. Je Stück.
Art.-Nr. 100336547

-40%

249,-

149,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95



Liege-Heimtrainer „Avior R“

Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 9 kg.
Widerstandseinstellung:
16-stufig. Voreingestellte
Trainingsprogramme: 12.
Je Stück.

Art.-Nr. 100308736

-25%

UVP 799,-

599,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95

36 Monate* à 19.50

Gesamtbetrag Finanzierung 702,-

**Niedriger
Einstieg**

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das
Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen
und in den Warenkorb legen

3 Lieferung
bequem nach Hause

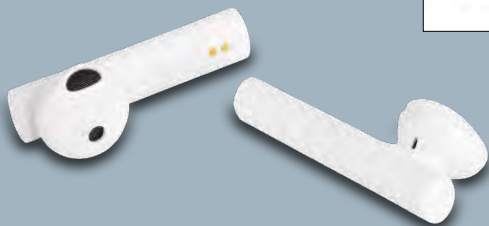
Fitnessmagazin 2022

7

nur online



**100 % vormontiert
und sofort nutzbar**



**Airdots Bluetooth-
Kopfhörer True-
Wireless-Stereo**
Je Stück.
Art.-Nr. 100342575

19.99



**Fitness-Armband
OLED Farbdisplay
Herzfrequenzmesser**
Je Stück.
Art.-Nr. 100342516

24.99



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



Intelligenter Klappmechanismus – passt sogar unters Bett



Laufband „TM 750S“

Geschwindigkeit: 1 km/h bis 16 km/h.
Motorleistung: max. 1,28 kW (1,75 PS).
Trainingsprogramme: 16. Keine
Steigungs-Einstellung. Lauffläche:
ca. L 120 x B 45 cm. Je Stück.

Art.-Nr. 100300776

-57%

~~UVP 999,-~~

429,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29,95

36 Monate* à 14,27

Gesamtbetrag Finanzierung 513,73



**2 Smart-Device-Ablagen und
integrierter Ventilator für
zusätzlichen Komfort**



Featherlight-Klappsystem
(hydraulischer Mechanismus)



Laufband „T101“

Motor-Dauerleistung: 1,84 kW/2,5 PS.
Geschwindigkeit: 0,8–18 km/h.
Trainingsprogramme: 41.
Steigungs-Einstellung: autom. 0–10 %.
Je Stück.

Art.-Nr. 100262686

-50%

~~UVP 1199,-~~

599,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29,95

36 Monate* à 19,50

Gesamtbetrag Finanzierung 702,-

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das
Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen
und in den Warenkorb legen

3 Lieferung
bequem nach Hause

Fitnessmagazin 2022

9

nur online



Crosstrainer „Eco 2000“

Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 10 kg.
Widerstandseinstellung:
24-stufig. Vorgegebene
Trainingsprogramme: 12.
Je Stück.
Art.-Nr. 100306404

-47%

~~UVP 899,-~~

479,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95

36 Monate* à 15.50

Gesamtbetrag Finanzierung 558,-

Setze mit dem
„Ergometer Eco 2000“
deine Bewegung in
nützliche Energie um!



**Eigenstromversorgung durch
integrierten Generator**

Der Crosstrainer „Ergometer Eco 2000“ ist dank der Eigenstromerzeugung ökologisch und ortsunabhängig nutzbar, da kein Netzteil und keine Batterie benötigt werden. Darüber hinaus kann erzeugter und gespeicherter Strom über einen USB-Anschluss abgegeben werden, z. B. als Ladefunktion für Smartphones und Tablets.



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment

**Auch als Einstiegsmodell
„Cross M“ für 399.- erhältlich**



Crosstrainer „Cross P 2.0“
Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 14 kg.
Widerstandseinstellung: 16-stufig.
Trainingsprogramme: 12. Je Stück.
Art.-Nr. 100304646

-31%

~~UVP 699.-~~
479.-

zzgl. Versandkostenzuschlag 19.95

36 Monate* à 15.50
Gesamtbetrag Finanzierung 558.-



HAMMER

Crosstrainer „CT3 II“
Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 12 kg.
Widerstandseinstellung:
8-stufig. Je Stück.
Art.-Nr. 100328507

-42%

~~UVP 399.-~~
229.-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95

24 Monate* à 11.78
Gesamtbetrag Finanzierung 282.72



Mit Trinkflaschenhalterung



ERNESTO®
Trinkflasche
Art.-Nr. 100324513
für 4.99

**Kombiniert
Treppensteigen und
Bergauf-Laufen**

HAMMER

**Ellipsentrainer
„Cross-Stepper“**
Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 8 kg.
Widerstandseinstellung:
8-stufig. Trainingsprogramme:
1 (manuell). Je Stück.
Art.-Nr. 100305725

-24%

~~UVP 499.-~~
379.-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95

36 Monate* à 12.73
Gesamtbetrag Finanzierung 453.28

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das
Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen
und in den Warenkorb legen

3 Lieferung
bequem nach Hause

11
Fitnessmagazin 2022

nur online

Dauerhaft in deiner Filiale

PROTEIN-KICK

WIR LIEFERN DIE PROTEIN-POWER FÜR DEIN TRAINING



Milbona High Protein Quark-Creme
Versch. Sorten.
Je 200 g.
100 g = -43

-.89*

Proteinriegel Vegan
Versch. Sorten.
Je 40 g.
100 g = 2.13

-.85*



*Genereller Hinweis: Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Alle Preise ohne Deko, inkl. MwSt. und zzgl. Versandkostenpauschale (4,95 €), soweit nicht abweichend am Artikel angegeben. Alle Artikel online auf lidl.de bestellbar. Die Angebote richten sich ausschließlich an Endkunden mit einer Lieferanschrift in Deutschland. Onlineshop-Angebote: Lidl Digital International GmbH & Co. KG, Stiftsbergstraße 1, 74172 Neckarsulm, Telefon 0800 43 53 361 (Montag – Samstag von 8:00 bis 20:00 Uhr).



ENTDECKE DEINE VEGANE VIELFALT

Kühlung

Vemondo Bio Tofu Natur/ Bio Tofu Geräuchert

Versch. Sorten.
Je 400/350 g
1 kg = 4.48/5.12



1.79*

Kühlung

Vemondo Veganes Hack

Mit Soja aus Deutschland
Je 275 g
1 kg = 10.88



2.99*

Kühlung

Vemondo Veganes Kokosdessert

Versch. Sorten.
Je 150 g
100 g = -40



-.59*

VEGANUARY PROBIERS VEGAN

Auf lidl-kochen.de findest du über 800 vegane Rezepte und vier vegane Wochenpläne zum direkten Losstarten. Alle Zutaten gibts natürlich in deiner Lidl-Filiale.



Dauerhaft in deiner Filiale

ENTDECKE DEINE NUSS-VIELFALT

Alesto

Nüsse und Kerne haben es in sich

Sie liefern natürliche Energie, sind reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten wenig Zucker. Außerdem punkten sie mit Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen und Mineralien.

Perfekt für dein Training!

Weitere Nuss-Angebote
in deiner Filiale



Perfekt für dein
DHB-Fitnessrezept

DHB
Deutscher Handballbund

OFFIZIELLER FRISCHE-PARTNER



**WALNUSSBROT JETZT ENTDECKEN
UNTER LIDL-KOCHEN.DE**



Dauerhaft in deiner Filiale



Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen und in den Warenkorb legen

3 Lieferung bequem nach Hause

Fitnessmagazin 2022

15 [nur online](#)



**Echter Wasserwiderstand
sorgt für ein natürliches
Rudergefühl**

CRIVIT®

Wasser-Rudergeät

Zugwiderstand wird über die Wasserfüllmenge (bis zu 16l) bestimmt. Multifunktionsdisplay mit Anzeige von: Trainingsdauer, 500-m-Schnitt, Schlägen pro Minute, Distanz, Anzahl der Ziel-Ruderschläge, Anzahl der Gesamt-Ruderschläge, Kalorienverbrauch, Puls, Uhrzeit und Kalender. Je Stück.

Art.-Nr. 100335600

-33%

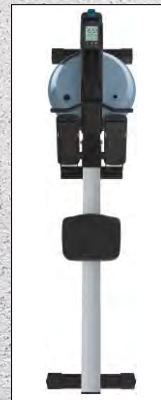
~~599.-~~

399.-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95

36 Monate* à 13.35

Gesamtbetrag Finanzierung 480.60





Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



Display höhen- & neigungsverstellbar



Ergometer der
Klasse H/A



**Rudergerät Ergometer
„Como Black Edition“**
Magnet-Brems-System.
Schwungmasse: ca. 9 kg.
Widerstand: 16-stufig. Je Stück.
Art.-Nr. 100246256

-53%

~~UVP 849,-~~

399,-

zzgl. Versandkostenzuschlag 29.95

36 Monate* à 13.35

Gesamtbetrag Finanzierung 480.60



Hand- & Tubegriffe



Multifunktions-Rudergerät
2 in 1: Ruderzug und Tubetrainer.
Widerstandseinstellung: 3-stufig (durch
Bänder). Je Stück. Art.-Nr. 100328491

-48%

~~UVP 249.99~~

129,-

DEIN HOME GYM

Krafttraining

CRIVIT®
Trainingsandsack
6 robuste Griffe in versch.
Positionen. Füllgewicht kann
individuell angepasst werden
(max. 19 kg). Je Stück.
Art.-Nr. 100329522

-20%

~~24.99~~

19.99

**Inkl. 4 Einzeltaschen –
jeweils mit max. 4,5 kg
befüllbar**



Zu Hause durchstarten

Keine Lust mehr auf Studioluft, volle Kursräume und lange Anfahrtswege? Mit einem Home Gym kannst du jederzeit zu Hause loslegen. Ob Kettlebell, Türreck oder Trainingsseil – wir haben die perfekte Ausrüstung für deine Trainingsziele. Um den Boden deines Raumes zu dämpfen und einen optimalen Untergrund zu haben, eignen sich Bodenschutzmatten perfekt. Keep an eye on your posture: Spiegel an den Wänden helfen dabei, Bewegungen richtig auszufüh-

ren und dadurch Verletzungen zu vermeiden. Du brauchst Inspirationen für dein Home Gym? Unterteile dein Gym systematisch: Konzentriere dich in einem Bereich auf Ausdauer und Stretching – hier gehören Cardiogeräte und genügend Platz zum Dehnen hin. Gegenüber lässt du die Muskeln brennen. Dort sollten Gewichte und Hanteln platziert werden. Worauf wartest du?



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



Entweder
Kettlebell oder
Hantelset –
entscheide
selbst

Gewicht:
ca. 5,5 kg



CRIVIT®
**Kettlebell/
Hantelset 2 in 1**
Vielseitige Kombinations-
möglichkeiten: Kurzhantel
oder Kettlebell.
Je Set.
Art.-Nr. 100330642

-50%
~~29.99~~
14.99



Länge: ca. 10 m

CRIVIT®
Trainingsseil
Je Stück.
Art.-Nr. 100329543

-50%
~~59.99~~
29.99



CRIVIT®
**Multifunktions
Türreck**
Je Stück.
Art.-Nr. 100336574

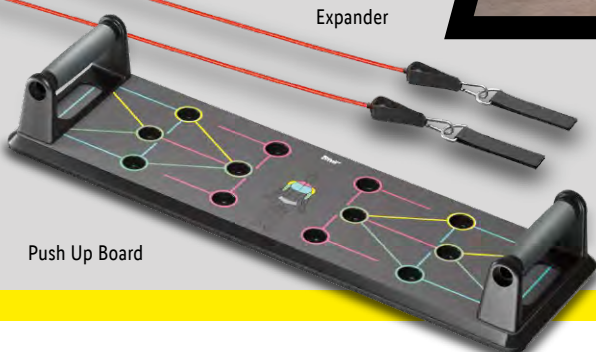
-25%
~~19.99~~
14.99

-33%
~~14.99~~
9.99

CRIVIT®
Kettlebell
Gewicht: 4, 6 oder 8 kg.
Je Stück.
Art.-Nr. 100336441

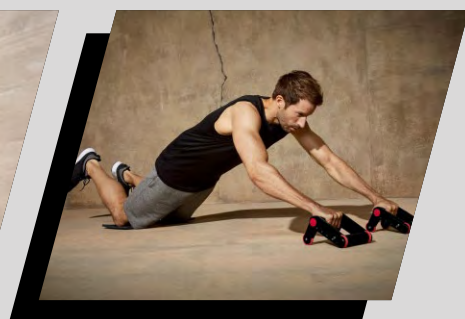
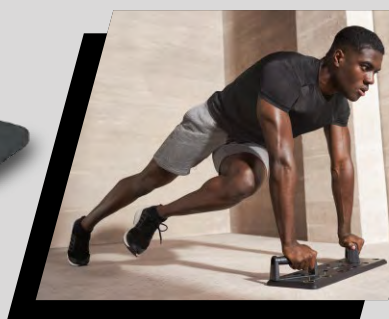


Fitnessroller



Expander

Push Up Board



CRIVIT®
**Push Up Board oder
Fitnessroller mit Zubehör**
Je Set.
Art.-Nr. 100336403

-20%
~~14.99~~
11.99

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen und in den Warenkorb legen

3 Lieferung bequem nach Hause

19
Fitnessmagazin 2022

nur online

Ganzkörpertraining



Platzsparendes
Home-Workout

CRIVIT®
Bauchmuskeltrainer
Saugfunktion
Gepolstert und individuell
höhenverstellbar. Inkl.
Übungsbeispielen. Je Stück.
Art.-Nr. 100336661

9.99



Mini-Bands



Strap Band

Bauchmuskeltrainer

CRIVIT®
**Bauchmuskeltrainer/
Mini-Bands oder
Strap Band**
Je Set.
Art.-Nr. 100336485

-33%

~~11.99~~

7.99



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



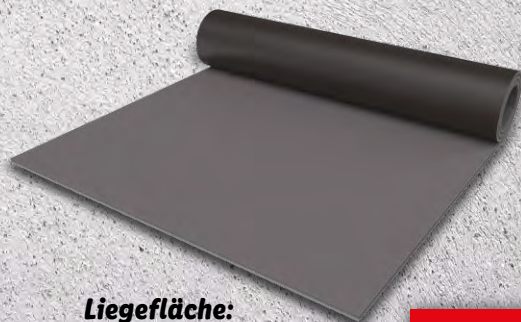
Effektives
Ganzkörper-
Training



CRIVIT®
Fitnessbänder, 4-tlg.
Inkl. 2x Fitnessbänder und
2x Fitnessbänder-Ringe. Je Set.
Art.-Nr. 100336536

4.99

In Grün/Blau oder Schwarz/Blau.
Alle Übungen sind direkt auf dem
Fitnessband mit abgedruckt.



Liegefläche:
ca. L 150 x B 70 cm

CRIVIT®
Fitnessmatte
Je Stück. Art.-Nr. 100341197

Weitere
Farben:



-20%

9.99

7.99



OFFIZIELLER FRISCHE-PARTNER



Fit werden mit dem DHB-Team

DHB-Bundestrainer Athletik
David Gröger macht dich fit



Entdecke jeden
Tag neue Übungen
mit David und dem
DHB-Team auf
lidl.de/dhb

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das
Suchfeld eingeben

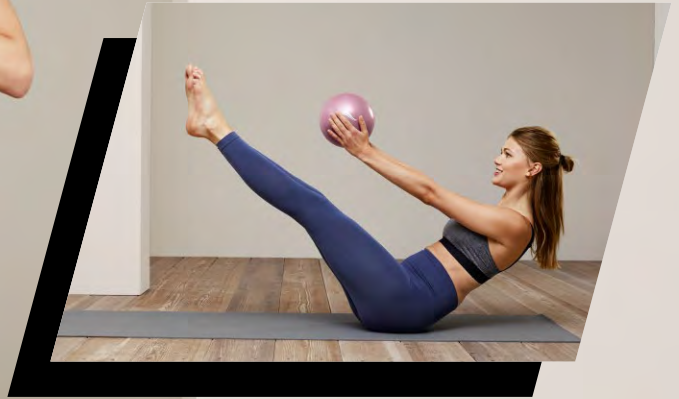
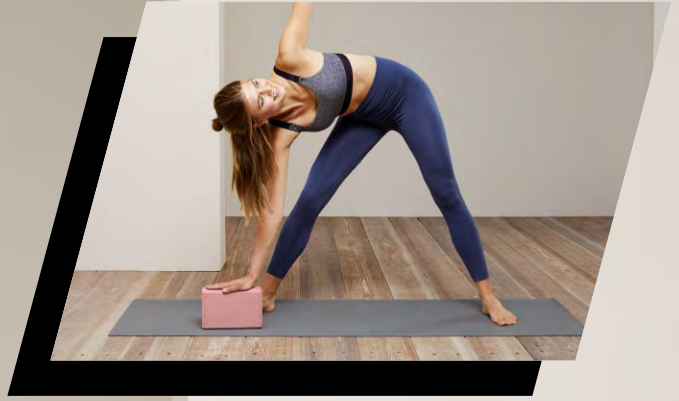
2 Artikel auswählen
und in den Warenkorb legen

3 Lieferung
bequem nach Hause

21
Fitnessmagazin 2022

nur online

ZEIT FÜR YOGA



CRIVIT®
Yogamatte, B 60 x L 180 cm
Art.-Nr. 100336599
für 11.99

Entspannen und sich in dem Moment verlieren. Yoga ist nicht nur Training für den Körper, sondern bringt auch Kraft und Lebensfreude zurück. Lasse dich treiben und genieße den Flow.



Pilates-Ring

Yoga-Blöcke

CRIVIT®
Yoga-Zubehör
Yoga-Balancekissen, -Blöcke,
-Bälle & Pilates-Ring. Je Set.
Art.-Nr. 100331383

9.99

Yoga-Balancekissen

Yoga-Bälle

Gut. Besser. Bioland.

Bioland

**Bioland-Bauern
Henrich und Christian
aus Wessenstedt**



Über **100**
BIOLAND-ARTIKEL

Dauerhaft im Sortiment



Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen und in den Warenkorb legen

3 Lieferung bequem nach Hause

23
Fitnessmagazin 2022

nur online

FITNESS-LOOKS



CRIVIT®

Sport Bustier

Größen: XS(32/34)-L(44/46).

Je Stück.

Art.-Nr. 100338455

7.99



CRIVIT®

Funktionshose

Größen: XS(32/34)-L(44/46).

Je Stück.

Art.-Nr. 100339692

6.99





Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



CRIVIT®

Sweatjacke

Größen: XS(32/34)-L(44/46).

Je Stück.

Art.-Nr. 100338397

12.99



Stylische Supporter

Unsere Sportmode unterstützt dich nicht nur in Sachen Material, Sitz und Schnitt bei deinem Workout. Die stylischen Trend-Pieces werden mittlerweile auch schon im Alltag gerne casual kombiniert und vereinen Funktion, Komfort und Fashion.



CRIVIT®

Funktionsshirt

Größen: XS(32/34)-L(44/46).

Je Stück.

Art.-Nr. 100329937

5.99

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen und in den Warenkorb legen

3 Lieferung bequem nach Hause

25
Fitnessmagazin 2022

nur online



CRIVIT®
Herren T-Shirt
Größen: S(44/46)-XL(56/58).
Je Stück.
Art.-Nr. 100339267

5.99



CRIVIT®
Herren Sweathose
Größen: S(44/46)-XL(56/58).
Je Stück.
Art.-Nr. 100339148

9.99



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



CRIVIT®
Damen Funktionstop
Größen: XS(32/34)-L(44/46).
Je Stück.
Art.-Nr. 100339273

4.99



CRIVIT®
Damen Funktionstights
Größen: XS(32/34)-L(44/46).
Je Stück.
Art.-Nr. 100336463

8.99



Diesen Artikel
findest du
auf S. 20

CRIVIT®
Strap Band
Art.-Nr. 100336485
für 7.99

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das
Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen
und in den Warenkorb legen

3 Lieferung
bequem nach Hause

27
Fitnessmagazin 2022

nur online

Ernähren wie die Profis

mit DHB-Koch Nils Walbrecht

Frische Lebensmittel sind entscheidend für maximale Performance. Das gilt sowohl für unsere DHB-Stars als auch für die Erreichung deiner sportlichen Ziele. Damit du dich wie die Profis ernähren kannst, haben wir DHB-Koch Nils Walbrecht im Interview wertvolle Tipps entlockt.

WAS DARF BEI EINEM GESUNDEN FRÜHSTÜCK NICHT FEHLEN?

Nils Walbrecht Bei mir darf ein Porridge nicht fehlen! Es liefert wertvolle Nährstoffe und macht durch die vielen Ballaststoffe auch lange satt. Der im Porridge enthaltene Hafer liefert zudem viel Eiweiß und Magnesium. Diese Kombi ist das ideale Kraftfutter für unsere Muskeln.

WIE VIEL MAHLZEITEN SOLLTEN IN MEINEN FITNESSPLAN INTEGRIERT WERDEN?

Nils Walbrecht Ich lege gerne vier Mahlzeit-Typen fest. Das Frühstück ist sehr wichtig, denn hier füllt man die leeren Energiespeicher wieder auf. Beim Mittagessen darf man sich an allen Nährstoff-Bausteinen bedienen - Hauptsache, es ist frisch und vielfältig. Je nach Energiebedarf oder sportlichen Zielen kann man zudem 1-2 Snacks pro Tag verzehren. Ähnlich wie beim Mittagessen darf zum Abendessen auch von allen Nährstoff-Bausteinen gegessen werden.

WER IST DER MUSTERSCHÜLER IM DHB-TEAM ZUM THEMA GESUNDE ERNÄHRUNG?

Nils Walbrecht In unseren Lehrgängen zur EM und WM gibt es nur Musterschüler! Hier wird das gesunde Essen aber auch von uns zubereitet. Wie die Sache dann zuhause läuft, kann ich nicht beurteilen. (lacht)





Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



EHR EURO 2022

In Ungarn und der Slowakei
13.1.-30.1.2022

VIEL ERFOLG
JUNGS!



Das gesamte Interview,
alle Ernährungstipps und
weitere Insights aus dem
DHB-Team findest du auf
lidl.de/dhb



6 spülmaschinen-
geeignete Einsätze
für Würfel, Julienne,
Scheiben oder Raspel

-33%

14.99

9.99

ERNESTO®
Multifunktionsschneider
Auffangbehälter mit Antirutschfüßen.
Je Set. Art.-Nr. 100328977



450
W

-38%

UVP 44.99

27.99

Multizerkleinerer „CH580“
2 Geschwindigkeitsstufen.
Füllmenge: ca. 0,5l. Je Stück.
Art.-Nr. 100306848

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das
Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen
und in den Warenkorb legen

3 Lieferung
bequem nach Hause

29
Fitnessmagazin 2022 [nur online](#)

SMOOTHIE NACH DEM SPORT



5 Min. Einfach

Zutaten:

300 ml Haferdrink
10 g Haferflocken, zart
150 g Beeren gemischt, tiefgefroren
1 EL Rapsöl
0,5 TL Zimt
1 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

In einem hohen Gefäß alle Zutaten mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Mit Agavendicksaft abschmecken und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Wer keine Kerne mag, kann den Smoothie einfach durch ein Sieb passieren.

Perfekt für dein
DHB-Fitnessrezept



Mit Zapfhahn

KENWOOD

Smoothie Maker „SB266“

Optimale Eiszerkleinerung dank Pulsfunktion. Fassungsvermögen: ca. 1,5 l. Je Stück.
Art.-Nr. 100330661

500
W

24.99



Inkl. Edelstahl-
Gebäckaufsatz
für Spritzgebäck

SILVERCREST® Fleischwolf mit Tomaten- passierer „SFW 350 D4“

Ideal zum Zerkleinern von Fleisch sowie zur Herstellung von Wurst. Je Stück.
Art.-Nr. 100329414

350
W

-20%

49.99

39.99



OFFIZIELLER FRISCHE-PARTNER





Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



SILVERCREST®

Salz- und Pfeffermühle

Hochwertiges
Keramikhahlwerk mit
stufenlos einstell-
barem Mahlgrad. Mit
integrierter Beleuch-
tung. Je Stück.

Art.-Nr. 100333339

-20%
9.99
7.99

Perfekt für dein
DHB-Fitnessrezept



Gusseisen Wok

Für alle Herdarten geeignet, auch für
Induktion. Spülmaschinengeeignet.
Hitzebeständig bis 240 °C. Je Stück.
Art.-Nr. 100320216

-59%
UVP 149,-
59.99



WOK- GEMÜSE

Zutaten:

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 400 g Ananas | 1 St. Limetten |
| 200 g Karotten | 5 EL Kokosnussöl |
| 100 g Zuckerschoten | 150 g Gemüsebrühe |
| 1 St. Peperoni Mix | 5 EL Sojasauce |
| 1/2 Bund Frühlingszwiebeln | 1 TL Speisestärke |
| 1 St. Paprika, rot | Salz |



25 Min.



Einfach

Tipp: Hierzu
passt perfekt Reis.

Zubereitung:

1. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zuckerschoten waschen und quer halbieren. Peperoni waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Limette waschen und Schale abreiben.
2. In einem Wok oder einer großen Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Ananas darin ca. 2 Min. anbraten und etwas salzen. Peperoni zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Anschließend Ananas-Chili herausnehmen. Restliches Öl in den Wok geben und Karotten mit Knoblauch darin unter Rühren ca. 3 Min. braten. Zuckerschoten, Paprika, Brühe, Limettenschale und Sojasauce zugeben und leicht köcheln lassen.
3. Inzwischen in einer Schüssel Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und damit die Sauce abbinden. Ananas-Chili und Frühlingszwiebeln zum Gemüse geben und mit Salz abschmecken.

Viel Freude beim Genießen!

**VIELE WEITERE REZEPTE
UNTER LIDL-KOCHEN.DE**

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das
Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen
und in den Warenkorb legen

3 Lieferung
bequem nach Hause

31
Fitnessmagazin 2022



HUMMUS-CROSTINI

Zutaten:

250 g Kichererbsen aus der Dose
60 g Sesam, weiß
2 St. Zitronen
50 ml Wasser
3 EL Honig
1 St. Paprika, rot
7 EL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig, hell
Salz



25 Min. **Einfach**

Zucker
Pfeffer, schwarz
2 St. Mehrkornbrötchen
50 g Rucola
250 g Halloumi
Grillkäse
50 g Pinienkerne



Das Rezept ist vom DHB-Chefkoch Nils Walbrecht aus seinem E-Book „Erfolg isst anders!“.

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam ca. 2 Min. rösten. Zitronen halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Sesam, 50 ml Wasser, 6 EL Zitronensaft und Honig fein pürieren. Hummus abschmecken.
2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerngehäuse entfernen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika ca. 3 Min. braten. In einer Schüssel gebratene Paprika mit Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Für die Crostini von den Brötchen jeweils 4 dicke Scheiben schräg abschneiden und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Brotscheiben mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 3 Min. knusprig grillen.
4. Salat waschen und trocken schleudern. Halloumi in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Halloumi darin ca. 2 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Brotscheiben mit Hummus bestreichen, mit Salat, Halloumi und Paprika belegen und mit Pinienkernen garnieren.

Guten Appetit!

Auch als Tischgrill benutzbar



Tefal

**Kontaktgrill
3 in 1 „GC 3050“**

Antihafbeschichtete Aluminium-Grillplatten. Mit regelbarem Thermostat & Fettauffangschale. Grillfläche ca. B 31,5 x T 19 cm. Je Stück.
Art.-Nr. 100320535

**2.000
W**

-52%

UVP 124,99

59.99



Kostenlose
Retoure



Rückgabefrist
von 90 Tagen



Großes
Dauersortiment



Handrührer
„MFQ2420B“
Vier Geschwindigkeitsstufen
und Turbostufe. Je Stück.
Art.-Nr. 100338535

-31%

~~UVP 57.99~~

39.99

**400
W**



Weitere
Farben:



ERNESTO®
Küchenwaage
Abnehmbare Waagschale
aus hochwertigem
Edelstahl. Belastbarkeit:
bis 5 kg. Je Stück.
Art.-Nr. 100304189

-30%

~~12.99~~

8.99

HAFER- KEKSE



20 Min. Einfach

Zutaten:

- 150 g Butter
- 230 g Rohrzucker
- 2 St. Eier
- 60 g Dinkelmehl, Type 630
- 8 g Backpulver
- 115 g Haferflocken, kernig
- 115 g Haferflocken, zart

Zubereitung:

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel weiche Butter und Zucker mit einem Handrührgerät mit Schneebesenschaumig schlagen. Nach und nach Eier hinzugeben. Mehl mit Backpulver unterrühren und abschließend Haferflocken hinzugeben.
2. Kleine Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier geben. Nicht zu eng setzen, da die Häufchen noch zerlaufen. Haferkekse im Ofen ca. 16 Min. goldgelb backen, abkühlen lassen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!



OFFIZIELLER FRISCHE-PARTNER



Perfekt für dein
DHB-Fitnessrezept



**VIELE WEITERE REZEPTE
UNTER LIDL-KOCHEN.DE**

Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen und in den Warenkorb legen

3 Lieferung bequem nach Hause

Fitnessmagazin 2022

33

nur online



Entdecke eine Vielfalt an Zubehör und Küchenartikeln **dauerhaft online!**



ERNESTO®
Isolierkanne
Art.-Nr. 100310838
für 7.99

ERNESTO®
Isolierflasche
Fassungsvermögen: ca. 490 ml. Je Stück.
Art.-Nr. 100336327

4.99



ERNESTO®
Isolierflasche mit Teesieb
Fassungsvermögen: ca. 400 ml. Je Stück.
Art.-Nr. 100336956

4.99



ERNESTO®
Thermo-Lunchbehälter, mit Drehverschluss
Fassungsvermögen: ca. 600 ml. Je Stück.
Art.-Nr. 100341158

9.99



Temperaturbeständig:
-20 bis 250 °C

ERNESTO®
Frischhaltedosen-Set
Je Set.
Art.-Nr. 100329444

-23%
UVP 12.99
9.99



Kundenbewertung
★★★★★ 4.7/5
60 Bewertungen Stand - 28.12.2021

ERNESTO®
Frischhaltedosen, faltbar, Silikon, 4-tlg.
Je Set.
Art.-Nr. 100337025

8.99

AUF DEM
WEG NACH
MORGEN

NUTRI-SCORE

A B C D E

GEMEINSAM FÜR BEWUSSTE ERNÄHRUNG



WIR MACHEN NÄHRWERTE AUF PRODUKTEN SICHTBAR



Der Nutri-Score zeigt, wie günstig die Nährwertzusammensetzung des Produktes ist.



Wir setzen den Nutri-Score bei allen Eigenmarken um.



Du findest die Kennzeichnung schon heute auf Pizzen, Müsliriegeln und Cerealien unserer Eigenmarken.



Mehr Informationen unter [lidl.de/reduktion](https://www.lidl.de/reduktion)

SCHON GEWUSST?

Wir reduzieren kontinuierlich den zugesetzten Zucker- und Salzgehalt in unseren Eigenmarkenprodukten.



Einfach und schnell bestellen

1 Art.-Nr. in das Suchfeld eingeben

2 Artikel auswählen und in den Warenkorb legen

3 Lieferung bequem nach Hause

Fitnessmagazin 2022

35

nur online

EUROPA AN DER FRISCHEN LUFT ENTDECKEN

Mit Lidl Reisen auch
im Urlaub fit bleiben



Was gibt es Schöneres, als das neue Jahr mit der Vorfreude auf den nächsten Urlaub zu beginnen?

In letzter Zeit waren viele Dinge, die früher selbstverständlich waren, nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Hobbys wie Mannschaftssport, Besuche im Fitness-Studio oder auch das Reisen sind zu etwas Besonderem geworden. Und genau deswegen solltest du dir das ab und zu gönnen. Auf den nächsten Seiten findest du ausgewählte Reisen, die sowohl für Naturliebhaber als auch für und sportlich aktive Urlauber genau das Richtige sind – und das wie gewohnt zu einem Spitzen-Preis-Leistungs-Verhältnis. Erklimme imposante Gipfel, entdecke faszinierende Städte oder schwimme in glasklaren Seen. Also, worauf wartest du noch?

Gönn dir deine wohlverdiente Auszeit & bleibe im Jahr 2022 im Urlaub aktiv und gesund!

oder telefonisch

unter 030 25 55 95 55

Online.
Immer.
Mehr.

lidl-reisen.de



Deutschland, Garmisch-Partenkirchen

Alpenüberquerung Trekkingreise

Eigenanreise, 6 Nächte, 3- bzw. 4-Sterne-Hotels, inkl. Halbpension



Österreich, Obernberger See

Reiseverlauf: **1.Tag: Anreise.** Individuelle Anreise. **Garmisch-Partenkirchen – Mittenwald.** Auffahrt mit dem Gondellift zum Eckbauer. Wanderung vorbei an Schloss Elmau zum Lautersee und nach Mittenwald. Auf: 250 m, Ab: 550 m, Weg: 15 km, ca. 4 Std. **2.Tag: Axams – Stubaital.** Transfer in Richtung Axams. Wanderung durch das Ruhegebiet über den Übergang des Hals hinüber in das Stubaital. Auf: 800 m, Ab: 1200 m, Weg: 13 km, ca. 6 Std. **3.Tag: Stubaital – Kloster Maria Waldrast – Wipptal.** Fahrt mit dem Serleslift zurück in die Stubai Alpen. Wanderung in Richtung des Kloster-gasthofes Maria Waldrast. Wanderung weiter, vorbei an der Blaserhütte bis Sie Trins im Gschnitztal erreichen. Auf: 900 m, Ab: 1250 m, Weg: 13 km, ca. 7 Std. **4.Tag: Wipptal – Obernbergtal.** Wanderung von einem Tal in das nächste. Über das Eggerjoch zum Lichtsee. Abstieg ins Obernbergtal. Auf: 800 m, Ab: 900 m, Weg: 15 km, ca. 6 Std. **5.Tag: Obernbergtal – Pflersch-**

tal. Im Landschaftsschutzgebiet der Tribulaune liegt der Obernberger See. Wie in früheren Zeiten wird die Grenze auf alten Schmugglerpfaden über das Sandjoch hinüber ins italienische Pflerschtal gewechselt. Auf: 750 m, Ab: 1000 m, Weg: 13 km, ca. 5,5 Std. **6.Tag: Pflerschtal – Sterzing.** Von der Ladurnerhütte über dem Pflerschtal aus wartet der Dolomieuweg, oder auch 6-Almenweg genannt. Auf: 450 m, Ab: 250 m, Weg: 6 km, ca. 4 Std. **7.Tag: Sterzing – Garmisch-Partenkirchen.** Transfer zurück nach Garmisch.



Italien, Sterzing



Hotelbeschreibung während der Rundreise: Ausstattung: Rezeption, Lift, Frühstücks-/Speiseraum, Parkplätze und WLAN. **Doppelzimmer:** mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Kabel-TV. Belegung: min./max. 2 Erw.

Preise & Termine 2022 in €/Person im DZ

Anreise	6 Nächte
Sonntag 25.09., 02.10.	829.-
05.06.	869.-
12.06., 19.06., 26.06., 04.09., 11.09.	899.-
Anreise	6 Nächte
Donnerstag 22.09.	869.-

Buchungscode: **RFAAE77**

Sonstiges: Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen/max. 16 Personen. Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten. Schwierigkeitsgrad: mittelschwere Tour, min. 6–8 Std. Wanderung pro Tag (gute Kondition vorausgesetzt). **Zusatzkosten pro Tag (zahlbar vor Ort):** Ortstaxe: ca. € 3.-/Person. Anfallende Seilbahnkosten.

Reiseveranstalter: Falk Travel DE GmbH

-160 €

6 Nächte p. P. ab ~~999.-~~
829.-^{d)}

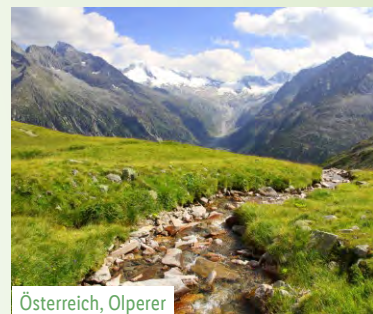
Buchungscode:
RFAAE77

Inklusivleistungen

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer
- **Halbpension:** Frühstück; Wahlmenü oder Buffet am Abend
- Gepäcktransfer von Hotel zu Hotel
- Geprüfter Bergführer für die Alpenüberquerung
- Urkunde Alpenüberquerung und Abschiedsgeschenk
- Transfer zurück nach Garmisch-Partenkirchen

Wunscheistung p. P./Aufenthalt

- Zuschlag Einzelzimmer: € 180.-



Österreich, Ötztal



Kärnten

Inkl. Gepäckservice ab/bis Villach!*

-100 €

6 Nächte p. P. ab ~~599.-~~
499.-^{d)}

Buchungscode:
BA6201

Inklusivleistungen

- 6 Übernachtungen in 3-Sterne-Hotels bzw. Gasthöfen im Doppelzimmer, inkl. Frühstück: Frühstücksbuffet
- *Gepäckservice ab/bis Villach (inkl. Haftung bis € 700.-)
- Kostenloser Satteltaschenverleih (auch bei eigenen Rädern)
- Infopaket mit Tourenkarte
- 7-Tage-Servicetelefon

Kärntner Seen & Drau-Radweg Radreise

Eigenanreise, 6 Nächte, 3-Sterne-Hotels bzw. Gasthöfe, inkl. Frühstück



Villach



Reiseverlauf: **1.Tag: Anreise.** Individuelle Anreise nach Villach. **2.Tag: Ossiacher See.** Am Drau-Radweg geht es flussabwärts bis zur „Roten Brücke“ und weiter rund um den Ossiacher See. **3.Tag: Villach – Ferlach.** Fahrt vorbei am Silbersee durch das bezaubernde Rosental in die „Büchsenmacherstadt“. **4.Tag: Ferlach – Klopeiner See.** An der Drau entlang geht es durch das Vogelschutzgebiet Guntschacher Au bis zum Kraftwerk Annabrück. Über Stein vorbei am Kleinsee geht es an den Klopeiner See. **5.Tag: Klopeiner See – Krumpendorf/**

Klagenfurt. Der Radweg führt heute durch das verträumte Jauntal, vorbei an Grafenstein (Schloss) bis zur Rose vom Wörthersees, nach Klagenfurt. Individuelle Besichtigung der Landeshauptstadt mit dem Wahrzeichen Lindwurm. **6.Tag: Krumpendorf/Klagenfurt – Villach.** Gemütliche Radtour entlang des Wörthersees bis nach Pörtschach mit traumhaftem Blick über den See, umrahmt von der Bergkulisse der Karawanken. Weiterfahrt über Saag nach Velden und bis zum Tagesziel Villach. **7.Tag: Abreise.** Individuelle Heimreise.

Hotelbeschreibung 3-Sterne-Hotels bzw. Gasthöfe während der Radtour:
Ausstattung: min. Lobby mit Rezeption sowie teilweise Restaurant, Bar.
Doppelzimmer: mit Bad oder Dusche/WC, Telefon, TV. Belegung: min. 2 Erw., max. 2 Erw.+1 Kind.

Wunscheleistungen pro Person:

- Zuschlag Einzelzimmer: € 150.-
- Zuschlag Halbpension: ab € 155.-
- Zuschlag Leihrad: € 70.-
- Zuschlag Leih-E-Bike: € 150.-



Klagenfurt

Preise & Termine 2022 in €/Person im DZ

Anreise Samstag, Sonntag	6 Nächte
18.09., 24.09., 25.09.	499.-
07.05., 08.05., 19.06., 25.06., 26.06., 28.08., 03.09., 04.09., 10.09., 11.09., 17.09.	569.-
14.05., 15.05., 21.05., 22.05., 28.05., 29.05., 04.06., 05.06., 11.06., 12.06., 18.06., 02.07., 03.07., 09.07., 10.07., 16.07., 17.07., 23.07., 24.07., 30.07., 31.07., 06.08., 07.08., 13.08., 14.08., 20.08., 21.08., 27.08.	629.-

Buchungscode: **BA6201**

Sonstiges: Zusatzkosten pro Person (zahlbar vor Ort): Ortstaxe: bis € 3.-

Reiseveranstalter: Select Holidays c/o New2go GmbH

oder telefonisch

unter 030 25 55 95 55

Online.
Immer.
Mehr.

lidl-reisen.de



Weinbaugebiet Lavaux

© Montreux-Vevey Tourisme/M.Rion

Genfersee Erlebnisreise in der Schweiz

Eigenreise, 7 Nächte, Hotel Alpine Classic*** (o.ä.), inkl. Halbpension



Montreux

© Montreux-Vevey Tourisme/M.Rion



Reiseverlauf (individuell gestaltbar):

1.Tag: Individuelle Anreise. Nach Ankunft Rundgang in Leysin. **2.Tag: Mont Pèlerin-Montreux.** Stadtrundgang in Vevey und Fahrt mit der Standseilbahn auf den Mont Pèlerin. Zurück im Tal, Spaziergang entlang der Uferpromenade von Montreux – der Riviera des Genfersees. **3.Tag: Riviera Tour.** Fahrt mit einem Belle-Epoque-Nostalgie-schiff. **4.Tag: GoldenPass.** Heute steht eine der schönsten Zugstrecken der Schweiz auf der GoldenPass-Line zwischen Montreux und Gstaad auf dem Programm (Wunschleistung). **5.Tag:**

Lausanne. Besuchen Sie Lausanne. **6.Tag: Rochers-de-Naye.** Fahrt mit der Zahnradbahn zur Bergstation mit dem wohl schönsten Ausblick auf den Genfersee, die Waadtländer Alpen und die Französischen Alpen bis zum Mont Blanc. **7.Tag: Lavaux.** Panoramawanderung von Lutry nach St. Saphorin. **8.Tag: Individuelle Abreise.**

3-Sterne Hotel Alpine Classic in Leysin (o.ä.):

Lage: zentral in Leysin gelegen. **Ausstattung:** Rezeption, Restaurant, Bar, Lift, WLAN (ohne Gebühr). **Doppelzimmer:** mit Bad oder Dusche/WC, Sat-

TV, WLAN. Belegung: min./max. 2Erw. **Einzelzimmer:** ähnliche Ausstattung. Belegung: min./max. 1Erw.

Wunschleistungen p. P./Woche:

- Zuschlag Einzelzimmer: € 150.-
- MOB GoldenPass Panoramazug von Montreux nach Gstaad und zurück: € 60.- (ohne Sitzplatzreservierung)

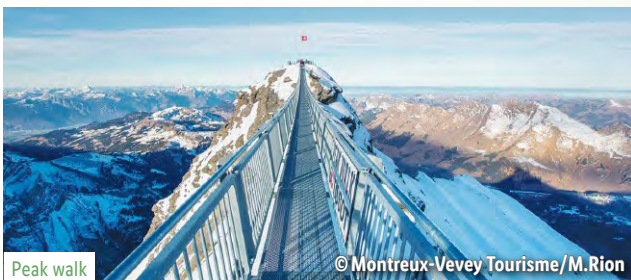
Preise & Termine 2022 in €/Person im DZ

Anreise Sonntag	7Nä.
23.10.	599.-
17.04., 16.10.	649.-
24.04., 01.05., 08.05., 09.10.	699.-
15.05., 22.05., 25.09., 02.10.	749.-
29.05., 05.06., 19.06., 26.06., 31.07.-18.09.	799.-
03.07.-24.07.	849.-

Buchungscode: **LLD2112**

Sonstiges: Unterkunft wird mit den Reiseunterlagen 3 Wochen vor Anreise mitgeteilt.

Reiseveranstalter: MANU Touristik GmbH



Peak walk

© Montreux-Vevey Tourisme/M.Rion

-100 €

7Nächte p. P. ab ~~699.-~~

599.-^{d)}

Buchungscode:
LLD2112

Inklusivleistungen

- 7 Übernachtungen im 3-Sterne-Hotel im Doppelzimmer, inkl. Halbpension
- 6 Tage freie Fahrt mit den Bahnen und Buslinien im ganzen Kanton Waadt mit dem MANU waadtPASS i. W. v. ca. € 120 p. P.
- 6 Tage freie Fahrt in der 1. Klasse mit den Schifffahrtlinien der CGN auf dem Genfersee (soweit in Betrieb)
- 1x Berg- und Talfahrt mit der Zahnradbahn Montreux-Rochers-de-Naye
- Freie Fahrt mit den Bergbahnen Vevey – Mt. Pèlerin und Vevey – Les Pléiades
- urlaubsMANUskript mit Ausflugs- und Wandertipps für Ihre Ferienwoche
- Kostenloser Verleih von MANU Wanderstöcken und Wanderrucksäcken
- Tourismustaxe
- Parkplatz oder Tiefgarage (nach Verfügbarkeit)



Kostenlose Retoure



Rückgabefrist von 90 Tagen



Großes Dauersortiment

Online. Immer. Mehr.

Noch mehr Vielfalt dauerhaft online



Die gesamte Lidl-Vielfalt

immer & überall

in deiner Lidl-App

Lidl App Android



Lidl App iOS



* Nettodarlehensbetrag entspricht dem Barzahlungspreis inkl. etwaigen Versandkosten und gilt bonitätsabhängig bis 10.000 €. Finanzierungszeit wählbar 6 bis 36 Monate. Vertragslaufzeit auf unbestimmte Zeit. Der effektive Jahreszins von 6,99% entspricht einem festen Sollzins von 6,77%. Die Angaben stellen zugleich ein repräsentatives 2/3-Beispiel gem. §6a Abs. 4 PAngV dar. Die aufgeführten Zinssätze gelten nur für die ersten 36 Monate ab Vertragsschluss. Danach und für alle weiteren Verfügungen beträgt der veränderliche Sollzinssatz (jährl.) 14,84% (15,90% effektiver Jahreszinssatz). Die monatliche Rate kann sich verändern, wenn weitere Verfügungen über den Kreditrahmen vorgenommen werden. Kreditgeber ist die BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Schwanthalerstr. 31, 80336 München, für die wir nicht ausschließlich vermittelnd tätig sind.



40 Fitnessmagazin 2022

*Genereller Hinweis: Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Alle Preise ohne Deko, inkl. MwSt. und zzgl. Versandkostenpauschale (4,95 €), soweit nicht abweichend am Artikel angegeben. Alle Artikel online auf lidl.de bestellbar. Die Angebote richten sich ausschließlich an Endkunden mit einer Lieferanschrift in Deutschland. Onlineshop-Angebote: Lidl Digital International GmbH & Co. KG, Stiftsbergstraße 1, 74172 Neckarsulm, Telefon 0800 43 53 361 (Montag – Samstag von 8:00 bis 20:00 Uhr).