

**FIT INS
NEUE JAHR
ZUM**

**HOFER
PREIS,-**



Da bin ich mir sicher.



**Vegane
Köstlichkeiten**

AB SEITE 2

Protein-Power

AB SEITE 8

**Accessoires
fürs Training**

AB SEITE 16



ZURÜCK ZUM URSPRUNG

BIO-DINKEL FLECKERL/HÖRNCHEN

500 g



per Packung

2,49

4,98/kg

ögvs | Gesellschaft für Verbraucherstudien GmbH

Q
ögvs.at

Discounter-Check:
Kundenvotum Ware

1. PLATZ
VEGAN & VEGETARISCH

HOFER

Umfrage 09/2024, 4 LEH-Discounter
WGR-Gesamtwertung: ögvs.at/7749



VEGAN

VEGANUARY VEGANE VIELFALT ZUM

**HOFER
PREIS,-**

BIO NATURA

BIO VEGANE STREICHCREME

- Kren-Apfel,
 - Melanzani oder
 - Linse-Curry
- 180 g

ab sofort erhältlich

per Stück

1,99

11,06/kg



MYVAY

VEGANE MAYONNAISE

50 % Fett
125 ml

erhältlich ab
FR., 17.01.

per Stück

1,39

11,12/Liter



JUST VEG!

VEGANE KAMIN- WURZERL/TYROLINI

- Klassik oder
 - Kräuter-Tomate
- 80 g

-10%

per Packung ~~1,99~~

1,79

2,24/100 g

Gültig ab 02.01.2025



ZURÜCK ZUM URSPRUNG

BIO-SALAT IM GLAS

- Rote Rübensalat mit Kren oder
 - Karotten-Sellerie Salat
- 330 g

ab sofort
erhältlich

per Glas

1,39

7,32/7,51/kg Abtr.G.



VEGAN INS NEUE JAHR STARTEN

- ✓ Fleischloser Genuss mit veganen Gerichten und Produkten von HOFER
- ✓ Pflanzliche Lebensmittel tragen zum Umwelt- und Klimaschutz bei
- ✓ HOFER erweitert sein Angebot an pflanzenbasierten Artikeln bis Ende 2025 und bietet bis dahin 800 vegane Produktsorten an



hofer.at/heutefuermorgen

LE GUSTO VEGANE BANDNUDELN

500 g
ab sofort erhältlich

-16%

per Packung ~~1,19~~

0,99

2,38/kg

Gültig ab 02.01.2025



GUT BIO BIO-GEMÜSEPASTA

- Fusilli aus Kichererbsen,
- Penne aus grünen Erbsen oder
- Strozzapreti aus roten Linsen

250 g
ab sofort erhältlich

per Packung

1,79

7,16/kg



HOFER.AT/REZEPTWELT

GNOCCHI MIT BROKKOLI-PESTO



JETZT NACHKOCHEN



MYVAY 5-KALORIEN-NUDELN

360 g
ab sofort erhältlich

per Packung

2,99

11,96/kg Abtr.G.



BIO NATURA BIO-GNOCCHI

- Klassik,
- Vollkorn oder
- Dinkel

400 g
erhältlich ab FR., 10.01.

per Packung

1,89

4,73/kg



Detox-Reis-Bowl mit Feigen-Balsamico- Dressing



einfach | 4 Portionen | Hauptspeise

- 1 Tasse Langkornreis
- 200 g GOOD CHOICE Salatmix
- 1 Stk. Avocado (reif)
- 1 Tasse Champignon, braun
- 1 EL ASIA GREEN GARDEN Soja Sauce
- 150 g Bio-Tofu Natur
- 50 g Oliven
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Brokkoli
- etwas Basilikum (frisch)
- etwas Schnittlauch
- 5 Stk. Radieschen



MYVAY

VEGANE EINTÖPFE

- Sweet-Chili oder
 - Kichererbsen Curry
- 800 g

erhältlich ab
FR., 17.01.

per Dose

2,99

3,74/kg



VEGAN

VEGANUARY

VEGANE KÖSTLICHKEITEN

ZUM

**HOFER
PREIS,**

MYVAY

VEGANE SAUCEN

- Burger,
 - Tartare oder
 - Knoblauch Kräuter
- 300 ml

ab sofort
erhältlich



per Stück

1,79

5,97/Liter

BIO

BIO-VEGANE LINSENGERICHTE

- Linsen Bolognese,
 - Linsen Dal oder
 - Linsen-Kokos-Suppe
- 120 g/130 g

erhältlich ab
FR., 03.01.



per Packung

1,99

15,31/kg

MYVAY

BUNTER HÜLSEN- FRÜCHTE MIX

- mit Gerste,
 - mit Dinkel oder
 - mit Quinoa
- 500 g

erhältlich ab
FR., 17.01.



per Packung

1,59

3,18/kg

SIMPLY V

PFLANZLICHER GENUSS

- Pizza gerieben,
- Streichart Natur oder
- Scheiben Würzig

180 g/150 g

erhältlich ab FR., 03.01.



IM KÜHLREGAL

per Packung

1,99

1,11/1,33/100 g

BIO NATURA

BIO-SOJAFREIE VEGGIE CHUNKS

- Granulat oder
- Schnitzel

150 g/125 g
ab sofort erhältlich



per Packung

2,49

16,60/19,92/kg

BILLIE GREEN

VEGANER BACON

90 g

erhältlich ab FR., 17.01.



IM KÜHLREGAL

per Packung

1,99

22,11/kg

MYVAY

VEGANES FASCHIERTES

380 g

erhältlich ab FR., 17.01.



IM KÜHLREGAL

per Packung

3,29

8,66/kg



BIO

BIO VEGANE ORIENT-/THAIGERICHTE

- Orientalischer Hirseteller,
- Thai-Curry,
- Taboulé oder
- Indische Bulgurpfanne

250 g

erhältlich ab FR., 17.01.



per Packung

2,49

9,96/kg



Weitere vegane
Rezepte finden
Sie unter
[hofer.at/rezeptwelt](https://www.hofer.at/rezeptwelt)

ZURÜCK ZUM URSPRUNG
BIO-HAFERDRINK

aus Waldviertler Hafer
1l



-7%

per Packung ~~1,29~~

1,19

Gültig ab 02.01.2025

MYVAY
BIO-SOJADRINK

1l



-32%

per Packung ~~1,25~~

0,85

Gültig ab 02.01.2025

MYVAY
**BIO-PFLANZLICHER
DRINK UNGESÜSST**

- Mandel oder
 - Kokos-Reis
- 1l



-23%

per Packung ~~1,29~~

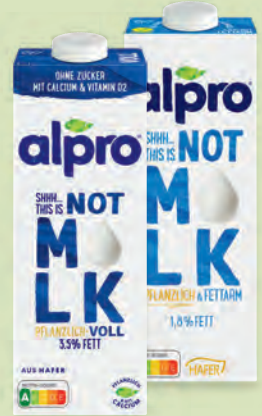
0,99

Gültig ab 02.01.2025

ALPRO
**THIS IS NOT
MILK**

verschiedene Sorten
1l

erhältlich ab
FR., 03.01.



per Packung

1,99

VEGANUARY VEGAN GENIESSEN ZUM

**HOFER
PREIS,-**

Acai-Bowl

Zutaten für 1 Schüssel

- 1 Banane
- 100 g Himbeeren, tiefgekühlt
- 80 ml Mandel-Kokos-Milch
- 1 EL Acai-Pulver
- 3 Himbeere
- 2 Erdbeere
- 1 EL Heidelbeeren
- 1 EL Bio Natura Bio-Chiasamen
- 1 EL HAPPY HARVEST Kokosraspeln

Zubereitungsart

Die Banane in kleine Stücke schneiden und einfrieren. Wenn die Bananenstücke gefroren sind, gemeinsam mit den Himbeeren, der Milch und dem Acai-Pulver im Standmixer zu einer cremigen, nicht zu flüssigen Masse mixen.

Die Creme in einer Schale anrichten und mit Himbeeren, halbierten Erdbeeren, Heidelbeeren, Chia-Samen und Kokosraspeln garnieren.



BIO NATURA

BIO-SHOT

- Apfel-Ingwer oder
- Apfel-Ingwer-Aronia

500 ml
ab sofort erhältlich

per Stück

2,79

5,58/Liter



Der praktische
HOFER TIPP

Wie erkenne ich vegane Produkte?

Das „V-Label“ hilft, vegetarische und vegane Produkte schnell zu erkennen. Das grüne „V“ auf gelbem Hintergrund kennzeichnet vegane Produkte. Seit 2013 bietet HOFER Produkte mit dem „V-Label“ an, und das Sortiment wurde stetig erweitert. Damit sollen Kundinnen und Kunden der Einkauf erleichtert und mehr Transparenz geschaffen werden. Das Label unterliegt regelmäßigen Kontrollen und einheitlichen Kriterien.



CERBONA

VEGANES GRANOLA

- Berryful oder
- Cocoa Dream

300 g

ab sofort erhältlich

per Stück

2,79

9,30/kg



ZURÜCK ZUM URSPRUNG

BIO-HÜLSENFRUCHT-VARIATIONEN

- Kichererbsen,
- Weiße Bohnen oder
- Pinto Bohnen

500 g

ab sofort erhältlich

per Packung

4,29

8,58/kg



GOLDEN BRIDGE

NATUR RIEGEL

- Haselnuss-Kakao,
- Cashew-Dattel oder
- Pekannuss-Mandel

175 g

erhältlich ab FR., 03.01.

per Packung

2,99

17,09/kg



ZURÜCK ZUM URSPRUNG

BIO-KÄFERBOHNEN

- Bonela oder
- Melange

400 g

erhältlich ab FR., 10.01.



per Packung

6,99

17,48/kg





Protein Porridge mit Banane

einfach | 2 Portionen | Frühstück

- 70 g Haferflocken (zart)
- 15 g MULTINORM Protein Pulver Vanille
- 20 g BIO NATURA BIO-Chiasamen
- 500 ml MILSANI Vollmilch
- etwas SALINENGOLD Salz
- 2 Stk. GOLDLAND Eier
- etwas AMERICAN Erdnussbutter
- 1 Stk. Banane (klein)
- ein paar gehackte Nüsse
- ein paar frische Heidelbeeren
- etwas Bio-Knusper Müsli



HAPPY HARVEST FEINSTE NUSS- VARIATION

200 g

per Packung

2,99

1,50/100 g



MULTINORM PROTEIN SHAKE*

- Banana oder
- Cookies & Cream

450 g

ab sofort
erhältlich

per Dose

11,95

26,56/kg



MULTINORM PROTEIN RIEGEL LOWER CARB*

verschiedene Sorten
3 x 45 g

ab sofort
erhältlich

per Packung

2,99

22,15/kg



PROTEIN-POWER ZUM

**HOFER
PREIS,-**

MULTINORM SPORT BIO-PROTEIN MIX*

ideal in Protein-Shake, Smoothie,
Müsli, Porridge, etc.

- Apfel-Quitte,
- Banane-Kakao oder
- Beeren Mix

200 g
erhältlich ab
FR., 10.01.

per Stück
7,99

39,95/kg



ALDI SPORTS ENERGY RIEGEL*

- Cacao-Crunch oder
- Strawberry-Cranberry

40 g

ab sofort
erhältlich

per Stück
1,19

2,98/100 g



*Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung so wie eine gesunde Lebensweise.

POWER SYSTEM

PROTEIN RIEGEL/COOKIE*

verschiedene Sorten
50 g/45 g/40 g

erhältlich ab FR., 10.01.

per Stück

1,99

39,80/44,22/49,75/kg

POWER SYSTEM

PROTEIN RIEGEL BITE POWER*

• Banane oder
• Kokos
35 g

erhältlich ab FR., 10.01.

per Stück

0,99

28,29/kg

POWER SYSTEM

PROTEIN PULVER*

• Schoko oder
• vegan
Vanille-Karamell
360 g/300 g

erhältlich ab
FR., 10.01.

per Packung

12,99

36,08/43,30/kg

Der
praktische
**HOFER
TIPP**

Ernährungspyramide und Nährstoffe

Welche Nahrungsmittel in welchen Mengen zu einer ausgewogenen Ernährung gehören, zeigt die Ernährungspyramide. Sie ist damit ein einfacher, guter Leitfaden dafür, wie Sie sich gesund ernähren können. Jung und Alt lernen so auf anschauliche Art, wie viele Portionen einer Lebensmittelgruppe im Idealfall pro Tag verzehrt werden sollten. Unter einer Portion ist dabei eine Handvoll zu verstehen. Was sind die 6 wichtigsten Nährstoffe?

- ✓ Vitamine
- ✓ Mineralien
- ✓ Eiweiß
- ✓ Fette
- ✓ Wasser
- ✓ Kohlenhydrate

Weitere Infos
unter [hofer.at/
themenwelten](https://hofer.at/themenwelten)



Täglich bis zu **140** frische
und saisonale Obst- und
Gemüseprodukte

ÖGVS | Gesellschaft für
Verbraucherstudien GmbH

Q
öger.at

Discounter-Check:
Kundenvotum Ware

1. PLATZ
OBST & GEMÜSE

HOFER

Umfrage 09/2024, A/EH-Discounter
VGR-Gesamtwertung öger.at/7749

PROTEIN-POWER ZUM

HOFER PREIS,-

IRONMAXX

PROTEIN-KOLLAGEN-RIEGEL*

je Riegel mit 5 g Kollagen von grasgefütterten Rindern

- Himbeere oder
- Kokos

40 g

erhältlich ab FR., 10.01.

per Stück

1,79

44,75/kg

IRONMAXX

PROTEIN RIEGEL LAVA BAR*

mit cremigem Kern

- Cookies & Cream oder
- Chocolate Brownie Fudge

40 g

erhältlich ab FR., 10.01.

per Stück

1,79

44,75/kg

MESSMER

COLD TEA SPORT

- Apfel,
- Multivitamin,
- Orange-Limette oder
- Kirsche-Limette

14 Btl.

erhältlich ab FR., 10.01.



per Stück

2,49

63,85/kg

RIO D'ORO

FRUCHTGETRÄNK

- Heidelbeere,
- Ananas-Kokos oder
- Cranberry

1 l

ab sofort
erhältlich



per Packung

1,39

LATTELLA

PROTEINMOLKE

500 ml

erhältlich ab
FR., 10.01.

IM KÜHLREGAL



per Stück

1,49

2,98/Liter

BIOTECHUSA

PROTEIN-RIEGEL ZERO BAR*

Verzehrempfehlung: vor oder nach dem Training

- Chocolate Chip Cookies flavoured oder
- Double Chocolate flavoured

50 g

ab sofort erhältlich

per Stück

1,99

39,80/kg

MULTINORM

PROTEIN RIEGEL*

Glutenfreier Protein Riegel ohne Zuckerzusatz mit hohem Proteingehalt

3 x 45 g

per Packung

2,99

22,15/kg

*Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung so wie eine gesunde Lebensweise.

MYVAY

BIO HAFERDRINK

1l

erhältlich ab
FR., 03.01.



per Packung

1,15

AQUA+

VITAMINWATER ZERO

- Lemon-Lime oder
 - Peach
- 500 ml

ab sofort
erhältlich



per Flasche

0,79

1,58/Liter

BAREBELLS

VEGAN PROTEIN BAR*

55 g

ab sofort erhältlich

per Stück

2,25

40,91/kg



BAREBELLS

SOFT PROTEIN BAR*

55 g

ab sofort erhältlich

per Stück

2,25

40,91/kg



PROTEIN ENERGY DRINK

330 ml

erhältlich ab FR., 10.01.



per Dose

1,19

3,61/Liter

AQUA+

GLOSS BEAUTY WATER

- Lemon-Aloe Vera oder
 - Pink Grapefruit-Cucumber
- 250 ml

erhältlich ab
FR., 10.01.



per Dose

0,99

3,96/Liter

AQUA+

SPORTGETRÄNK

- Orange,
 - Citrus oder
 - Cranberry
- 500 ml

ab sofort erhältlich



per Flasche

0,89

Der
praktische
HOFER
TIPP

Viel trinken!

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört auch das Trinkverhalten.

Wir haben die interessantesten Punkte zusammengefasst:

- ✓ Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken.
- ✓ Zuckerhaltige Getränke nur in geringen Mengen trinken.
- ✓ Wasser, Tees und verdünnte Säfte sind empfehlenswert.
- ✓ Als Sportler mehr trinken.
- ✓ Alkohol zählt nicht zum täglichen Trinken. Er ist ein Genussmittel.

PROTEIN-POWER ZUM

**HOFER
PREIS,-**

ALDI SPORTS

CLEAR WHEY SACHET*

- Ice Tea Peach,
 - Brombeere oder
 - Orange
- 30 g

ab sofort erhältlich

per Stück

1,99

6,63/100 g



ALDI SPORTS

CLEAR WHEY*

- Ice Tea Peach,
 - Brombeere oder
 - Orange
- 420 g



per Stück

19,99

47,60/kg

ALDI SPORTS

KREATINPULVER*

- Neutral oder
 - Waldbeere
- 200 g

erhältlich ab
FR., 10.01.

per Dose

7,99

39,95/kg



ALDI SPORTS

EAA PULVER*

- enthält alle neun essentiellen Aminosäuren inkl. BCAAs
- Lemon Lime oder
 - Red Berry
- 500 g

erhältlich ab FR., 10.01.

per Dose

17,99

35,98/kg



LACURA

PREMIUM KOLLAGENPULVER*

- geschmacksneutrales Pulver zur Herstellung eines kollagenhaltigen Getränks, 100 % Kollagenhydrolysat (Rind)
- 250 g

erhältlich ab
FR., 10.01.

Nahrungsergänzungsmittel

per Packung

9,99

39,96/kg



MULTINORM

Vitamin B12 Ampullen /
Ampoules de vitamines B12 /
Fiale di vitamina B12 /
B12-vitamin ampullak

MULTINORM

**VITAMIN B12
AMPULLEN***

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12
verschiedene Sorten
10 Ampullen

ab sofort erhältlich

per Packung

5,99

0,37/Stück



*Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, gesunde und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

ALDI SPORTS

GESCHMACKSPULVER*

- Choco Brownie,
- Crunchy Nougat oder
- Stracciatella

250 g
erhältlich ab FR., 10.01.

per Dose

8,99

35,96/kg



MULTINORM

WHEY PROTEIN SHAKE*

Eiweiß-Getränkpulver, hoher Proteingehalt, fettreduziert

- Vanilla oder
- Chocolate

1,02 kg
ab sofort erhältlich

per Packung

23,99

23,52/kg



Der praktische
**HOFER
TIPP**

Ernährung für Kraftsportlerinnen und -sportler

- ✓ Der Eiweißbestandteil Aminosäure ist der Baustein für unsere Zelle, so auch für den Muskelaufbau essentiell. Eine ausreichende Zufuhr an Proteinen nach dem Training fördert daher den Muskelaufbau. Zu viel Eiweiß kann jedoch die Nieren belasten.
- ✓ Die Empfehlung liegt bei 12-15 % der Gesamtenergieaufnahme. Zusätzlich sollten Kohlenhydrate aufgenommen werden, denn sie liefern Energie für das Training. Eine optimale Mahlzeit nach dem Training wäre also z.B. ein Omelett mit einer Scheibe Brot.



Bei **HOFER REISEN**
finden Sie
großartige
Angebote für
Ihren Aktivurlaub!





**FINEST BAKERY
PROTEIN PANCAKE**

200 g
erhältlich ab FR., 10.01.

per Packung
2,49

12,45/kg

**CRANE
PROTEINCREME**

- Haselnuss oder Kokos
- 200g

ab sofort erhältlich

per Stück
2,99

14,95/kg



**MULTINORM SPORT
PROTEIN COOKIE***

- Chocolate Chip oder Double Chocolate
- 80 g

ab sofort erhältlich

per Stück
1,79



PROTEIN-POWER ZUM

**HOFER
PREIS,-**

**CRANE
HIGH PROTEIN PUDDING**

- Karamell,
 - Schokolade oder Vanille
- 200 g

ab sofort erhältlich

IM KÜHLREGAL



per Stück
1,29

6,45/kg

**MILSANI
PROTEIN-TOPFENCREME**

- Pfirsich-Maracuja oder Erdbeere
- 235 g

IM KÜHLREGAL



per Becher
0,99

4,21/kg

**MILSANI
HIGH PROTEIN
NATURJOGHURT**

0,1 % Fett
500 g

IM KÜHLREGAL



per Becher
1,49

2,98/kg

*Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, gesunde und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

HAPPY HARVEST

PROTEIN WRAPS

320 g

erhältlich ab
FR., 10.01.

per Packung

1,99

6,22/kg



HAPPY HARVEST

PROTEINTOAST

520 g

per Packung

2,99

5,75/kg



Wraps mit Couscous und Spinat

einfach | 4 Portionen | Hauptspeise

- 8 Stk. Tortilla Wraps
- 200 g Couscous
- 2 Stk. gelbe Paprika
- 4 Babyspinat
- 6 EL Creme fraîche
- 400 g MILFINA Naturjoghurt
- etwas LE GUSTO Salz und Pfeffer
- 2 EL Kräutergewürz

PRIMANA

PROTEINGERICHTE

- Linsen-Chili oder
- Rotes Curry

375 g

erhältlich ab
FR., 10.01.

per Packung

2,89

7,71/kg



HAPPY HARVEST

PROTEINBROT

- Natur,
- Karotte oder
- Walnuss

250 g

per Packung

1,29

5,16/kg



LINSEN KNUSPER-RIEGEL

3 x 35 g

erhältlich ab FR., 10.01.

per Packung

2,29

21,81/kg



WELCHER SPORT PASST ZU MIR?

Sport ist Bewegung und wer sich bewegt, fühlt sich besser – egal, wie die Sportart konkret aussieht. Häufig ist es jedoch nicht so einfach, die Sportart zu finden, die wirklich zu einem passt. Denn das Angebot ist groß und ständig kommen neue Trendsportarten hinzu. Ob Sie Sport nun lieber allein oder in der Gruppe betreiben, draußen oder unter Wasser – für jeden Sporttypen gibt es eine passende Sportart.

Wählen Sie Ihren Favoriten und legen Sie direkt los, denn nur wer die für sich passende Sportart findet, kann sich auf **Dauer zur Bewegung motivieren**. Ist etwa Ball- oder Mannschaftssport genau Ihres? Ballsport kann übrigens viel mehr als nur Fußball sein. Entdecken Sie die passende Sportart für sich selbst und sammeln Sie nebenbei auch noch spannende Anregungen für Ihren Partner, Ihre Kinder, Eltern oder auch Freunde.

Die passende Sportbekleidung und entsprechendes Zubehör finden Sie natürlich regelmäßig in unseren Filialen.

CRANE POWER-FITNESSBAND

Widerstandsband

- 5er-Set in verschiedenen Farben und Zugstärken
- max. Strecklänge: ca. 75 cm

Power Fitnessband

- in 2 Varianten: leichte Zugstärke & Türkis oder mittlere Zugstärke & Blau
- max. Strecklänge: 220 cm

Cross Expander

- Farbe: Grau/Schwarz
- mit komfortablen Griffen aus Schaumstoff
- max. Strecklänge je Schlaufe: ca. 60 cm oder

Gleitscheiben

- 2 Stk.
- optimal für Gleichgewichts- und Koordinationstraining sowie zur Stärkung der Muskulatur
- Durchmesser: ca. 18 cm

erhältlich ab DO., 02.01.



per Stück/Packung

3,99

CRANE

SWING STEPPER

- 2 verschiedene Trittvarianten einstellbar
- integrierter Computer mit digitaler Anzeige von Schrittzahl, Trainingszeit und Kalorienverbrauch
- max. Belastbarkeit: 100 kg

erhältlich ab DO., 02.01.



per Stück

49,99

ACTIVE MED

TENS-EMS-MASSAGE GERÄT

TEN 603:

- Zur Schmerzbehandlung, Muskelstimulation und Massage

PTG 695:

- TENS-Anwendung bei Periodenschmerzen, Linderung von Menstruationsbeschwerden
- 2-in-1 Funktion: Wärme und TENS-Anwendung

MTG 696:

- TENS-Anwendung bei Migräneschmerzen, 3 Jahre Garantie

erhältlich ab DO., 16.01.



Medizinprodukt*

per Stück

19,99

**Bitte unbedingt Gebrauchsanweisung und die besonderen Sicherheitsvorkehrungen genau beachten. Dieses Medizinprodukt kann neben den erwünschten auch unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Bitte holen Sie unbedingt den Rat eines Arztes oder Apothekers ein.*

CRANE

MOBILITÄTSSORTIMENT

Swing Stick

- ideal zur Stärkung der Arm-, Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Schwingstab aus flexiblem Fiberglas
- Länge: ca. 160 cm oder

Fitnessreifen

- stärkt und formt die Rumpfmuskulatur
- mit Schaumstoffpolsterung für mehr Komfort und einen sanften Massageeffekt
- Ø ca. 100 cm oder

Rückenstrecker

- hilft bei der Kräftigung der Wirbelsäule und Entlastung des Rückens
- Maße: 38,5 x 25,4 x 10 cm
- max. Benutzergewicht: 100 kg

erhältlich ab DO., 02.01.



per Stück

7,99



Der praktische

**HOFER
TIPP**

CRANE Fitness-App

**Eine App für alle
CRANE Produkte!**

- ✓ Mit unserer Smartphone-App CRANE sind alle Ihre Fitness-Daten immer nur einen Mausklick entfernt: Wenn Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet Sport machen, werden die ermittelten Daten automatisch mit Ihrem Zugang auf cranesportsconnect.com synchronisiert und analysiert.
- ✓ So haben Sie stets Zugriff auf Ihre persönliche Fitness-Datenbank - auch dann, wenn Sie Ihr Smartphone wechseln.



CRANE

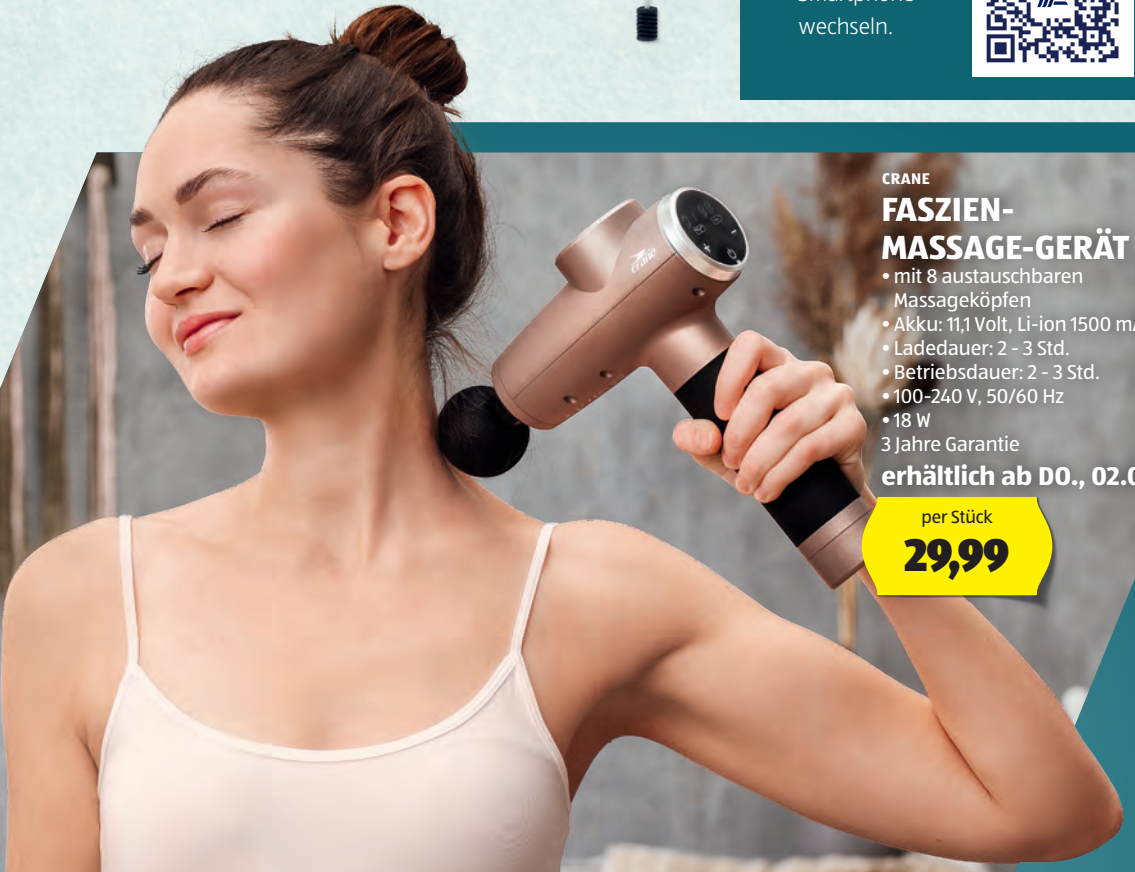
FASZIEN- MASSAGE-GERÄT

- mit 8 austauschbaren Massageköpfen
- Akku: 11,1 Volt, Li-ion 1500 mAh
- Ladedauer: 2 - 3 Std.
- Betriebsdauer: 2 - 3 Std.
- 100-240 V, 50/60 Hz
- 18 W
- 3 Jahre Garantie

erhältlich ab DO., 02.01.

per Stück

29,99



CRANE

SOFT SPORTMATTE

- aus elastischem NBR-Schaum mit praktischem Gurt
- Maße: 1.900 x 600 x 15 mm
- inkl. Übungsanleitung

erhältlich ab DO., 02.01.

per Stück

19,99



IN BESTFORM ZUM

HOFER PREIS,-

CRANE

MIKROFASER-SPORTTÜCHER

- schnelltrocknend und weich
- **Duschtuch:** Gr. 70 x 140 cm oder
- **Handtuch:** Gr. 40 x 100 cm, Doppelpkg.

erhältlich ab DO., 16.01.



per Stück/Packung

3,99

CRANE

SMART HULA HOOP

- Farben: Grau und Blau
- inklusive Timer
- effektives Hula-Training für Anfänger und Fortgeschrittene
- einfache Bedienung
- Taillenumfang variabel von 60-105 cm einstellbar
- 16-teiliger Reifen - einfaches Zusammenstecken
- 360° Massageeffekt durch flexible Silikonpads
- inkl. Knopfzellen-Batterie (1 x LR1130)
- Gewicht: ca. 1,4 kg
- Material: ABS, PP, PC, Silikon, Nylon, TPR, Eisen

erhältlich ab DO., 02.01.



per Stück

14,99



HOFER.AT/ONLINESHOP
inkl. Lieferung frei Bordsteinkante



CROSSTRAINER

- stabile, robuste Stahlkonstruktion für eine max. Belastung von 150 kg Körpergewicht
- verschiedene Funktionen und Trainingsprogramme mit unterschiedlichen Anforderungsprofilen
- Pulsmessung über Handkontakt-Sensoren am Haltegriff
- Maße: 155 x 70 x 166 cm (L x B x H)
- Gewicht: 53 kg

3 Jahre Garantie

erhältlich ab DO., 16.01.

per Stück

349,00

inkl. Zustellung

Der praktische
**HOFER
TIPP**

Mehr Bewegung im Alltag!

- ✓ **Mache kurze Spaziergänge:** Nutzen Sie Ihre Pausen für einen kleinen Spaziergang, um frische Luft zu tanken!
- ✓ **Wählen Sie die Treppe statt des Aufzugs:** Treppensteigen ist das perfekte Mini-Workout, stärkt die Beine und kurbelt den Kreislauf an!
- ✓ **Dehnen nicht vergessen:** Morgens, abends oder zwischendurch einfach mal ein paar Minuten dehnen hilft Ihnen, Verspannungen zu lösen. Sie werden sich ganz bestimmt besser fühlen und Ihr Körper wird es Ihnen danken.

CRANE

BODENMATTE FÜR FITNESSGERÄTE

- kein Verrutschen des Fitnessgeräte
- beliebig erweiterbar durch weitere Sets
- einfache Reinigung
- stoßdämpfend
- wasserabweisend
- Maße: 154 x 80 cm (L x B) inklusive Rahmen
- Material: 100 % PE Schaum

erhältlich ab DO., 02.01.



per Stück

7,99

CRANE

FITNESSMATTE

- beidseitig abwaschbar
- nachhaltig in Europa produziert
- schadstofffrei
- Maße: 160 x 60cm
- Stärke: 0,8 cm

erhältlich ab DO., 02.01.



per Stück

7,99

Der
praktische
**HOFER
TIPP**

Wie finde ich eine regelmäßige Sport-routine?

Alle guten Vorsätze sind nichts wert, wenn man keinen Weg in eine regelmäßige Sportroutine findet und immer wieder bei null anfangen muss. Hier 2 Tipps, um nicht nur zu starten, sondern auch wirklich dran zu bleiben.

✓ Tipp 1:

Verabreden Sie sich mit Freunden zum Training und/oder markieren sich die sportlichen Termine in Ihrem Kalender. So ist die Hemmung etwas größer, kurzfristig abzusagen oder andere Termine im selben Zeitraum einzuplanen.

✓ Tipp 2:

Entscheiden Sie, ob Sie gerne in einem Studio, zuhause oder doch lieber im Freien schwitzen. Es bringt nichts, sich in eine Umgebung zu zwingen, in der man sich nicht wohlfühlt. Das führt nur dazu, dass Sie keinen Spaß haben und früher oder später abbrechen.

CRANE

4-IN-1 HANTELSET

- flexibel einsetzbare Gewichtsscheiben mit 4 x 2 kg, 4 x 1,5 kg und 4 x 1,25 kg
- 2x Kurzhantelstange, 1x Verbindungsstange, 2x Liegestützgriff, 4x Gewichtssicherungsschrauben, 1x Gewichtsständer
- Maße Hantelstange: 3,3 cm x 47 cm

erhältlich ab **DO., 02.01.**

per Set

29,99



CRANE

HANTELSET

- 2 Hanteln pro Set
- Material: Gusseisen mit matter PVC-Beschichtung

erhältlich ab **DO., 02.01.**

VERSCHIEDENE
VARIANTEN



per Set

9,99



CRANE

KRAFTTRAINING-ZUBEHÖR

Bandage, 2 Stk.

- zur Stabilisierung der Handgelenke

Trainingshandschuhe

- in den 2 Größen S-M & L-XL
- rutschfestes Material auf der Innenseite

Nackenpolster

- zur Polsterung von Langhantelstangen

Fußschlaufe, 2 Stk.

- bietet Unterstützung beim Krafttraining
- ideal für die Verwendung am Zugturm und anderen Trainingsgeräten

Zughilfe, 2 Stk.

- entlasten die Unterarme beim Hanteltraining
- erhöhen Griffkraft, ermöglichen das Heben schwerer Gewichte

erhältlich ab DO., 02.01.

per Set

4,99

BANDAGE



ZUGHILFE



FUSSSCHLAUFE



TRAININGSHANDSCHUHE



NACKENPOLSTER



CRANE

HANTEL SET PLASTIK

- 1 x 10 kg Kurzhantel oder 2 x 5 kg Kurzhantel
- ideal für das Training zu Hause
- griffig dank strukturierter Oberfläche

erhältlich ab DO., 02.01.

per Set

9,99



CRANE

KLAPPBARER ARM- UND BEINTRAINER

- mit eingebauter Massagerolle
- Computerdisplay mit verschiedenen Anzeigefunktionen (Zeit, Umdrehungen pro Minute, Gesamtumdrehungen und Energieverbrauch)
- stufenlos verstellbarer Widerstand
- Pedale mit längenverstellbaren Schlaufen für besseren Halt
- max. Belastbarkeit: 100 kg
- inkl. Batterien
- 3 Jahre Garantie

erhältlich ab DO., 02.01.

per Stück

19,99

ERGONOMISCHE FUSSTÜTZE

- mit einstellbarer Höhe (11, 14 oder 17 cm) und Winkel 0°-30°
- Maße in cm (L x B x H): 46 x 33,5 x 11
- 3 Jahre Garantie

erhältlich ab DO., 30.01.



per Stück

14,99



CRANE
**DAMEN-/HERREN-
TRAININGS-JACKE**

Damen Gr. 36 - 46
Herren Gr. 48 - 56

erhältlich ab
DO., 02.01.

per Stück

13,99



CRANE
DAMEN-FITNESS-BH

Gr. S - L

erhältlich ab DO., 02.01.

per Stück

9,99



IN BESTFORM ZUM

**HOFER
PREIS,-**

CRANE
**DAMEN-/HERREN-
SPORT- UND FREIZEIT-
SCHUHE**

Damen Gr. 38 - 41
Herren Gr. 42 - 45

erhältlich ab DO., 02.01.

per Paar

14,99



CRANE
**DAMEN-/HERREN-
FITNESS-SOCKEN**

Gr. 36 - 46
3 Paar

erhältlich ab DO., 02.01.



per Packung

2,99

CRANE
**DAMEN-/HERREN-
TRAININGS-HOSE**

Damen Gr. 36 - 46
Herren Gr. 48 - 56

**erhältlich ab
DO., 02.01.**

per Stück

11,99



CRANE
**DAMEN-FITNESS-
SHIRT**

Gr. S - L

**erhältlich ab
DO., 02.01.**

per Stück

8,99



CRANE
**DAMEN-
FITNESS-
LEGGINGS**

Gr. S - L

**erhältlich ab
DO., 02.01.**

per Stück

9,99



Der
praktische
**HOFER
TIPP**

Fitness Motivation:

Setzen Sie sich Ziele, denn ohne Ziele kommen Sie nirgendwo an und können auch nie zufrieden sein. Was möchten Sie erreichen bzw. können? Einen Klimmzug, einen Kopfstand, 10 Km in unter 1 Stunde laufen? Egal was es ist, es ist wichtig, dass Sie ein Ziel haben. So könnten Sie auf etwas hin arbeiten und sobald das Ziel erreicht ist, haben Sie ein tolles Erfolgserlebnis, sind glücklich und können sich gleich das nächste Ziel setzen.



CRANE

KINDER BOXINGSET

Box-Set mit Standfuß

- Punchingball inkl. Boxhandschuhe
- höhenverstellbar von 78-120 cm oder

Box-Set mit Türaufhängung

- aufblasbarer Punchingball mit Aufhängevorrichtung
- Soundmodul mit Musik und Countdown-Funktion
- durch die individuell anpassbare Höhe für jedes Alter und jede Größe geeignet

für Kinder ab 6 Jahren geeignet
erhältlich ab DO., 02.01.



per Set

12,99

CRANE

KINDER PARCOURS SET

Tunnel

- Länge 150 cm
- Durchmesser: 45 cm,

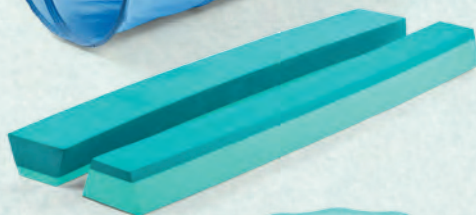
Balken

- Maße: 116 x 8 cm
- max. Benutzergewicht: 50 kg oder

Balance-Board

- Durchmesser: ca. 36,3 cm
- Höhe: ca. 9,3 cm
- max. Benutzergewicht: 100 kg für Kinder ab 3 Jahren geeignet

erhältlich ab DO., 02.01.



per Set

12,99

**Jetzt
anmelden!**

Unser Flugblatt auf WhatsApp.

- Angebote wöchentlich bequem aufs Smartphone erhalten.
- Einfache Anmeldung.



**KEINE ANGEBOTE
MEHR VERPASSEN
UND SPAREN**

**ZUM HOER
PREIS,-**



Jetzt scannen
und anmelden.

Bitte beachten Sie, dass sämtliche in diesem Magazin präsentierten Aktionsartikel, im Unterschied zu unserem dauerhaft erhältlichen Sortiment, nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Sollten bestimmte Produkte, trotz sorgfältiger Planung, aufgrund unerwarteter hoher Nachfrage, am ersten Aktionstag ausverkauft sein, bitten wir um Verständnis. Bei Textilien und Schuhen sind teilweise Modelle nicht in allen Größen erhältlich. Beim Kauf eines Elektro-/Elektronikartikels in der Filiale können Sie Zug um Zug ein Gerät gleichwertiger Art unentgeltlich in unserer Filiale zurückgeben. Beim Kauf eines neuen „HOER Online Shop“ Elektro- oder Elektronikgeräts können Sie ein Altgerät, sofern dieses von gleichwertiger Art und Funktion ist, an einer Abgabestelle in unserem Sammelnetzwerk oder in jeder HOER Filiale unter Vorlage des Kaufbelegs Ihres neuen Geräts kostenlos abgeben. Eine Liste aller Abgabestellen finden Sie in unseren FAQs auf hofer.at. Kein Pfand, sofern nicht ausdrücklich ausgewiesen. Alle Artikel ohne Dekoration. Die Abbildungen verstehen sich als Serviervorschläge bzw. Symbolfotos. Wir führen unterschiedliche Verpackungen. In unseren Filialen wird jeweils nur eine Verpackungsart angeboten. Bitte beachten Sie, dass vereinzelte Filialen ein abweichendes Sortiments- und Aktionsartikelangebot führen. Diese sind auf hofer.at/filialen zu finden sowie vor Ort entsprechend gekennzeichnet.

Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. **02/25**

IMPRESSUM: Herausgeber und Medieninhaber: HOER KG, Hofer Straße 1, 4642 Sattledl

Redaktion, Grafik & Layout: PREMEDIA GmbH, Maria-Theresia-Straße 41, 4600 Wels

Fotos: ms.foto.group GmbH, Peter-Behrens-Platz 4, 4020 Linz, adobestock.com

Produziert nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens,
Walstead Let's Print Holding AG, UW 808

