

**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



### BIO BIO-PASTA- SPEZIALITÄT

- Fettuccine,
  - Pappardelle oder
  - Taglierini
- 500 g

ab sofort erhältlich

per Packung

**2,49**



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



MYVAY

### 5-KALORIEN- NUDELN

360 g

ab sofort erhältlich

per Packung

**2,99**

11,96/kg Abtr.G.



HOFER.AT/REZEPTWELT

## GNOCCHI MIT BROKKOLI-PESTO



JETZT  
NACHKOCHEN



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

MYVAY

## VEGANES FASCHIERTES

380 g

erhältlich ab FR., 17.01.



IM KÜHLREGAL

per Packung

**3,29**

8,66/kg

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

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

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~~

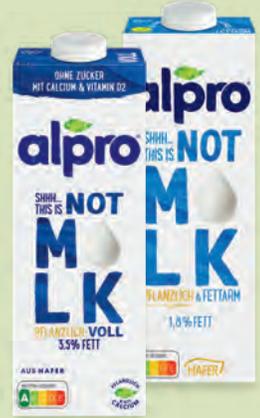
**0,99**

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

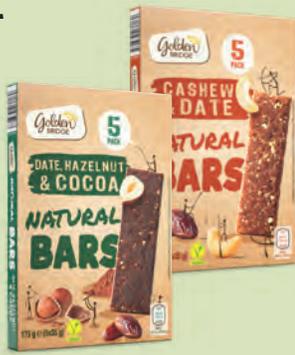
175 g

**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 Gewichts-sicherungsschrauben, 1x Gewichts-stander
- 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



TRAININGS-  
HANDSCHUHE



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 FUSSSTÜTZE

- 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 Umweltschutzes, Walstead Let's Print Holding AG, UW 808

