

# Besser durchs Leben kommen und Krisen meistern

11. und 12. Januar: ganzheitliche Ansätze bei Kursen und Vorträgen zum Jahresbeginn im „Lifetime – Sports & Health“

**LANGENHAGEN (OK).** Das mit den guten Vorsätzen zum neuen Jahr ist ja immer so eine Sache. Aber bei „Lifetime – Sports & Health“ an der Leibnizstraße gibt es gleich zu Jahresbeginn ein attraktives Angebot, um die guten Vorhaben positiv und unter fachlicher Anleitung angehen zu können. Jeweils am Sonnabend, 11., und Sonntag, 12. Januar, laufen zwischen 10 und 18 Uhr Kurse und Vorträge. An beiden Tagen bietet Nathalie um 10.30 Uhr „Body Fit 2025“ an; um 11.30 Uhr ist die Devise am Sonnabend und Sonntag „Fatburner“ mit Britta. Jeweils um 13 Uhr läuft im Fitnessstudio an der Leibnizstraße 52 der Vortrag „Mit Herz dabei!“ mit Anja, der Interessierten die positiven Aspekte des Cardio-Trainings näherbringt. „Krisen meistern“ heißt es jeweils um 14 Uhr. Mit Anika soll dann die mentale Widerstandskraft gestärkt werden. Und um 15 Uhr lädt Nathalie zu ihrem Vortrag „Richtig ernähren!“ ein. „Iss dich fit, gesund & schlank“ lautet dann das Motto. Ein kleiner Sekttempfang, Kaffee und Snacks sind an beiden Tagen gratis.

Dirk Meyer, Inhaber des Lifetime, verdeutlicht den ganzheitli-



**Erläutert die vielfältigen Funktionen des E-Gyms: Trainer Markus Lieferenz.** Foto: Oliver Krebs

chen Ansatz: „Durch Sport und geistige Widerstandskraft gelingt es uns, besser durchs Leben zu kommen und Krisen zu meistern.“ Ganz neu im Lifetime ist das E-Gym, mit dessen Hilfe auf digitaler Grundlage Kraft, Flexibilität und Ausdauer im Kardiobereich maßgeschneidert und passgenau individuell trainiert wer-

den können. Das chronologische Alter sei zwar vorgegeben, aber durch regelmäßiges Training könne ein deutlich geringeres biologisches Alter erreicht werden. Und Meyer ist sich sicher: „Ein Körper ist in jedem Alter trainierbar.“ Im Lifetime liege die Altersspanne übrigens zwischen 18 und 80 Jahren.

\*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt.  
 Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich.  
 Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mo - Fr

09:00 - 19:00

Sa

09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG

Lange Weihe 65

30880 Laatzen

Mo - Fr

09:00 - 19:00

Sa

09:00 - 19:00

Mix Markt 18 OHG

Vahrenheider Markt 6

30179 Hannover-Vahrenheide

Mix Markt Hannover

Schierholzstr. 128

30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 06.01. bis Sa. 11.01.2025

Schweinenacken mit Knochen

1 kg

4.99

Afrikanischer Wels, frisch

Fanggebiet: laut Auszeichnung

1 kg

5.99

Schweine-Bauch wie gewachsen

1 kg

4.29

Rotbarsch ohne Kopf, frisch

Fanggebiet: laut Auszeichnung

1 kg

5.99

Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen

1 kg

6.99

Grillmakrele, frisch

Fanggebiet: laut Auszeichnung

1 kg

3.99

Kartoffeln oder Zwiebeln, je 5 kg

Herkunft, KL.: laut Auszeichnung

je 1 kg = 0,67

JE 5 KG SACK

3.33

Pomelos

Herkunft, KL.: laut Auszeichnung

1 Stück

1.29

Äpfel verschiedene Sorten

Herkunft, KL.: laut Auszeichnung

1 kg

1.29

Birnen

Herkunft, KL.: laut Auszeichnung

1 kg

1.29

Teigtaschen „Love Pelmeni Beef“ mit Rindfleischfüllung, tiefgefroren

1 kg Btl.

1 KG PACKUNG

5.99

Lachsabschnitte für die Fisch-Suppe „Ucha“, tiefgefroren.

800 g Btl., 1 kg = 2,49

1.99

Körniger Frischkäse „Tvorog derevenskiy“ 16% oder 30% Fett i.Tr. 600 g Pack., 1 kg = 5,99

3.59

Sauermilcherzeugnis „Smietana Polska“, 18% Fett, wärmebehandelt 400 g Becher, 1 kg = 3,98

1.59

Buchweizen mit Dampf behandelt 800 g Btl., 1 kg = 1,99

1.59

Schweinerippen geräuchert

100 g, 1 kg = 5,99

0.60

Krakauer mit Knoblauch „Uletnaja s tschesnokom“ grob, geräuchert

380 g Pack., 1 kg = 7,87

2.99

Nudelfertigericht „Yum-Yum“, versch. Sorten je 1800 g Pack., 1 kg = 8,34

SPARPAKET

30 PORTIONEN

VERSCH. SORTEN

15.00

Würstchen „Sosiski Doktorskie“ eigener Art mit Trinkwasser

1600 g Pack., 1 kg = 6,25

9.99

33704801 002624



\*Bei Abschluss einer Mitgliedschaft



**LIFETIME**  
SPORTS & HEALTH

lifetime-langenhagen.de  
Leibnizstraße 52  
30853 Langenhagen  
0511 - 7633232

# 2025

## IST DEIN JAHR!

**NEU NEU NEU NEU**  
**EGYM CARDIO**  
SENKE DEIN BIOLOGISCHES ALTER

**STATT 59,90**  
**6 MONATE FÜR**  
**29,90/** **MTL\***  
**INKL. EGYM**

### GUTE VORSÄTZE TAGE

SA 11. & SO 12. JANUAR 2025  
10:00 - 18:00 UHR  
**SEI DABEI UND MACH MIT!**

#### KURSE SA/SO

10:30 UHR - **BODY FIT 2025** MIT NATHALIE  
11:30 UHR - **FATBURNER** MIT BRITTA

#### VORTRÄGE SA/SO

13:00 UHR - **MIT HERZ DABEI!** POSITIVE EFFEKTE DES  
CARDIO TRAININGS MIT ANJA  
14:00 UHR - **KRISEN MEISTERN!** STÄRKE DEINE  
MENTALE WIDERSTANDSKRAFT MIT ANIKA  
15:00 UHR - **RICHTIG ERNÄHREN!** ISS DICH FIT,  
GESUND & SCHLANK MIT NATHALIE