

Peine: PhysioFIT, Werner-Nordmeyer-Straße 39, geöffnet 9 bis 18 Uhr

Stärkung durch Protein-Shakes

Ein Halt im PhysioFIT lohnt sich doppelt: Neben dem „PAZ on Tour“-Stempel lädt das PhysioFIT-Team jeden Besucher auf einen leckeren Protein-Shake ein. „Proteine sind Eiweiße, die für lebensnotwendige Funktionen im Körper verantwortlich sind“, so PhysioFIT-Trainer Jörg Kelbe. „Unser Körper könnte ohne Eiweiße nicht existieren. Wir benötigen Proteine für den Muskelaufbau, den Hormonhaushalt sowie für Enzyme. In leckeren Shakes helfen Eiweiße zudem beim Abnehmen“, sagt Kelbe. „Entscheidend sei jedoch die richtige Dosierung, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Diese ist abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergewicht sowie Trainingsziel. Viel hilft viel stimmt daher wie so oft nicht“,



weiß der Sportexperte. Daher wird im PhysioFIT vorab der individuelle Proteinbedarf anhand verschiedener Parameter genau ausgerechnet. Aktuell sind die Shakes auch in erfrischenden Sorten wie Pfirsich oder Erdbeere erhältlich.

Impressionen der „PAZ on Tour“ 2023



Fotos (3): Ralf Büchler

IMPRESSUM | Eine Verlagsbeilage der Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Werderstraße 49, 31224 Peine | **Geschäftsführung** Carsten Winkler, Günter Evert | **Redaktion** Birthe Kußroll-Ihle (verantwortlich) | **Fotos** 123RF, Ralf Büchler, Birthe Kußroll-Ihle, PAZ-Archiv, privat | **Produktion** Heike Könecker | **Verantwortlich für Anzeigen** Carsten Winkler | **Druck** Oppermann Druck- und Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

„Genuss aus dem Peiner Land“



Flammkuchen aus dem Holzbackofen
Samstag und Sonntag
3. und 4. August
von 11 - 18 Uhr

Edemissen-Blumenhagen, Zum Reitplatz 10,
 Tel. 05176 - 97 66 05

18432301_002424



Machen Sie bei uns Rast!
 Sie erhalten zu Ihrem Stempel einen Kaffee gratis!
 Alle 17 Stadt- und Landfilialen freuen sich auf Ihren Besuch.



19171101_002424



Am 03.08.24 auf ein gutes Wasser zum Verband ...



Bilder: abhertod_753038800_adhrtod_56752940



Trinkwasserversorgung und Abwasserreinigung

NACHHALTIG & REGIONAL ENGAGIERT

... wir freuen uns auf die PAZ on Tour Radler und anregende Gespräche bei uns rund ums Wasser!

Unsere Wasser-Refill-Station Horst 6, Peine, hat für Sie am 3. August von 10-15 Uhr geöffnet.



Tel. +49 5171 956-0
 www.wvp-online.de

Mitglied der Kommunalen Unternehmen
 www.diekommunalenunternehmen.de

19137901_002424