

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 ge-

nau 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 Könnecker | **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: abtrocknet\_270308000\_adbnet\_567292940



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