

Lüneburgs Magazin für
Fitness und Gesundheit

5Winter23

lünefitness

kostenfrei & unbezahlbar

Psychologie:
**Wie vermeide ich den
Herbst-Winter Blues?**



active **CAMPER** life

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Tagen werden kürzer und kälter. Wir befinden uns inmitten der Jahreszeit, in der Erkältungskrankheiten und psychische Verstimmungen Hochkonjunktur haben. Wer auch im Winter Sport treiben möchte kennt das Gefühl, dass der innere Schweinehund in dieser Jahreszeit gerne einmal etwas größer daherkommt. Warum es trotzdem keine gute Idee ist auf Sport und Bewegung in der Natur zu verzichten, ist Thema dieser Ausgabe – und zwar in jedem unserer Artikel.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen unserer Tipps für dein Wintertraining und viel Freude und Energie bei der Umsetzung.

Frank Menger
Herausgeber **lünefitness**



04



08



14

INHALT

- 04 **Psychologie**
Wie vermeide ich den Herbst-Winter-Blues?
- 08 **Ernährung**
Tipps für deine Ernährung im Winter
- 12 **Neues aus Lüneburg**
Biken im Winter?
- 14 **was noch?**
Die richtige Sportkleidung im Winter

Impressum

lünefitness
agentur medienwerk
Uelzener Straße 2 · 21335 Lüneburg
tel 04131 2061306 · mob 0179 7812162
www.medienwerk-menger.de
www.lünefitness.de

Redaktion
Frank Menger v.i.S.d.P.
Angelika Falz
Hendrik Menger
mail@lünefitness.de

Gestaltung
agentur medienwerk
mail@medienwerk-menger.de

Bildquellen
Frank Menger
pexels.com
pixabay.com

Den Herbst-Winter Blues vertreiben: Die heilende Kraft der Bewegung in der Natur

Der Herbst und Winter sind von kürzeren Tagen, kaltem Wetter und grauem Himmel geprägt. Viele Menschen leiden unter dem sogenannten Herbst-Winter Blues, auch bekannt als saisonale affektive Störung (SAD). Doch es gibt eine einfache und effektive Möglichkeit, dem Blues entgegenzuwirken: Bewegung in der Natur und sportliche Aktivität. In diesem Artikel werden wir die Vorteile von sportlicher Aktivität erforschen und wie sie uns helfen kann, den Herbst-Winter Blues zu vermeiden.

Wer kennt es nicht? Wir haben im Sommer die angenehmen Temperaturen genutzt, viel Zeit im Freien verbracht, uns mit Freunden zu ausgiebigen Wanderungen oder Radtouren verabredet, den Urlaub am Meer oder in den Bergen verbracht. Die langen milde Abende haben uns auch im hohen Norden ein Gefühl von Dolce Vita vermittelt. Und plötzlich wird es nass, kalt und dunkel. Vielen von uns schlägt dieser Umschwung kräftig auf´s Gemüt. Der Medizin und Wissenschaft ist dieses Phänomen so bekannt, dass sie nicht nur einen Fachbegriff, sondern auch einen „Nick-Name“ dafür hat:

Der Herbst-Winter Blues ist eine saisonale affektive Störung, die bei vielen Menschen in den dunkleren Monaten des Jahres auftritt. Symptome können Müdigkeit, gedrückte Stimmung, vermehrtes Schlafbedürfnis und ein vermindertes Interesse an Aktivitäten sein. Es wird angenommen, dass der Mangel an Sonnenlicht eine Rolle bei der Entstehung dieser Störung spielt.

Die Natur hat eine beruhigende und heilende Wirkung auf unseren Geist und Körper. Studien haben gezeigt, dass Zeit in der Natur verbringen Stress reduziert, die Stimmung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Die frische Luft und die natürliche Umgebung können dazu beitragen, negative Gedanken und Gefühle zu vertreiben.



Sportliche Aktivität hat nicht nur positive Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit, sondern auch auf unsere mentale Verfassung. Regelmäßige Bewegung kann die Produktion von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, steigern und somit die Stimmung verbessern. Zudem fördert körperliche Aktivität die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns, was zu einer besseren Konzentration und geistigen Klarheit führt.

Bewegung in der Natur

Bewegung in der Natur kombiniert die Vorteile von körperlicher Aktivität und der heilenden Kraft der Natur. Ein Spaziergang im Wald, Joggen entlang eines Flusses oder Radfahren durch malerische Landschaften kann nicht nur den Körper stärken, sondern auch den Geist erfrischen. Die Verbindung zur Natur und die visuellen Reize können dabei helfen, negative Gedanken und Gefühle loszulassen.



Steigerung des Energielevels
Durch regelmäßiges Krafttraining kann sich das Energieniveau erhöhen. Dies kann dabei helfen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit zu bekämpfen, die oft mit einer Winterdepression einhergehen.

Verbesserung des Schlafs
Wenn wir uns energielos und niedergeschlagen fühlen, wird dies in den meisten Fällen auch zu Einschlaf- oder Durchschlafstörungen führen. Krafttraining kann den Schlafzyklus regulieren und die Qualität des Schlafs verbessern. Ausreichender und erholsamer Schlaf ist wichtig, um die Symptome einer Winterdepression zu lindern.

Wer nun aber gar keine Lust hat in der kalten Jahreszeit draußen zu trainieren, kann dies auch im Fitnessstudio machen, denn auch Krafttraining kann tatsächlich eine positive Wirkung auf eine Winterdepression oder das Gefühl der Niedergeschlagenheit haben. Hier sind einige der möglichen positiven Auswirkungen:

Erhöhung der Stimmung

Krafttraining kann die Produktion von Endorphinen stimulieren, die als „Glückshormone“ bekannt sind. Diese können dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern und depressive Symptome zu lindern. Endorphine werden bei jeder Art der sportlichen Betätigung ausgeschüttet.



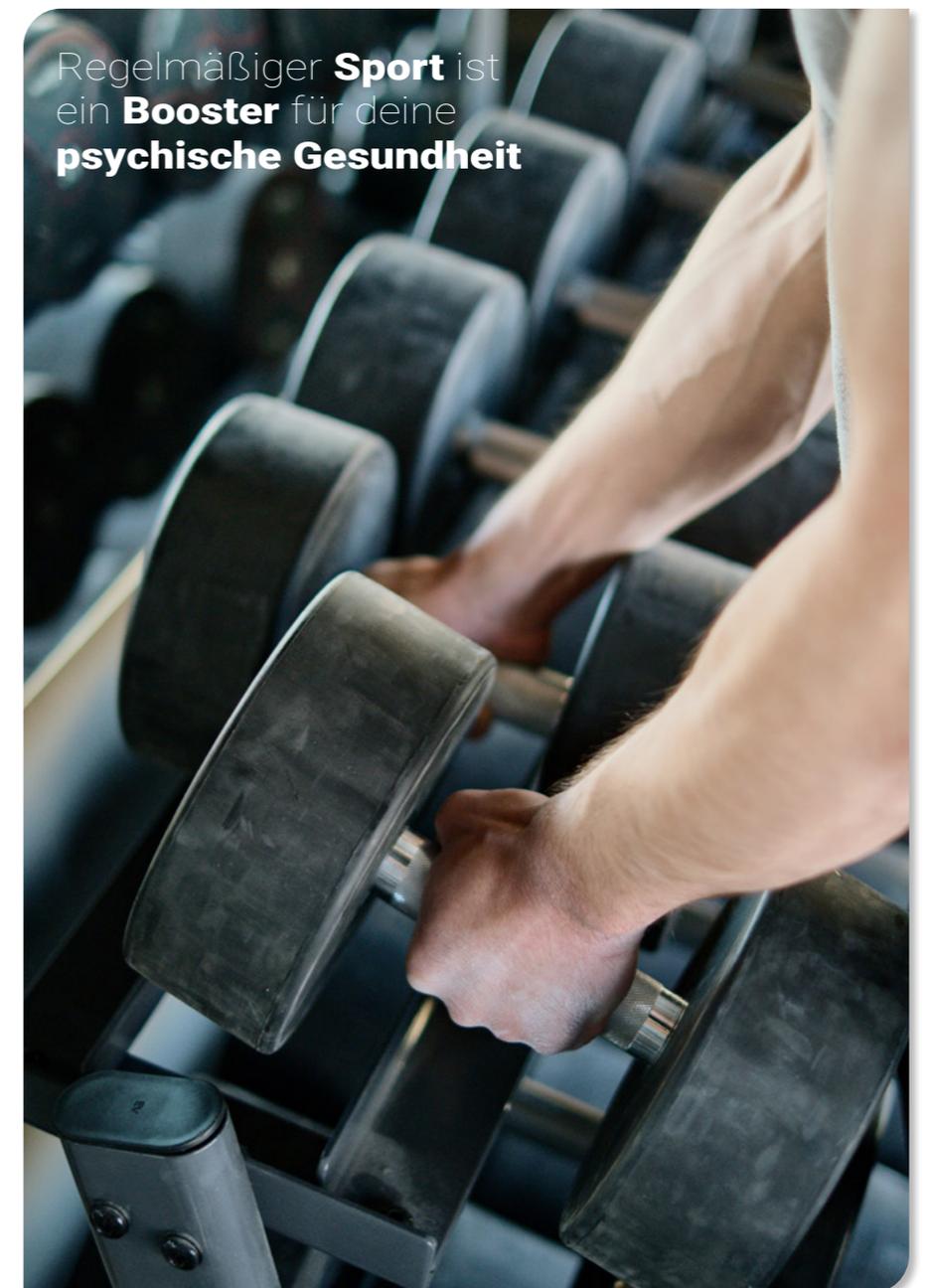
Steigerung des Selbstwertgefühls
Das Erreichen von Fitnesszielen und das Beobachten von Fortschritten im Krafttraining, wie auch im Ausdauertraining, können das Selbstwertgefühl steigern. Dies kann dabei helfen, negative Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit einer Winterdepression zu reduzieren, beziehungsweise sie komplett zu eliminieren.

Soziale Interaktion

Das Training in einem Fitnessstudio oder in einer Gruppe kann soziale Interaktionen fördern und das Gefühl der Isolation verringern, das oft mit einer Winterdepression einhergeht. Der Austausch mit anderen Menschen kann eine positive Wirkung auf die Stimmung haben.

Natürlich hat auch der Herbst-Winter-Blues unterschiedliche Ausprägungen und fühlt sich bei jedem Menschen anders an. Darum ist es wichtig zu beachten, dass jeder Mensch unterschiedlich ist, und dass Krafttraining oder das Training in der Natur alleine möglicherweise nicht ausreicht, um eine Winterdepression vollständig zu behandeln. Es kann jedoch als Teil eines umfassenden Behandlungsplans wirksam sein, der auch andere Therapien und Maßnahmen umfasst.

Es wird empfohlen, mit einem Arzt oder Therapeuten zu sprechen, um die beste Vorgehensweise für deine individuelle Situation zu ermitteln.



Tipps für deine Ernährung im Winter

Der Winter verändert vieles. Die Temperaturen sinken, die Zahl der Kleidungsschichten steigt. Man trifft sich mit Familie und Freunden eher im gemütlichen und warmen Zuhause. Die Bewegung in der freien Natur nimmt meist auf ein Minimum ab. Darauf solltest du auch deine Ernährung einstellen, damit du auch im Winter fit und gesund bleibst.



Dr. Andreas Michalsen ist Chefarzt an der Berliner Charité. Sein Fachgebiet ist die Naturheilkunde. Er ist auch der Autor von „Heilen mit der Kraft der Natur“. Er meint, „im Winter verändern sich einige Abläufe in deinem Körper. Tatsächlich steigt der Hunger und das System ist darauf aus, Fettreserven anzulegen. Und das ist auch gut so. Unsere Vorfahren hätten sonst im Winter ja gar nicht die kalte, nahrungsarme Zeit überstehen können. Das innere Bedürfnis hat sich in den letzten dreitausend Jah-

ren nicht geändert“. Der Grund dafür ist das Licht. Sobald die Tage kürzer werden, schüttet unser Körper eine größere Menge des Schlafhormons Melatonin aus. Dieses ist die Ursache dafür, dass die Lust auf Bewegung sinkt. Du wirst müde und der Drang, etwas Süßes oder Fettiges zu essen, steigt. Dr. Michalsen sagt dazu: „Es ist wissenschaftlich nicht ganz klar, ob du in dieser Zeit gleichzeitig auch schneller Fett ansetzt. Es erscheint mir aber logisch: Der höhere Melatonin-Spiegel ist das Signal für unser

System, in der passiven Phase zu bleiben, der Stoffwechsel ist langsamer.“

Was wie ein perfekter Wintertag klingt, ist wortwörtlich Nahrung für die Rettungsringe. Früher waren die menschlichen Körper mehr der Kälte ausgesetzt. Es benötigte viel Energie, um die Körpertemperatur auf einem gesunden Maß zu halten. Dies ist dank moderner Häuser und Heizungen nicht mehr so. Auch das Nahrungsangebot ist in der kalten

Jahreszeit eher kalorienreicher. So kann es leicht passieren, dass sich die bekannten kleinen Pölsterchen ansetzen.

Was ist eine gute Strategie, diese wieder loszuwerden? „Dass du dich allem verwehrt, ist aber nicht der richtige Weg“, rät der Ernährungsexperte und sagt, „du und alle anderen können sich nicht komplett von den inneren Bedürfnissen lossagen. Das würde unglücklich machen. Meine Empfehlung ist das Intervallfasten. Gerade morgens und abends, wenn dein Körper im Stoffwechselträger ist, solltest du etwas mit dem Essen warten oder früher damit aufhören“.

Bei den Winterpfunden spielt natürlich auch eine Rolle, was wir essen. Dr. Andreas Michalsen meint dazu: „Die klassischen Mitbringsel vom Weihnachtsmann sind genau das Richtige: Nüsse, Nüsse, Nüsse, Orangen und Äpfel.“

Diese natürlichen Wintergenüsse sind ausgezeichnet dazu geeignet, deinen Körper mit Vitaminen und guten Fetten zu versorgen. Wenn du die Wahl hast, solltest du dich aus dem Gesundheitsaspekt heraus dafür statt für hochverarbeitete Süßigkeiten wie Schokoladäuse oder ähnliches entscheiden.

Wer im Winter gerne etwas isst oder trinkt das wärmt, kann auf verschie-

denes zurückgreifen. Dr. Michalsen rät: „Die Wintergewürze Kardamom, Safran, Nelken & Co. regen die Durchblutung an und halten dich innerlich warm! Am besten ist es, Mahlzeiten, Gebäck und Getränke damit zu würzen. Mein persönlicher Favorit: Schokolade mit Chili. Auch Chai-Tee, der ja viele dieser Gewürze vereint, ist super.“

Gesunde Ernährung ist wichtig! Im Winter sind gesunde, frische Lebensmittel besonders wichtig. Selbst gekochtes Essen ist um einiges gesünder als Fertignahrung. Daher kann gerade der Winter dazu genutzt werden, gesunde Mahlzeiten zu kreieren. Obst und Gemüse stehen natürlich an erster Stelle. Sie

liefern die meisten Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe, die unumgänglich sind, um das Immunsystem zu stärken.

Da im Winter Erkältungskrankheiten Hochkonjunktur haben, kann das Immunsystem, gemäß der chinesischen Medizin, mithilfe leicht scharfer Lebensmittel gestärkt werden. Zu diesen zählen beispielsweise Radieschen, Rettich oder Chili. Da wir uns in der kalten Jahreszeit üblicherweise weniger bewegen, sollten wir dick machende Snacks meiden. Sie kommen meist zum Einsatz, wenn zu viel Langeweile aufkommt und können durch gesunde Snacks ersetzt werden.



Keine leeren Kohlenhydrate!

Helle Pasta, Weißmehl, raffiniertes Zucker oder gar Schokolade lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen. Nach einem kurzen Energiehoch folgt schnell der Hungerast. Setze auf Vollkorngetreide, das enthält komplexe Kohlenhydrate, die lange satt machen und gleichzeitig wertvolle Ballast- und Mikronährstoffe liefern.

Grünes Gemüse!

Brokkoli, Spinat, Rucola und Co. sind kalorienarm aber vollgepackt mit Nährstoffen. Sie enthalten jede Menge Ballaststoffe, viele Vitamine und – besonders wichtig für Sportler und Trainierende – Magnesium, Calcium und Eisen. Darüber hinaus enthält grünes Gemüse eine Fülle von Antioxidantien, die im Körper den sogenannten oxidativen Stress reduzieren können und deshalb als potenziell gesundheitsförderlich anzusehen sind.

Brokkoli gilt als eines der gesündesten und vitaminreichsten Lebensmittel überhaupt. Das grüne Kreuzblütengewächs enthält eine ganze Reihe von Nährstoffen. Da wären beispielsweise Mineralien wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium sowie Vitamine B1, B2, B6, E, Vitamin C und Provitamin A. Hinzu kommen Flavanoide und weitere sekundäre Pflanzenstoffe sowie Phytohormone, die den Hormonhaushalt stabilisieren. Vor allem wegen seiner krebshemmenden Wirkung ist Brok-



koli sehr zu empfehlen. Studien ergaben, dass Brokkoli auch im Kampf gegen Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs hilft. Auch den haut-eigenen Schutz vor UV-Strahlung kann Brokkoli verbessern. Brokkoli wirkt entzündungshemmend, was sich positiv auf diverse Erkrankungen auswirken kann.

Dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts, der beispielsweise doppelt so hoch ist wie der von Blumenkohl, stärkt Brokkoli das Immunsystem. Brokkoli senkt den Östrogenwert und steigert den Testosteronwert – das verbessert die Potenz und kurbelt die Libido an.

Aber nicht nur Brokkoli entfaltet solche mehrfach gesunde Wirkungen. Auch Rucola, Bärlauch oder Spinat sind extrem vitaminreich, verfügen über Antioxidantien und liefern jede Menge Vitalstoffe.

Vitamin C

Dieses Powervitamin schlechthin lässt das Fett schmelzen und stärkt das Immunsystem. Mithilfe von Vitamin C werden unter anderem die Hormone Noradrenalin und Adrenalin gebildet – in Stresssituationen holen diese beiden Hormone das Fett aus den Depots, um es sofort in Energie umzusetzen. Außerdem stärkt Vitamin C das Bindegewebe und hält freie

Radikale in Schach. Wer 500 mg bis zirka 3 g Vitamin C pro Tag zu sich nimmt, ist auf der sicheren Seite. Am besten mit frischem Obst und Gemüse. Auch sehr gut: Zitronensaft mit viel Fruchtfleisch ins Mineralwasser geben. Die Flavonoide im Fruchtfleisch unterstützen die Wirkung zusätzlich.

Vitamin D3

Im Winter ist Vitamin D3 besonders wichtig, da die Sonneneinstrahlung geringer ist und wir weniger Zeit im Freien verbringen. Vitamin D3 wird normalerweise durch die Einwirkung von Sonnenlicht auf unsere Haut produziert. Es ist ein essentielles Vitamin, das für die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus der Nahrung und für die Knochengesundheit wichtig ist.

Ein Mangel an Vitamin D3 kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen. Es kann zu einer Schwächung der Knochen führen, was das Risiko von Osteoporose und Knochenbrüchen erhöht. Vitamin D3 spielt auch eine Rolle bei der Stärkung des Immunsystems und kann helfen, Erkältungen und Grippe vorzubeugen. Da die Sonneneinstrahlung im Winter geringer ist, ist es schwieriger, ausreichend Vitamin D3 durch Sonnenlicht zu produzieren. Deshalb ist es wichtig, alternative Quellen von Vitamin D3 zu nutzen. Eine Möglichkeit ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Vitamin D3 ent-

halten. Es gibt auch einige Lebensmittel, die natürlicherweise Vitamin D3 enthalten, wie fetter Fisch, Eigelb und Pilze.

Es ist ratsam, mit einem Arzt oder Ernährungsberater zu sprechen, um festzustellen, ob eine Ergänzung mit Vitamin D3 im Winter sinnvoll ist und um die richtige Dosierung zu bestimmen. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse, daher ist es wichtig, die richtige Menge Vitamin D3 einzunehmen, um einen Mangel zu vermeiden.

Training & Bewegung

Auch wenn wir uns gesund ernähren, auf gute Kohlenhydrate achten und schlechte Fette vermeiden – das A

und O für einen gesunden Körper ist und bleibt unser Bewegungsverhalten. Gerade mit zunehmendem Alter neigt der Körper dazu Fett einzulagern und Muskulatur abzubauen. Dem können wir nur „aktiv“ entgegenwirken.

Ein ausgewogenes Fitnesstraining mit Ausdauer- und Kraftanteilen ist hierbei genauso wichtig, wie die Bewegung im Alltag – und dies gilt im Winter mehr denn je! Um das Herzkreislauf-System und das Immunsystem zu stärken, ist es empfehlenswert das Ausdauertraining auch im Winter und bei kalten Temperaturen idealerweise an der frischen Luft durchzuführen!





bikepark
timm

Das Focus „Atlas“ Gravelbike bietet nicht nur sicheren Halt auf jedem Untergrund, sondern auch Schutzbleche, und eine integrierte Lichtanlage.

Regelmäßiges Radfahren kann das Immunsystem stärken und somit dazu beitragen, Erkältungen und anderen Winterkrankheiten vorzubeugen. Durch die körperliche Aktivität wird die Durchblutung verbessert, was wiederum die Abwehrkräfte des Körpers stärkt.

Das Radfahren im Freien kann auch im Winter die Stimmung deutlich verbessern. Die körperliche Aktivität setzt Endorphine frei, die als „Glückshormone“ bekannt sind und für ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens sorgen. Zudem kann die frische Luft und der Kontakt mit der Natur eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit haben.

Radfahren im Winter erfordert oft mehr Anstrengung als in den wärmeren Monaten. Das Fahren auf rutschigem oder verschneitem Untergrund erfordert mehr Kraft und Ausdauer. Durch diese zusätzliche Herausforderung kann die körperliche

che Fitness gesteigert und die Ausdauer verbessert werden.

Das Radfahren kann auch als eine Form des Stressabbaus dienen. Gerade in der hektischen Winterzeit kann das Fahrradfahren eine Möglichkeit bieten, dem Alltagsstress zu entgehen und den Kopf freizubekommen. Die körperliche Betätigung und der Fokus auf das Radfahren können helfen, den Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu verbessern.

Das Fahrradfahren im Winter bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, die nicht unterschätzt werden sollten.

Von der Stärkung des Immunsystems über die Verbesserung der Stimmung bis hin zur Steigerung der Ausdauer und dem Stressabbau gibt es gute Gründe, das Fahrrad auch in der kalten Jahreszeit zu nutzen. Natürlich ist es wichtig, die Sicherheit zu beachten und sich entsprechend warm anzuziehen, um den Witterungsbedingungen gerecht zu werden. Aber mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung kann das Radfahren im Winter zu einer wertvollen und gesunden Aktivität werden.

Das Team von Bikepark Timm berät dich gerne und bietet mehr als nur das richtige Rad.

Biken im Winter? Der Boost für deine Gesundheit

Viele Menschen neigen dazu, im Winter das Fahrrad in den Keller zu stellen und auf andere Fortbewegungsmittel umzusteigen. Doch ist das wirklich die beste Entscheidung? Es stellt sich heraus, dass das Radfahren gerade in der kalten Jahreszeit zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Von der Stärkung des Immunsystems bis zur Verbesserung der Stimmung gibt es gute Gründe, das Fahrrad auch im Winter nicht stehen zu lassen.

LÜNEBURG
Käthe-Krüger-Straße 8
Telefon: 04131-8530 30
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr.: 10.00-19.00 Uhr
Sa.: 9.00-16.00 Uhr
www.bike-park-timm.de

WINSEN
Luhdorfer Straße 21-23
Telefon: 04171-7051 23
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr.: 9.00-18.30 Uhr
Sa.: 9.00-16.00 Uhr
www.bike-park-timm.de

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!

f FACEBOOK
berry2b
ZERTIFIZIERTE QUALITÄTSWERKSTATT

Die richtige **Sportkleidung** bei Nässe und Kälte: Drei Tipps für dein **Wintertraining!**

Der Winter ist da und mit ihm auch die Kälte. Nässe oder eisige Kälte halten einen oft davon ab, im Winter nach draußen zu gehen oder gar Sport zu treiben. Sport ist aber wichtig – gerade eben im Winter. Denn er hilft dabei, sich körperlich fit zu halten und den Körper gegen Krankheiten abzu härten.



Viele Menschen denken, sie müssten sich besonders dick anziehen, wenn sie im Winter draußen Sport treiben wollen. Dabei kommt es jedoch mehr auf die Auswahl der Bekleidung an. Auf was sollte man achten, damit man beim Sport im Winter optimal angezogen ist?

Mehrere Schichten isolieren
Der Zwiebellock ist eine altbewährte Variante, bei der mehrere Kleidungsstücke übereinander getragen werden. Die Luftschichten zwischen den Kleidungslagen wirken wie eine Isolierung. Dieses Prinzip

wärmt nicht nur im Alltag, sondern auch beim Sport. Beim Sport ist besonders darauf zu achten, dass die gewählten Bekleidungsschichten bequem sind und nicht die Bewegungsfreiheit einschränken.

Funktionsunterwäsche

Jeder Wintersportler sollte Funktionsunterwäsche anziehen. Diese besteht aus atmungsaktiver Mikrofasern. Das Material zeichnet sich auch durch den hohen Tragekomfort aus. Funktionsunterwäsche hat den Vorteil, dass sie den Schweiß, der beim Sport entsteht, nicht an-

nimmt, sondern an die oberen Kleidungsschichten weiter gibt.

Auch Kopf und Hände schützen
50% der Körperwärme verliert eine Person im Durchschnitt über den Kopf. Da ist eine passende Sportmütze unabdingbar, um den empfindlichen Kopf zu schützen. Auch hier sind wärmende, atmungsaktive Modelle, die es in verschiedenen Versionen gibt, ratsam – ebenso wie Handschuhe. Denn speziell die Hände beginnen schnell zu frieren, da diese vom Aufbau her der Kälte wenig entgegen setzen können.



INTERSPORT® FRIEDRICH

Ihr starker Partner in Lüneburg



bike park

timm

e bike

KOMPETENZ CENTER

DEIN ANSPRECHPARTNER & EXPERTE FÜR ZWEIRÄDER SÜDLICH VON HAMBURG

FOCUS

ATLAS 6.7 EQP // Art.-Nr.: 803547
28" Gravelbike, Aluminium Rahmen,
Carbon Gabel, Shimano GRX
20 Gang Kettenschaltung

JETZT FÜR
2.199
EUR + 



UNSERE GESCHENKE AN DICH!



Im Dezember erhalten alle Fahrrad-Käufer beim bikepark ein **Geschenk vom Gabentisch**.

Und das **Highlight**: E-Bike-Käufer bekommen zusätzlich eine Flasche Wein von der Weinhandlung Wabnitz aus Lüneburg.

Zusätzlich gibt es **10% Rabatt** auf einen lagernden Wunschartikel. Gutscheine ausschneiden und bis zum 31.12.2023 einlösen.

Frohe Feiertage!


WABNITZ
WEINHANDLUNG

bikepark GUTSCHEN
SPARE 10%
AUF EINEN ARTIKEL DEINER WAHL

Gutscheinbedingungen siehe Text

LÜNEBURG

Käthe-Krüger-Straße 8
Telefon: 04131-8530 30
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Fr.: 10.00 - 19.00 Uhr
Sa.: 9.00 - 16.00 Uhr
www.bike-park-timm.de

WINSEN

Luhdorfer Straße 21-23
Telefon: 04171-7051 23
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Fr.: 9.00 - 18.00 Uhr
Sa.: 9.00 - 14.00 Uhr, an den
Adventssamstagen bis 16.00 Uhr



FACEBOOK

berry2b



ZERTIFIZIERTE
QUALITÄTSWERKSTATT

