



Gutes für alle.

CRANE
Sportmatte
Stück

12.99*

Ab 02.01.



CRANE
Fitness-Leggings
Stück

4.99*

Ab 02.01.

FITNESS FÜR ALLE.

**DEIN GÜNSTIGER
JAHRESSTART.**



* Aktionsartikel stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Sie können daher schon am Vormittag des Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein.

**GÜLTIG VOM
02.01.2024 BIS 20.01.2024**

**EFFIZIENT
TRAINIEREN**



CRANE
**Hantelset
4 in 1**
Set

29.99*

Ab 18.01.

BEWUSST ESSEN



IRONMAXX
Proteinpulver
500-g-Packung
(kg = 23.98)

11.99*

Ab 18.01.

VEGAN



MY VAY
**Veganer
Räucher-
lax**
80-g-Packung
(kg = 24.88)

1.99

TIEFPREIS

Aus der Kühlung



FITNESS FÜR ALLE.

Das neue Jahr ist da und für viele ein Startpunkt, gute Vorsätze in fitte Statements umzuwandeln. Und dabei wollen wir dir helfen. Bei uns findest du alles für deinen rundum fitten Lebenswandel: das passende Outfit, die richtige Ausrüstung, leckere Inspiration und vieles mehr. Los geht's!

FITNESSGERÄTE



BEKLEIDUNG



ERNÄHRUNG



FITNESSGERÄTE



Display



Höhenverstellbar



Beliebig erweiterbar
mit weiteren Sets

CRANE

Ergometer

Modell E 2.1/2.2; ideal für das Heimtraining; stabiler Stahlrahmen; Widerstandsstufen per Computer regelbar; mit Trainingscomputer; Pulsmessung über Handkontaktsensoren im Lenker; mit Tablet-/Telefonhalterung; B x H x T: ca. 106 x 113 x 55 cm; Stück

199,00*

Ab 02.01.

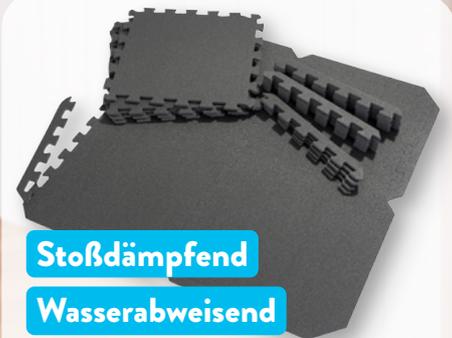


Einfache Montage

32 Widerstandsstufen

MEHR ONLINE

[ALDI-ONLINESHOP.DE](https://www.aldi-online.de)



Stoßdämpfend

Wasserabweisend

CRANE

Bodenmatte für Fitnessgeräte

100 % PE-Schaum; schützt Holz- und Teppichboden vor Kratzern und Druckstellen; kein Verrutschen des Fitnessgerätes; 8 Elemente und 12 Rahmenteile; B x L: ca. 80 x 154 cm (inkl. Rahmen); Set

9,99*

Ab 02.01.

FITNESSGERÄTE



Fitnessbänder



Core Slider



Widerstandsband XL



Widerstandsbander



Cross Expander

CRANE Power- Fitnesszubehör

In den Modellen Widerstandsband XL, leichte oder mittlere Zugstärke, Cross Expander, je Stück, Core Slider, 2er-Set, Fitnessbänder, 4er-Set, leichte und mittlere Zugstärke, oder Widerstandsbander, 5er-Set, niedrige bis extrem hohe Zugstärke; Stück/Set

4.99*

Ab 02.01.



Vielseitig einsetzbar – mit dem Power-Fitnesszubehör kannst du verschiedene Muskelgruppen dehnen, stärken oder Gleichgewicht und Koordination trainieren.



CRANE Sportmatte

NBR-Schaum; geeignet als Unterlage für Gymnastik-, Aerobic- und Fitnessübungen; mit praktischem Tragegurt; B x L x H: ca. 60 x 190 x 1,5 cm; Stück

12.99*

Ab 02.01.



FITNESSGERÄTE



Rudern beansprucht viele Muskeln, verbessert die Körperhaltung und stärkt das Herz-Kreislauf-System.



MEHR ONLINE

ALDI-ONLINESHOP.DE

3 Jahre
HERSTELLER-
GARANTIE

Intertek  gewährte
Sicherheit

CRANE

Gravity-Rudergerät 5 in 1

Modell GR 51; robuste Rahmenkonstruktion; effektives Ganzkörpertraining; 5 in 1: Rudern, Core-Training, Stretching, Klimmzüge und Beinpresse; Benutzergewicht: max. 120 kg; Stück

229,00*

Ab 18.01.

5 Workouts in einem Gerät

Gepolsterte Griffe für perfekten Grip

Platzsparend verstaubar,
inkl. Transportrollen



2 Stück

Farbvarianten



Stück

CRANE

Mikrofaser-Sporttuch/-tücher

86 % Polyester, 14 % Polyamid; Duschtuch, Stück, B x L: ca. 70 x 140 cm, oder Handtücher, 2 Stück, B x L: je ca. 50 x 100 cm; Stück/Zer-Packung

3⁹⁹*

Ab 02.01.



3 Jahre
HERSTELLER-GARANTIE

CRANE

Faltbarer Arm- und Beintrainer

Zum Stärken der Muskulatur; Computerdisplay mit Anzeige der Zeit, Umdrehungen pro Minute, Gesamtumdrehungen und Energieverbrauch; Widerstand stufenlos verstellbar; Benutzergewicht: max. 100 kg; Stück



19⁹⁹*

Ab 18.01.

FITNESSGERÄTE



Das ideale Trainingsgerät für dein Ausdauertraining zu Hause.



3 Jahre
HERSTELLER-GARANTIE

CRANE

Aerobic-Stepper 3 in 1

Einfache Steckmontage; 2 Höhenstufen: ca. 10 bzw. 15 cm; mit Balanceboard-Funktion; Belastbarkeit: max. 150 kg; inkl. 2 Fitnessbändern; Stück

19⁹⁹*

Ab 18.01.

* Aktionsartikel stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Sie können daher schon am Vormittag des Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein.

FITNESSGERÄTE

Mit 8 austauschbaren
Massageköpfen für
verschiedene Körperteile

Einfache Bedienung mit
Touch-Tasten und Display



Zubehör

CRANE
Fitness-Massagegerät
Modell MAS23_04182;
entspannt die Muskulatur; inkl.
Aufbewahrungskoffer; Stück

34,99*

Ab 02.01.

3 Jahre
HERSTELLER-
GARANTIE

Verschiedene Modelle



CRANE

Massagerolle

EPP-Schaum; lockert Verspannungen und
Verhärtungen; z. T. mit herausnehmbarem Kern;
Belastbarkeit: max. 50 kg (ohne Kern) bzw.
100 kg (mit Kern); verschiedene Ausführungen,
Ø x L: ca. 15 x 30 cm bzw. ca. 14 x 33 cm; Stück

4,99*

Ab 02.01.



FITNESSGERÄTE



AMBIANO

TENS-, EMS- und Massage-Gerät

Modell TEN 603; Medizinprodukt; für Schmerzbehandlung, Muskelstimulation und Massage; Schnellstartprogramme für 4 Körperzonen; inkl. Gürtelclip, Batterien und 6 Klebeelektroden, 4 Stück, B x L: je ca. 40 x 40 mm, und 2 Stück, je ca. 40 x 80 mm; Stück

24,99*

Ab 02.01.

3 Jahre
HERSTELLER-
GARANTIE

Inverkehrbringer:
Handelshaus Dittmann GmbH
Kissingener Straße 68
97727 Fuchsstadt

10 individuell einstellbare Programme

60 vorinstallierte Programme

Inkl. 6 Klebeelektroden



Zubehör



2 Fußschlaufen

CRANE

Fitnessband-Set

Zur Stärkung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen; 5 Fitnessbänder mit verschiedenen Zugstärken, 2 Schaumstoffgriffe, Türanker, 2 Fußschlaufen und Beutel; Set

9,99*

Ab 18.01.

3 Jahre
HERSTELLER-
GARANTIE

FITNESSGERÄTE

MEHR ONLINE

ALDI-ONLINESHOP.DE

2 x 2 kg

2 x 1 kg

3 Jahre
HERSTELLER-
GARANTIE

CRANE Hanteln

Hexagon-Form für optimalen
Stand und Antirutsch-
Oberfläche; 2er-Set

4.99*

Ab 02.01.

CRANE

Hantelset 4 in 1

12 Hantelscheiben, 4 Stück à 1,25 kg, 4 Stück
à 1,5 kg und 4 Stück à 2 kg, 2 Hantelstangen,
Verbindungsstange, Kugelhantel-Basis, 2 Griffe
und 4 Schraubverschlüsse; Set

29.99*

Ab 18.01.

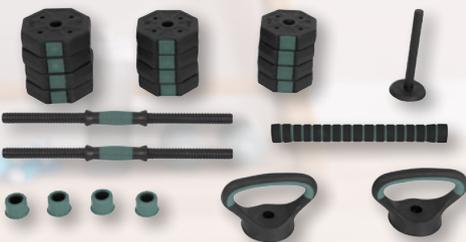
3 Jahre
HERSTELLER-
GARANTIE



4 in 1: Kurzhantel, Langhantel,
Kugelhantel, Push-up-Bar



Zubehör



*Aktionsartikel stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Sie können daher schon am Vormittag des Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein.



Plank (engl. für „Brett“) ist eine Übung zur Stärkung der Körpermitte – er spricht sowohl Rumpf-, Bauch- sowie Gesäßmuskulatur als auch Arme, Schultern und Brust an. Geeignet ist er für Anfänger und Fortgeschrittene, da es ihn in verschiedenen Variationen gibt.



Farbvarianten

CRANE

Fitnessmatte

PE-Schaum; langlebig; weich und dämpfend; B x H x L: ca. 60 x 0,8 x 160 cm; Stück

6.99*

Ab 18.01.

FITNESSGERÄTE

Ausgewogene Ernährung: die Mischung macht's.

Das große Ziel einer ausgewogenen Ernährung ist es, deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und ihm nicht mehr Energie zuzuführen, als er benötigt. Bewusst zu essen heißt auch, eine große Vielfalt frischer Lebensmittel zu genießen. Außerdem soll sie dich langfristig zufriedenstellen, ohne auf süße oder herzhaft Abenteuer in Maßen zu verzichten.

Erfahre hier, wie es uns möglich ist, **PRODUKTE IN BIO-QUALITÄT**

für alle leistbar zu machen: aldi-nord.de/bewusste-ernaehrung



Verschiedene Titel

Ratgeber Gesundheit

In den Ausführungen Wohlfühlbox mit je 50 Karten, Kochbuch oder Gute Vorsätze; Exemplar



2.99*

Ab 18.01.



AMBIANO

Körperanalysewaage

Modell SF22_02985; Glas; LC-Display; misst Gewicht, Körperfett, Körperwasseranteil, Muskel- und Knochenmasse; empfiehlt Kalorienzufuhr; Speicher für bis zu 12 Personen; inkl. Batterie; B x H x T: ca. 30 x 3 x 30 cm; Stück

12.99*

Ab 02.01.

Farbvariante



* Aktionsartikel stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Sie können daher schon am Vormittag des Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein.

BEKLEIDUNG

CRANE Sport-BH

Verschiedene Material-
zusammensetzungen;
S-L; Stück

7.99*

Ab 02.01.



Tragevarianten



CRANE Fitness- Leggings

Verschiedene Material-
zusammensetzungen;
S-L; Stück

4.99*

Ab 02.01.



Mit seitlichen
Handytaschen
oder Schlüsseltasche
im Bund

BEKLEIDUNG



Modellvariante
Damen

CRANE Trainingshose

75 % Polyester (recycelt),
25 % Baumwolle,
Interlock; Damen S-L,
Herren M-XXL; Stück

9.99*

Ab 02.01.



WALKX

Sport- und Freizeitschuhe

Obermaterial Mesh, z. T. mit Synthetikbesätzen; textiles Futter;
Decksohle mit weichem Memory-Fußbett; leichte Phylon-
Laufsohle mit TPR-Besätzen; Damen 37-41, Herren 41-45; Paar

8.99*

Ab 02.01.



Modellvariante Damen

Verschiedene Sets



CRANE Fitnesssocken

74 % Polyester (Sorbtek®), 23 % Baumwolle,
1 % Elasthan, 1 % Elastodien, 1 % Polyamid;
35/38-43/46; 3 Paar

3.99*

Ab 02.01.

ERNÄHRUNG

BEWUSST PREISBEWUSST.

SO LECKER GEHT

FRISCHE ERNÄHRUNG.



Frisches Obst und Gemüse
findest du täglich in deiner Filiale.

Serviervorschlag



Voll fit. Voll lecker.

JOGHURT-MÜSLI-BOWL

zum schlanken Preis:

aldi-nord.de/joghurt-muesli-bowl



 GUT bio	 GUT bio	 GUT bio	 Naturland	 GUT bio V. LABEL INTERNATIONAL VEGAN	
Bio-Nüsse Versch. Sorten, 200 g oder 250 g; kontrolliert ökologische Erzeugung; Beutel (kg = 17,95/14,36)	3,59 TIEFPREIS	Bio-Knusper- Müsli Versch. Sorten; kontrolliert ökologische Erzeugung; 500-g-Beutel (kg = 6,38)	3,19 TIEFPREIS	Bio- Agavendicksaft Natürliche Süße; besonders mild im Geschmack; kontrolliert ökologische Erzeugung; 360-ml-Spender (Liter = 6,92)	2,49 TIEFPREIS

*Aktionsartikel stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Sie können daher schon am Vormittag des Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein.



Serviervorschlag

Zubereitung von Proteinshakes

Ob im Smoothie oder als schmackhafte Ergänzung zum Frühstück: Genieße das Proteinpulver so, wie du es am liebsten magst. Zur Zubereitung gibst du 200 ml Wasser oder fettarme Milch und 30 g Pulver in einen Shaker und schüttelst es kräftig durch.

Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



IronMaxx®
Nutrition GmbH & Co. KG
Wegelinstr. 15
50354 Hürth

IRONMAXX Proteinpulver

Nahrungsergänzungsmittel; hohe Löslichkeit; Proteine tragen zum Erhalt und zur Zunahme von Muskelmasse bei; versch. Sorten; 500-g-Packung (kg = 23.98)

11,99*

Ab 18.01.

ERNÄHRUNG



CONSUMERS' CHOICE

awards.v-label.com/winners-2023



My Vay

**GESAGT, VEGAN.
SO GÜNSTIG GEHT TIERFREI.**

Unsere ALDI Eigenmarke
My Vay

Bewusst genießen mit den
pflanzlichen Produkten
unserer neuen ALDI
Eigenmarke My Vay.
So geht Genuss – ganz ohne
tierische Produkte!

Mehr erfahren unter
aldi-nord.de



Aus der Kühlung

1

MY VAY

**Veganer
Brotaufstrich/
Feinkostsalat**

Versch. Sorten, 150 g
oder 200 g; Packung
(kg = 7.93/5.95)

1!9

TIEFPREIS

2

MY VAY

**Veganer
Räucherlax**

Ideal zum Frühstück
oder als Beilage auf
Häppchen; versch.
Sorten; 80-g-Packung
(kg = 24.88)

199

TIEFPREIS

3

MY VAY

Der Softe

Vegane Weichkäse-
Alternative; auf Basis
von Sheabutter und
Mandeln; mit weißem
Edelschimmel; 125-g-
Packung (kg = 15.92)

199*

Ab 08.01.

4

MY VAY

Der Lockere

Veganer Aufstrich;
versch. Sorten;
150-g-Becher
(kg = 8.60)

129

TIEFPREIS

5

MY VAY

Mozzolino

Auf Hanfsamen-Basis;
versch. Sorten; Abtropf-
gewicht (ATG) = 100 g;
275-g-Packung
(kg = 12.90 ATG)

129*

Ab 08.01.



**PREIS
BEWUSST**

So lecker schmecken
VEGAN-GEFÜLLTE PAPRIKA
Hier geht es zum Rezept:
aldi-nord.de/vegan-gefullte-paprika



ERNÄHRUNG

VEGANUARY

Dein veganer Probemonat.

Probiere im Januar eine rein pflanzliche Ernährung aus. ALDI hilft dir dabei – mit einer tollen Auswahl an leckeren veganen Produkten. Bewusst & günstig!

Mehr erfahren unter aldi-nord.de/veganuary



GUT bio

Bio-Gewürz
Versch. Sorten; kontrolliert ökologische Erzeugung; 40-g-Dose (kg = 37.25)

1.49

TIEFPREIS

GUT bio

Bio-Leinöl
Nativ; kaltgepresst; kontrolliert ökologische Erzeugung; 250-ml-Flasche (Liter = 6.20)

1.55

TIEFPREIS

GUT bio

Bio-Spirulina-/Kokosmilch-/Kurkuma-Pulver
Versch. Sorten, 150 g oder 200 g; kontrolliert ökologische Erzeugung; Packung (kg = 26.60/19.95)

3.99*

Ab 08.01.

KING'S CROWN

Gemüsemais
Abtropfgewicht (ATG) = 285 g; 425-ml-Dose (kg = 3.47 ATG)

0.99

TIEFPREIS

* Aktionsartikel stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Sie können daher schon am Vormittag des Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein.

ERNÄHRUNG

**FRISCH GESPART.
SO GÜNSTIG GEHT GUTE ERNÄHRUNG.**



Farbvariante

13er-Set
Mikrowellen-, spülmaschinen-
und gefrierschrankgeeignet

**CROFTON
Frischhalte-
dosen-Set**
Deckel mit Silikon-
dichtung; Set, bestehend
aus 4 x ca. 240 ml,
3 x ca. 500 ml,
2 x ca. 530 ml,
3 x ca. 1.000 ml oder
1 x ca. 2.500 ml; Set

12,99*
Ab 18.01.

Ohne Inhalt und Deko

*Aktionsartikel stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Sie können daher schon am Vormittag des Aktionstages kurz nach Aktionsbeginn ausverkauft sein.



OPTI HOME

Frischhaltebeutel

Zum Einfrieren, Transportieren und Aufbewahren; 15 Stück, je ca. 6 L, 30 Stück, je ca. 3 L, oder 40 Stück, je ca. 1 L; Packung (Stück = 0.20/0.10/0.07)

2.99*

Ab 18.01.

BEWUSST

PREIS

BEWUSST

So wird Kochen günstiger:

1. Behalte immer deinen Vorrat im Auge und **sortiere nach Mindesthaltbarkeitsdatum** – so wird nichts schlecht und du weißt, was du zuerst verbrauchen musst.
2. **Plane deine Mahlzeiten im Voraus**, denn so kannst du Angebote wahrnehmen, kaufst nicht zu viel ein und kannst **Reste rechtzeitig verwerten**.
3. **Große Portionen vorkochen und einfrieren** spart ebenfalls Zeit und Geld – mehr dazu auf unserem Youtube-Kanal „A Taste Of ALDI“.

Egal, wie du isst

LECKERE REZEPTE

aldi-nord.de/rezepte



Ohne Inhalt und Deko

ERNÄHRUNG



Mixbehälter auch als Trinkflasche verwendbar

Trinkdeckel mit Transportlasche



AMBIANO

Smoothiemaker

Modell GT-SF-SMO-01; 300 W; Mixbehälter Kunststoff; Füllmenge: ca. 570 ml; mit Sicherheitsschalter; Zuleitung: ca. 120 cm; Stück

24.95*

Ab 18.01.



TÄGLICH FRISCH GENIESSEN:

UNSERE OBST-&-GEMÜSE-VIELFALT.



Hier findest du unser

OBST-&-GEMÜSE-SORTIMENT

aldi-nord.de/obst-und-gemuese



ERNÄHRUNG

Edelstahl-Mikrosieb



AMBIANO Entsafter

Modell GT-SF-ES-01; Edelstahl, Kunststoff; 800 W; extragroße Einfüllöffnung für große Frucht- und Gemüsestücke; Tresterbehälter, Volumen: ca. 2 L; mit Saftbehälter, Volumen: ca. 1,1 L; inkl. Einfüllstopfen; B x H x T: ca. 22 x 39,5 x 31 cm; Stück

33,99*

Ab 18.01.



Farbvariante



CROFTON Essensbox/ Suppenbecher

Polypropylen; inkl. Deckel mit Ventil; spülmaschinengeeignet; mikrowellengeeignet (mit geöffnetem Ventil); in den Modellen Essensbox, Füllmenge: ca. 0,5 L, oder Suppenbecher, Füllmenge: ca. 1 L; Stück

2,99*

Ab 18.01.

Ohne Inhalt und Deko



Arbeitsfläche bleibt dank Auffangschalen sauber

CROFTON Multifunktionales Schneidebrett

Schneidebrett Bambus, Auffangschalen Edelstahl 18/8; Schneidebrett, B x L x H: ca. 29 x 39,5 x 4 cm, mit 2 Auffangschalen zum Einschieben, spülmaschinengeeignet, B x L x H: je ca. 20 x 27 x 2 cm; Stück

9,99*

Ab 18.01.

FRISCHE

FÜR ALLE.

ERNÄHRUNG

FRISCH INFORMIERT MIT UNSEREM
OBST-&-GEMÜSE-SAISONKALENDER.

BEWUSST

PREIS

BEWUSST

Regionale und saisonale Produkte sind besonders schmackhaft und schonen zudem die Umwelt. Wann für welche Arten in Deutschland die richtige Zeit ist, zeigt dir unser Saisonkalender.

Hier geht es zum

SAISONKALENDER

aldi-nord.de/saisonkalender



FRISCH