

EXCELSIOR

LIFESTYLE BLOG
LOVE FASHION
DREAMS VINTAGE
LIFE

LOVE THE LIFE YOU LIVE. LIVE THE LIFE YOU LOVE.

Lifestyle – ein Lebensgefühl erobert die Welt.

Lifestyle bedeutet, **DAS LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN ZU GENIESSEN.** Für jeden von uns ist der persönliche Lifestyle etwas ganz Individuelles. Gewisse Trends und Luxus mögen hier eine wichtige Rolle spielen – müssen sie aber nicht! Wichtig sind die Dinge, bei denen wir spüren, dass sie uns gut tun und das positive Lebensgefühl steigern. Oftmals sind es auch die kleinen Dinge im Leben, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern.



EXCELSIOR



NICOLA PINGEL, EXCELSIOR PRODUKTMANAGERIN

Ein Hauch von Vintage-Charme, eine Prise Lifestyle und eine gute Portion Leidenschaft und Kreativität - das sind meine Spezialzutaten, welche die Marke EXCELSIOR zu etwas Besonderem machen. Ich persönlich liebe es, in eine Welt einzutauchen, die das Stilbewusstsein und den Glamour vergangener Zeiten wieder aufleben lässt.



SMILE!
LÄCHELN STEHT
DIR GUT



Soziale Netzwerke durchdringen unser Leben. Ob privat, beruflich oder im Studium – für viele gehört Social Media schon zum Alltag, wie das tägliche Zähneputzen.

Doch warum ist ein Leben ohne Facebook, Instagram, Twitter & Co. heute für viele nicht mehr denkbar?

Zugegebenermaßen macht es ja auch Spaß! Jedes Herzchen auf Instagram und jeder Like bei Facebook macht uns fröhlich, das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Doch hinter Social Media steckt mehr!



UNTERNEHMEN UND PRIVATPERSONEN

Unternehmen

Dank der sozialen Medien gibt es zwischen Kunde und Nichtkunde noch eine weitere Stufe - den Fan. Durch qualitativ gute Inhalte und regelmäßige Veröffentlichungen in der Community kann man aus Fans Kunden machen. Zufriedene Kunden können letztendlich auch Markenbotschafter des Unternehmens werden und dessen Reichweite enorm steigern. Über die sozialen Kanäle lassen sich die Fans und Kunden schnell erreichen, Fragen können direkt und zeitnah beantwortet werden und sind für alle sichtbar. Aus dem Feedback der User können neue Produktideen und Anregungen entstehen.

Privatpersonen

Die meisten Nutzer verwenden soziale Netzwerke, um sich mit Freunden zu vernetzen und Kontakte zu pflegen. Einen echten Mehrwert für Studenten bieten sogenannte Lerngruppen. Diese ermöglichen einen unkomplizierten

Austausch verschiedener Unterrichtsmaterialien oder die Vereinbarung schulischer Termine. Die durch Social Media erworbenen kommunikativen Fähigkeiten sind für die meisten Menschen auch im Job nützlich und können neue Perspektiven schaffen. Zudem bieten soziale Netzwerke, wie Xing und LinkedIn, eine gute Möglichkeit, neue berufliche Kontakte zu knüpfen. Der Stellenwert sozialer Medien gewinnt vor allem im Zusammenhang mit Konsumententscheidungen ständig an Bedeutung. So können Informationen über Produkte und Unternehmen besonders schnell und einfach gefunden werden. Was neue technische und gesellschaftliche Entwicklungen angeht, ist man immer auf dem neuesten Stand. Besonders beliebt sind die verschiedenen Nischenthemen, die in den Massenmedien keinen Platz finden. So gibt es für fast jedes Hobby eine aktive Community, die Ideen und Anregungen bieten kann.

BE THE CHANGE
YOU WISH TO SEE
IN THE WORLD.

MAHATMA GANDHI



#BLOGGENISTIN

MIT BLOGGEN LÄSST SICH NICHT NUR GELD VERDIENEN. ES GIBT VIELE GRÜNDE, WARUM IMMER MEHR MENSCHEN ANFANGEN, IHRE GEDANKEN, GEFÜHLE ODER AUCH IDEEN AN DIE ÖFFENTLICHKEIT ZU BRINGEN.

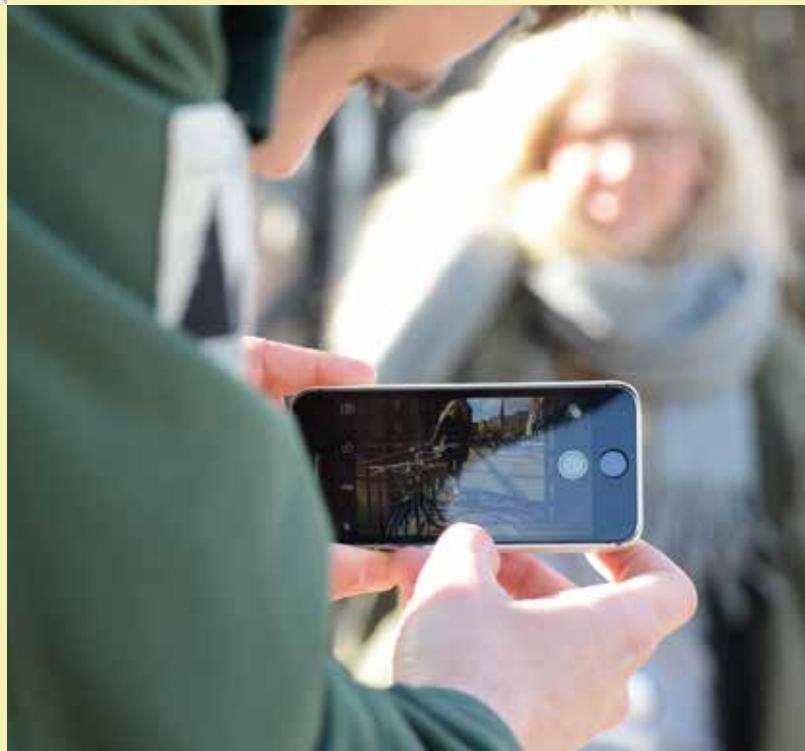


ES MACHT MIR FREUDE, WEIL ES DIR FREUDE BEREITET. ES MACHT MICH GLÜCKLICH, WEIL ES DICH EIN STÜCK WEIT GLÜCKLICHER MACHT. ES MOTIVIERT MICH, WEIL ICH DICH MOTIVIEREN KANN.

LIVING KETO

Was bewegt die Bloggerwelt?

- Freude und Wissen teilen
- Selbstreflexion
- macht glücklich
- Seele befreien
- Selbstbewusstsein stärken
- neue Herausforderungen
- soziale Anerkennung
- berufliche Chancen und neue Perspektiven
- rhetorische Fähigkeiten verbessern
- Kreativität
- neue Leute
- Gehirnjogging
- kostet nichts



ERLEBE JETZT
DIE GESCHICHTEN,
VON DENEN DU
SPÄTER **GERNE**
ERZÄHLEN MÖCHTEST.



BUDDY GHEE D

28" Herrenrad mit Chromoly Stahlrahmen,
sowie sportlicher 10-Gang Kettenschaltung,
Freilauf und Rennbremse, Farbe: black € 1.099,95



BUDDY GHEE

28" Singlespeed Herrenrad mit Chromoly Stahlrahmen,
sowie Freilauf und Rennbremse,
Farbe: green € 899,95



DU ERREICHST DEIN
GROSSES ZIEL, DURCH
KLEINE SCHRITTE IN GENAU
DIESE RICHTUNG!

RALPH SCHWARZ



HOW TO INSTAGRAM

Das einmalige Anmelden geht schnell, ebenso das Hochladen von Bildern. Doch Follower auf Instagram kommen nicht von alleine, diese musst Du Dir erarbeiten. Wie einfach das geht, verraten wir Dir!

1 Überlege Dir gut, welche Zielgruppe Du erreichen möchtest.

2 Wähle den Social-Media-Kanal aus, der zu Deiner Zielgruppe und Deinen Inhalten passt.

3 Sei Du selbst und poste nichts, was Dich selber auch nicht interessieren würde.

4 Wer schreibt, der bleibt. Ob jeden Tag oder nur einmal die Woche, regelmäßig bloggen ist das A und O!

5 Probiere Neues aus! Abwechslung sorgt für erhöhte Aufmerksamkeit und lässt Dich herausfinden, welche Themen am besten ankommen.

6 Kommentiere/like Fotos von anderen Nutzern mit Deiner Zielgruppe. So werden weitere User auf Dein Profil aufmerksam und schenken Dir das eine oder andere „Gefällt mir“ zurück oder folgen Dir sogar.

7 Wie wäre es mal mit einem Video? Wir Menschen sind „Augentiere“ und mal ehrlich, bei der Menge an Inhalten auf Instagram bleibt man viel eher an einem Video hängen, als bei einem Text oder Bildpost.

8 Nutze die richtigen Hashtags. Diese sind der Schlüssel, um Likes zu erhalten und Follower zu gewinnen.

9 Verknüpfe Instagram mit Facebook. Der Vorteil? Bei jedem Post kannst Du manuell entscheiden, ob Dein Bild auch auf Facebook geteilt werden soll.

10 Blogge auf englisch. Du schließt so weniger Personen aus und Deine Zielgruppe wird größer. Dies gilt übrigens auch für Hashtags!

11 Finde Deine eigene Bildsprache. Ein bestimmter Filter kann Dir dabei helfen, Deinen Bildern einen eigenen Touch zu geben, sollte aber nicht zu sehr verfremden.

12 Schaffe Anreize und animiere Deine Fans zu mehr Aktivitäten! Eine besonders schnelle Art, um Reichweite auf Instagram zu erzeugen, ist es Gewinnspiele zu veranstalten.

OB BEI FACEBOOK, INSTAGRAM ODER TWITTER – ÜBERALL STOSSEN WIR AUF SOGENANNTEN **#HASHTAGS**. DOCH WAS VERBIRGT SICH EIGENTLICH HINTER DIESEM **RAUTENSYMBOL** UND WIE SETZT MAN ES RICHTIG EIN?



Hashtags sind derzeit die beliebteste Art, Social Media-Inhalte unterschiedlichen Themenbereichen zuzuordnen. Egal ob Blogger, Unternehmer, Selbstständige, Dienstleister oder Privatpersonen - wer dieses Werkzeug richtig einsetzt, hat enorme Vorteile.

Und so einfach geht's: Platziere die Raute # vor einem Wort, allerdings ohne Leerzeichen, und es wandelt sich automatisch zu einem Link um. Somit hat man ein Schlagwort kreiert, welches Usern ermöglicht, sich untereinander auf Basis gemeinsamer Interessen zu finden und auszutauschen.

Tipps, wie Ihr Hashtags richtig verwendet:

1. Weniger ist mehr! Zu viele Hashtags sind für Dein Publikum nur verwirrend und für Deine Marke oder Botschaft eher kontraproduktiv.
2. In der Kürze liegt die Würze – Vermeide zu lange Hashtags, denn je einfacher diese sind, desto mehr Leute suchen danach. Darüber hinaus merkt man sich kürzere Hashtags einfach besser!
3. Qualität statt Quantität - verwende nur Hashtags, die zu Deinem Thema bzw. Deiner Story passen, denn je mehr sich eine Zielgruppe angesprochen fühlt, desto größer ist das Engagement.
4. Empfehlenswert ist der Einsatz von englischen Hashtags, denn so werden viele Leute Deinen Post finden, verstehen und auch liken oder teilen.
5. Dein Markenname gehört nicht in die Hashtags. Das ist einfach uncool und wirkt verzweifelt auf die User. Vielmehr sollte er die Botschaft einer Marke transportieren.
6. Abgucken ist erlaubt! Lass Dich ruhig von der Konkurrenz inspirieren und finde heraus, welche Hashtags zurzeit angesagt sind. Aber Vorsicht bei allgemein und häufig verwendeten Begriffen, denn je bekannter ein Hashtag ist, desto kürzer ist das Zeitfenster, in dem das eigene Foto unter den ersten Ergebnissen auftaucht.

MACHEN IST WIE WOLLEN – NUR KRASSER.



FASHIONISTA

28" Damenrad mit Chromoly Stahlrahmen, sowie automatisch schaltender 2-Gang-Nabe, Freilauf und Rennbremse, Farbe: crimson € 999,95



BASIL
Glocke "Portland"



FASHIONISTA

28" Damenrad mit Chromoly Stahlrahmen, sowie automatisch schaltender 2-Gang-Nabe, Freilauf und Rennbremse, Farbe: turquoise € 999,95



#TIPPS



SNAZZY

28" Herrenrad mit Alu-Rahmen, sowie
8-Gang Nabenschaltung, Freilauf und V-Bremse,
Farbe: demin blue € 649,95

WENN EINE SCHRAUBE
LOCKER IST, HAT DAS
LEBEN ETWAS SPIEL.



SNAZZY

28" Damenrad mit Alu-Rahmen, sowie
8-Gang Nabenschaltung, Freilauf und V-Bremse,
Farbe: sweet cherry € 649,95

KLEINER TIPP VON NIKLAS

Kostenlose Bildbearbeitungs-Apps, wie
Snapseed und VSCO, verleihen Deinen
Fotos einen persönlichen Stil.

Sei jedoch sparsam mit Filtern, denn ein
natürlicher Look kommt bei den Nutzern
am besten an.



#FASHION

EXCELSIOR
BEUTEL

9,95 €

DIE **SCHÖNSTEN**
ERINNERUNGEN SIND DIE,
BEI DENEN MAN IMMER
NOCH **LACHEN** MUSS,
WENN MAN AN SIE **DENKT.**

MUST HAVE
TOOLS



ALLER ANFANG IST SCHWER. WIR ZEIGEN DIR, WELCHE MUST-HAVE-TOOLS DIR DAS LEBEN ALS BLOGGER ERLEICHTERN.



BUFFER

Pünktlich, zuverlässig und hilfsbereit – dieser wohl netteste Postbote hilft Dir dabei, Tweets und Posts auf verschiedenen sozialen Plattformen zu erfassen, zu planen und zu einem gewünschten Zeitpunkt zu verbreiten.

EVERNOTE

Gute Organisation ist der halbe Job! Ob Ideen, Blogartikel, Rechnungen, Buchhaltung, Newsletter, Reiserouten oder Pläne, mit diesem digitalen Notizbuch bekommst Du garantiert einen klaren und freien Kopf.

PINTEREST

Dir sind die Ideen für den nächsten Blogbeitrag ausgegangen? Auf Pinterest findest Du neue Inspirationen, hilfreiche Tipps und Anregungen für jeden Anlass. Mithilfe einer virtuellen Pinnwand kannst Du Deine Ideen online sammeln und verschiedenen Kategorien zuordnen.

WUNDERLIST / TRELLO

Dank dieser To-Do-Listen war Zusammenarbeit noch nie einfacher. Ob es ein Projekt ist, woran Du mit anderen Leuten arbeitest, oder bloß nur die Einkaufsliste, die Du mit Deinem Partner teilst, mit diesen Apps lassen sich Aufgaben bequem verwalten und delegieren.

MIT DEM ESSEN SPIELT MAN NICHT –
VON WEGEN! DAS TEILEN VON **FOOD-
PICS** BEI FACEBOOK ODER INSTAGRAM
LIEGT SOGAR **VOLL IM TREND.**

PROBIERE BBQ.DIGGIS REZEPT

Rezept für die Buns (Brötchen)

Zutaten: 250g Weizenmehl Typ 550 | 20g frische Hefe | 20g Zucker | 1TL Salz | 90ml Milch | 2 Eier | 15g weiche Butter | Sesam

1. Hefe und Zucker in einer Tasse vermengen (5 Min. stehen lassen).
2. Die restlichen Zutaten (bis auf ein Eiweiß) in die Schüssel Deiner Küchenmaschine hineingeben. Sobald die Hefe flüssig ist, schüttest Du diese ebenfalls dazu. Teig für ca. 15 Min. kneten.
3. Teig an einem warmen Ort für 60 Min. gehen lassen.
4. Teig in ca. 100g Portionen teilen und einzelnen Teiglinge in Form bringen.
5. Fertige Teiglinge auf ein bemehltes Backblech setzen und diese für ca. 45 Min. im 40°C warmen Backofen gehen lassen.
6. Danach Ofen auf 205°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brötchen mit Eiweiß einpinseln, Sesam darüber streuen und für 5-10 Min. backen.
7. Auf einem Abkühlgitter auskühlen lassen.

Rezept für die Pattys

Zutaten: 600g Rib Eye Steak | Pfeffer (Hamburger Kapitänspfeffer von Ankerkraut) | Salz (Steak & BBQ Salzflocken von Ankerkraut) | Ketchup (LeJo's feine Küche) | Mayonnaise (Mustard & Honey von Stokes) | Rotkohl (kleine Menge) | Käse (Gouda oder Cheddar) | Bacon (pro Patty 2 Stück) | Salat (kein Eisbergsalat) | 1EL Apfelessig (Naturtrüb) | 1EL Olivenöl | Zucker

1. Das Rib Eye Steak gleich vom Metzger durch den Fleischwolf jagen lassen.
2. Rotkohl in Streifen schneiden, mit Apfelessig und Olivenöl vermengen. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken und im Kühlschrank mindestens 20 Min. ziehen lassen.
3. Aus dem Hackfleisch Pattys mit je 150 g formen und in der Mitte mit dem Daumen eine Delle hinein drücken.
4. Pattys und Bacon von jeder Seite 2 Min. grillen, zur Seite legen, mit Pfeffer und Salz würzen und den Käse auf die Pattys legen.
5. Buns aufschneiden und 10 Sek. von jeder Seite grillen.
6. Nun die Pattys mit Soßen bestreichen und mit Salat und Rotkohl belegen.
7. Bacon auf den geschmolzenen Käse und den fertigen Patty aufs Bun legen.

Beilage: Als Beilage eignen sich Süßkartoffelpommes. Dazu Süßkartoffeln waschen, in Pommesform schneiden, in eine Schüssel geben und mit mediterranem Salz abschmecken. Mit Olivenöl und dem Saft einer Zitronenhälfte vermischen. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 30 Min. backen.



KLEINE MENGEN, GROßE WIRKUNG

Mit den Gewürzen von ANKERKRAUT verleihst Du Deinen Gerichten das gewisse Etwas.

Wenn Du kreativ bist und Talent hast, dann kannst Du mit Deinen leidenschaftlichen Kochkünsten wirklich durchstarten. So wie z.B. Hobbykoch Waldemar S..

Auf seinem Food Blog **bbq.diggi** lädt er regelmäßig neue Bilder hoch und macht den Leuten damit richtig Appetit! **Folgt bbq.diggi bei Instagram und lasst Euch überraschen.**

Für einen guten Foodblog sollte man eine Leidenschaft für das Fotografieren, das Kochen und das Schreiben von Artikeln haben. Es gibt so viele Möglichkeiten sich von der Masse abzuheben, was unheimlich wichtig für einen Blogger ist, **hab also Mut zur Lücke!** Teste verschiedene Perspektiven aus. Suppen wirken am besten, wenn man diese frontal von oben fotografiert. Fleischgerichte dagegen kommen in einer seitlichen Aufnahme besser zur Geltung. Verwende dabei **schlichte Hintergründe**. Wie wäre es mit einem rustikalen Holztisch oder Schneidebrett? Finde Deinen eigenen Stil und denk daran, **lieber ein Bild zu viel als zu wenig!**



EXCELSIOR

DIESE MENSCHEN,
DIE **KONFETTI** IN
DEIN LEBEN PUSTEN.



SWAGGER

28" Herren Naked Bike mit Alu-Rahmen,
sowie 7-Gang Nabenschaltung und Freilauf, Farbe: grey matt € 499,95



PURE

28" Herrenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Freilauf und Rennbremse,
Farbe: pastelltürkis € 359,95



DANDY

28" Singlespeed Herrenrad mit Stahlrahmen,
sowie Freilauf und Rennbremse,
Farbe: black matt € 299,95

AUF DIE RÄDER,
FERTIG, **LOS!**

Das Wetter ist schön, der Himmel ist blau, eine gute Gelegenheit, die Stadt mit dem Drahtesel zu erkunden.

Diese Fahrrad-App hilft Dir bei Deiner Tourenplanung und lässt Dich auch unterwegs nicht im Stich!

KOMOOT

Ob direkt vor Deiner Haustür oder vom anderen Ende der Welt, Komoot bringt Dich zu den schönsten Plätzen. Wähle einen beliebigen Ort aus und die App schlägt Dir selbständig interessante Touren in der Umgebung vor. Je nachdem, mit welchem Fahrrad-Typ Du unterwegs bist, lässt sich die Route nach Schwierigkeit, Wegbeschaffenheit, Dauer und Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln, auf den entsprechenden Bedarf hin anpassen. Eine freundliche Stimme gibt Dir Anweisungen, wann und wo Du abbiegen und entlangfahren musst. Du planst eine Tour durch den Wald? Kein Problem, mit Offline-Touren kannst Du Dich auch ohne Internetverbindung sicher ans Ziel navigieren lassen. Was auch immer Du bei Deinem Ausflug sehen möchtest, die Komoot-Karte zeigt Dir anhand von kleinen Symbolen Empfehlungen von anderen Nutzern an, mit nur wenigen Klicks kannst Du diese POIs zu einem Teil Deiner Tour machen. Ob tolle Outdoorplätze, empfehlenswerte Lokale, interessante Sehenswürdigkeiten oder schöne Aussichtspunkte – Jedes Highlight ist eine Kombination der Tipps und Fotos vieler Menschen. Erzähl auch Du von Deinen Abenteuern und inspiriere andere Entdecker rauszufahren und die Welt zu entdecken!

Welche Navi-App nutzt Du? Kleine digitale Helfer für unterwegs gibt es wie Sand am Meer.

Hier eine kleine Übersicht mit weiteren nützlichen Apps:

**Strava | GoogleMaps | Naviki | Waze | Sygic
ADAC Fahrrad Tourenplaner | Maps 3D | Bike
Citizens | Bikemap**

#TOUREN

HEUTE IST MEIN LIEBLINGSTAG!



FANCY D

28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 8-Gang Kettenschaltung und Seitenzugbremse,
Farbe: crystal white € 599,95



FANCY D

28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 8-Gang Kettenschaltung und Seitenzugbremse,
Farbe: raspberry red € 599,95



WIR MACHEN
FOTOS VON MOMENTEN,
UM EIN **RÜCKFAHRTICKET**
ZU IHNEN ZU HABEN.

EXCELSIOR



VINTAGE D

28" Herrenrad mit Stahlrahmen,
sowie 8-Gang Kettenschaltung und Seitenzugbremse,
Farbe: pearl night blue € 579,95



WER SCHÖN
SEIN WILL,
MUSS LACHEN.



VINTAGE D

28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 8-Gang Kettenschaltung und Seitenzugbremse,
Farbe: tahiti turquoise € 579,95





VINTAGE

28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3-Gang Nabenschaltung, Freilauf und Seitenzugbremse,
Farbe: altrosa € 529,95



EXCELSIOR FLASCHENHALTER

10,95 €



VINTAGE

28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3-Gang Nabenschaltung, Freilauf und Seitenzugbremse,
Farbe: black € 529,95



VINTAGE

28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3-Gang Nabenschaltung, Freilauf und Seitenzugbremse,
Farbe: light aqua blue € 529,95



ES MUSS VON HERZEN KOMMEN, **WAS AUF HERZEN WIRKEN SOLL.**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



VINTAGE

28" Herrenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3-Gang Nabenschaltung, Freilauf und Seitenzugbremse,
Farbe: slate blue € 529,95



BASIL
Gepäckträger "Portland"



VINTAGE

28" Herrenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3-Gang Nabenschaltung, Freilauf und Seitenzugbremse,
Farbe: black € 529,95

EXCELSIOR

KENNST DU DAS AUCH?
DU BIST **IRGENDWO IM
NIRGENDWO** UND PLÖTZ-
LICH VERABSCHIEDET
SICH DEIN HANDY-AKKU?

WIR ZEIGEN DIR, MIT WELCHEN
AKKUSPAR-TIPPS DU SICHER AN
DEIN ZIEL KOMMST.

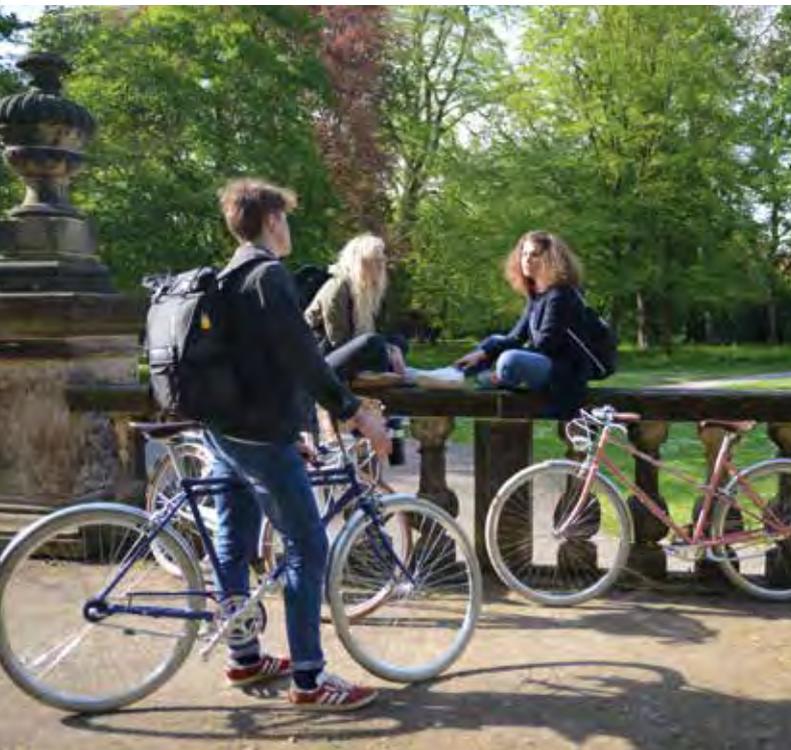
KLEINER TIPP: IM
FLUGZEUGMODUS LÄDT
DEIN HANDY ÜBRIGENS
DOPPELT SO SCHNELL!

- 1 Verringere Deine Displayhelligkeit.
- 2 Verkürze die Bildschirm-Sperrzeit.
- 3 Nutze den Energiesparmodus.
- 4 Bei schlechtem Empfang solltest Du lieber in den Flugzeugmodus wechseln.
- 5 Lass Dein Handy klingeln statt vibrieren.
- 6 Schalte Features wie Bluetooth, WLAN und Ortungsfunktion aus.
- 7 Halte Dein Handy durch Updates auf dem neuesten Stand.
- 8 Beseitige stromfressende Apps, die Du kaum nutzt. In den Einstellungen im Unterpunkt „Akku“ wird angezeigt, welche App besonders viel Energie verbraucht.
- 9 Vermeide extreme Temperaturen, das beschädigt den Akku und lässt die Akkuleistung dauerhaft sinken. Akkus fühlen sich bei gut 20 Grad Celsius am wohlsten.
- 10 Verzichte auf Musik oder drehe die Lautstärke zurück.
- 11 Mit einer mobilen Powerbank geht Deinem Handy unterwegs garantiert nicht der Saft aus.



GLORIOUS

28" Damenrad mit Stahlrahmen, Fronträger und Weidenkorb, sowie 3- oder 7-Gang Nabenschaltung und Rücktrittbremse, Farbe: apricot € 449,95 / € 519,95



AM ANFANG
BRAUCHT MAN OFT
MUT, UM AM ENDE
GLÜCKLICH ZU SEIN.



GLORIOUS

28" Damenrad mit Stahlrahmen, Fronträger und Weidenkorb, sowie 3- oder 7-Gang Nabenschaltung und Rücktrittbremse, Farbe: pearlwhite € 449,95 / € 519,95



ICH STEHE NICHT
IM REGEN,
**ICH DUSCHE UNTER
WOLKEN!**



CHILLAX

26" Unisex Beach-Cruiser mit Stahlrahmen,
sowie 3-Gang Nabenschaltung und Rücktrittbremse,
Farbe: riflegreen matt € 449,95



CHILLAX

26" Unisex Beach-Cruiser mit Stahlrahmen,
sowie 3-Gang Nabenschaltung
und Rücktrittbremse, Farbe: gletscher blue € 449,95



BRAVE Glocke "I love my Bike"
in weiteren Farben erhältlich



EXQUISITE

28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 7 Gängen, Rücktritt und Rollenbremse,
Farbe: merlot € 699,95



CONTEC Satteltasche "Exclusiv"



HÖR AUF ZU WARTEN

AUF FREITAG, AUF DEN SOMMER,
AUF DIE LIEBE DEINES LEBENS.
GLÜCKLICH WIRST DU ERST SEIN,
WENN DU AUFHÖRST ZU WARTEN
UND DAS BESTE AUS DEM MOMENT
MACHST, IN DEM DU DICH **JETZT**
GERADE BEFINDEST.

AUF DEM BODEN DER TATSACHEN LIEGT VIEL **ZU WENIG GLITZER**



JUICY

28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie Fronträger und 3- oder 7-Gang Nabenschaltung mit Rücktritt,
Farbe: antique white € 479,95 / €549,95



JUICY

28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie Fronträger und 3- oder 7-Gang Nabenschaltung mit Rücktritt,
Farbe: arabicred € 479,95 / €549,95



#

JETZT IST DIE
BESTE ZEIT

EXCELSIOR



NEW LOOXS
V.R.-Weidenkorb „Brisbane Medium“



SWAN-RETRO

28" Herrenrad mit Alu-Rahmen, Fronträger,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: toffee € 479,95 / € 549,95



SWAN-RETRO

28" Damenrad mit Alu-Rahmen, Fronträger,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: distant blue € 479,95 / € 549,95
Auch erhältlich in basaltgrey.



NEW LOOXS
V.R.-Weidenkorb „Melbourne Medium“



SWAN-RETRO

28" Herrenrad mit Alu-Rahmen, Fronträger,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: basaltgrey € 479,95 / € 549,95



SWAN-RETRO

26"/28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: light blue € 479,95 / € 549,95



SWAN-RETRO

26"/28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: creme € 479,95 / € 549,95

RADFAHREN MACHT GLÜCKLICH UND VERBESSERT DEIN LEBEN

- 1 ist gut für Umwelt und Geldbeutel
- 2 macht schlau und produktiver
- 3 hält fit und bringt Kreislauf in Schwung
- 4 macht wach
- 5 schont Gelenke und Rücken
- 6 führt zu neuen Entdeckungen und Abenteuern
- 7 weckt Glückshormone und entspannt
- 8 ist angesagter Lifestyle
- 9 spart Zeit und Platz
- 10 macht flexibler
- 11 hilft neue Menschen kennenzulernen



#BIKEN

DAS LEBEN IST WIE FAHRRAD FAHREN.
MAN MUSS SICH
VORWÄRTS BEWEGEN, UM DAS
GLEICHGEWICHT NICHT ZU VERLIEREN.

ALBERT EINSTEIN



SWAN-RETRO YOUTH

20" / 24" Jugendrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: light blue € 429,95



BASIL

Kinder-Doppelpacktasche "Bloom Double Bag"



BASIL

Glocke "Big Bell Bloom"



SWAN-RETRO YOUTH

20" / 24" Jugendrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: altrosa € 429,95

#ZUSAMMEN

MANCHMAL WERDEN GANZ
GEWÖHNLICHE DINGE GANZ
AUSSERGEWÖHNLICH,
EINFACH... WEIL MAN
SIE MIT DEN RICHTIGEN
LEUTEN MACHT.

SCHÖNHEIT BEGINNT DANN,
WENN DU ENTSCHEIDEST
DU SELBST ZU SEIN!



SWAN-URBAN

26"/28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: moon-rock € 459,95 / € 529,95



SWAN-URBAN

26"/28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: cobalt blue € 459,95 / € 529,95



NEW LOOXS Tasche "Alba Single"



SWAN-RETRO

26"/28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: ocean green € 419,95



SWAN-RETRO

26"/28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: aubergine € 419,95

GLÜCK IST, WENN DER
VERSTAND TANZT,
DAS HERZ ATMET UND DIE
AUGEN LEUCHTEN.



SWAN-RETRO

26"/28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: stonegrey € 419,95



SWAN-RETRO

26"/28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: apricot salmon € 419,95

"LACH", SAGTE
SIE UND TAT
ES EINFACH.



GRAND

Nostalgisches 26" Balloonbike mit Stahlrahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und Trommelbremse,
Farbe: stone grey € 559,95 / € 629,95



GRAND

Nostalgisches 26" Balloonbike mit Stahlrahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und Trommelbremse,
Farbe: pigeon blue € 559,95 / € 629,95



EXCELSIOR GLOCKE

2,95 €

WENN MAN VOR
LAUTER LACHEN
WEINT, ENTSTEHT
ÜRBIGENS EIN
REGENBOGEN IM KOPE.

Während Kinder täglich ca. 200-400 Mal lachen, sind Erwachsene richtige Lachmuffel und heben durchschnittlich nur 15 Mal täglich ihre Mundwinkel.

Dabei ist **Lachen** doch so gesund! Gründe warum Du wieder mehr lachen solltest:

- **Lachen** baut Stresshormone ab und setzt Glückshormone frei
- **Lachen** entspannt und senkt den Blutdruck
- **Lachen** bringt Herz und Kreislauf in Schwung
- **Lachen** verbrennt Kalorien und regt die Verdauung an, denn es aktiviert über 100 Muskeln in Gesicht und Bauch
- **Lachen** addiert Jahre zu Deinem Leben.
- **Lachen** macht sexy
- **Lachen** macht schöne Haut, denn sie wird dadurch mit reichlich Sauerstoff versorgt und besser durchblutet
- **Lachen** verbindet Menschen miteinander



ROYAL

28" Nostalgieerad mit Stahlrahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und Rollenbremse,
Farbe: anthracite € 529,95 / € 599,95



ROYAL

28" Nostalgieerad mit Stahlrahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und Rollenbremse,
Farbe: waterblue € 529,95 / € 599,95



NIMM DIR ZEIT FÜR DINGE, DIE DICH GLÜCKLICH MACHEN.



LUXUS

28" Nostalgieerad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und Trommelbremse,
Farbe: fern green € 479,95



LUXUS

28" Nostalgieerad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und Trommelbremse,
Farbe: fresh mint € 479,95



LUXUS

28" Nostalgieerad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und Trommelbremse,
Farbe: deep ocean blue € 479,95



LUXUS

28" Nostalgieerad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und Trommelbremse,
Farbe: queensred € 479,95

LUXUS IST, WAS DEIN HERZ MIT **FREUDE** ERFÜLLT.



LUXUS

28" Nostalgierad mit Stahlrahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und Trommelbremse,
Farbe: black € 479,95 / € 549,95
3-Gänge auch in 26" erhältlich.



LUXUS

28" Herren-Nostalgierad mit Stahlrahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und Trommelbremse,
Farbe: black € 479,95 / € 549,95

SOLANGE KAKAO
AUF BÄUMEN
WÄCHST, IST
SCHOKOLADE
FÜR MICH **OBST.**

APFELROSEN

Zutaten (ergibt 12 Stück)

- 2 Äpfel
- 1/2 Zitrone
- 3 TL Aprikosenkonfitüre
- 2 Rollen Blätterteig

Zubereitung

Halbiere die Äpfel und schneide das Kerngehäuse heraus. Die Hälften schneidest Du nun in ganz dünne Scheiben. Fülle anschließend eine kleine Schüssel zur Hälfte mit Wasser und träufle den Saft einer halben Zitrone hinein. Nun gibst Du die geschnittenen Äpfel in das Wasserbad und stellst diese für 3 Minuten bei höchster Stufe in die Mikrowelle. Alternativ können die Äpfel auch kurz auf dem Herd aufgekocht werden.

Jetzt mischt Du die Aprikosenkonfitüre mit 2 Teelöffeln Wasser und gibst dies ebenfalls für 1 Minute in die Mikrowelle.

Die beiden Blätterteigrollen rollst Du aus und schneidest jede davon in 6 Streifen. Diese bestreichst Du mit Aprikosenkonfitüre und belegst die obere Hälfte mit Apfelscheiben. Wer mag, bestreut alles mit etwas Zimt. Danach klappst Du die untere Teighälfte ein und rollst die Streifen zu einer Rose zusammen.

Zum Schluss setzt Du die Apfelröschen jeweils aufrecht in eine 12er Muffinform und backst diese 40 - 45 Min. bei 190 °C im Ofen.

Guten Appetit .





CLASSIC

26" / 28" Nostalgiegrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: light green € 399,95
28" auch mit 7 Gängen erhältlich € 469,95



IMMER WENN
WIR **LACHEN**,
STIRBT IRGENDWO
EIN PROBLEM.



CLASSIC

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: dark cherry € 399,95



CLASSIC

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: black € 399,95



EXCELSIOR
BECHER

32,95 €

AM ENDE DES GELDES IST IMMER NOCH SO VIEL MONAT ÜBRIG?

Erlebnisse sollten für jeden zugänglich sein und müssen nicht immer viel kosten! Hier einige Tipps, wie Du auch mit wenig Geld jede Menge Spaß haben kannst.

- 1 Regionale Kulturprogramme bieten oft Freizeitmöglichkeiten zu kleinen Preisen an.
- 2 Es muss nicht immer ein angesagtes Restaurant sein. Wie wäre es mit einem gemeinsamen Koch- oder Grillabend unter Freunden? Für die Kochmuffel unter uns tut´s zur Not auch ein Lagerfeuer mit einfachen Gerichten und Stockbrot.
- 3 Mit Gutscheinanbietern kannst Du bei manchen Freizeitaktivitäten bis zu 70% sparen.
- 4 Ein Ausflug in die Natur kann sehr erholsam sein. Hier bieten sich Wanderungen, Radtouren oder auch ein gemütliches Picknick an.
- 5 Verbringe einen Tag am See, anstatt im Freibad.
- 6 Schnapp Dir Deine Kamera und entdecke bei einem Spaziergang die spannenden Kulissen der Stadt oder Natur. Beobachte das Leben und halte interessante Momente fest.
- 7 Plane Deinen nächsten Urlaub, denn die Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude.
- 8 Kleiderschrank ausmisten. Klingt langweilig? Manchmal entdeckt man beim Aufräumen schöne Sachen wieder. Über verschiedene Flohmarkt-Portale kannst Du Dir ein kleines Taschengeld dazuverdienen.
- 9 Du möchtest einen Städtetrip machen? Fernbusunternehmen sind eine sehr günstige Art, durch ganz Europa zu reisen.
- 10 Als Student bekommst Du in vielen Situationen einen Studentenrabatt.
- 11 Lass deiner Kreativität freien Lauf. Baue praktische Möbel, kreierte personalisierte Geschenke, verschönere Deine Wohnung oder gestalte ein Scrapbook mit den schönsten Fotos und Erinnerungen.



BASIC

24" Jugendrad mit Stahlrahmen,
sowie 3-Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: black € 399,95

#FREEDOM



VITAMINBOMBEN AUS DEM MIXER

Zubereitung von grünen Smoothies

- 1** Wähle eine grüne Grundlage:
z.B. Gurke, Spinat, Brokkoli, Kräuter, Salat
- 2** Wähle 1-2 Früchte:
Banane, Apfel, Beeren, Avocado, Kiwi, Trauben,
- 3** Wähle einen Energiebooster:
Nüsse, Honig, Chia-Samen, Ingwer, Leinsamen
- 4** Wähle eine Flüssigkeit:
Wasser, Saft, Tee, Kokoswasser, Nussmilch
- 5** Gebe alle Zutaten in den Mixer und genieße!



ALS ANFÄNGER SOLLTE MAN SICH AN DEN BITTEREN GESCHMACK EINES GRÜNEN SMOOTHIES ERST GEWÖHNEN. DESWEGEN EMPFEHLEN WIR DAS FOLGENDE FRUCHT-GRÜN-VERHÄLTNIS:

60 - 70 % FRUCHTANTEIL

30 - 40 % GEMÜSEANTEIL

HUMOR UND
GUTE LAUNE
SIND VITAMINE
FÜR **DIE SEELE**





#SUPERFOOD



ROAD CRUISER

28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 21 Gängen und V-Bremse,
Farbe: racing red € 319,95
Auch erhältlich in black.



ROAD CRUISER

28" Herrenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3, 7 oder 21 Gängen, Rücktritt oder
Freilauf und V-Bremse,
Farbe: black € 319,95 bis € 399,95



ROAD CRUISER

26" / 28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: hydroblue € 309,95 / ND € 339,95
Auch erhältlich mit Nabendynamo.

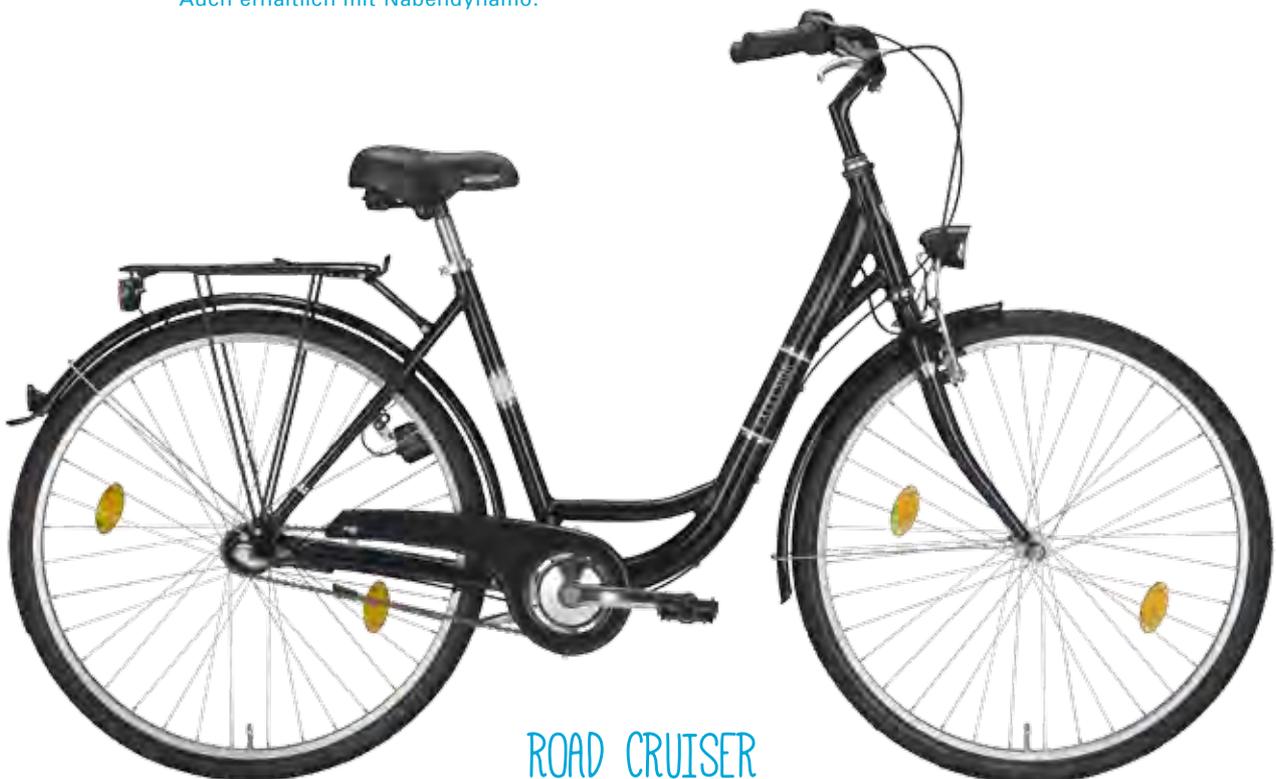
MANCHMAL IST DAS
VERNÜNFTIGSTE,
EINFACH MAL
HERRLICH VERRÜCKT
ZU SEIN.

ABSCHALTEN. SICH ZEIT LASSEN. DIE WELT VERGESSEN. GLÜCKLICH SEIN.



ROAD CRUISER

26" / 28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: racing red € 309,95 bis € 399,95
[Auch erhältlich mit Nabendynamo.](#)



ROAD CRUISER

28" Damenrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: black € 309,95 bis € 399,95
[Auch erhältlich mit Nabendynamo.](#)

GLÜCK BEDEUTET: SONNENSCHEN UND ROTE ERDBEEREN



TOURING NIRO

28" Herrenrad mit Stahlrahmen,
sowie 1 oder 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: black € 359,95 bis € 419,95
Auch erhältlich mit Nabendynamo.



TOURING NIRO

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: green metallic € 399,95 / ND € 419,95
Auch erhältlich mit Nabendynamo.



TOURING NIRO

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 1 oder 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: red metallic € 359,95 bis € 419,95
Auch erhältlich mit Nabendynamo und in Rahmenfarbe black.

ERDBEER-EISTEE

Vergiss die übersüßten Zuckerbomben aus dem Supermarkt. Eistee selber machen ist super einfach und bietet Abwechslung!

Zutaten für 1L:

700g Erdbeeren | 1 Zitrone | 3 Teebeutel Schwarztee oder Früchtetee | 1L Wasser | Handvoll frische Minze

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln und den Saft der Zitrone darüber träufeln.

Unter gelegentlichem Rühren alles aufkochen, bis die Erdbeeren eine flüssige Konsistenz erreicht haben. Danach den fertigen Erdbeersirup durch ein Sieb rühren, damit die groben Stücke rausgefiltert werden.

Nun das Wasser kochen und den Tee darin ziehen lassen. Besonders empfehlenswert ist hier der aromatische Earl Grey Schwarztee. Bei Bedarf kannst Du etwas Minze dazugeben, das macht den Geschmack noch etwas intensiver.

Den fertig aufgebrühten Tee über den Erdbeersirup gießen und gut umrühren. Alles abkühlen lassen und für ein paar Stunden oder noch besser über Nacht in den Kühlschrank stellen, so entfaltet die Erdbeere noch mehr ihren Geschmack. Anschließend mit Eiswürfeln servieren und fertig!

Kleiner Tipp: Wer es etwas spritziger mag, kann auch etwas Mineralwasser untermischen.



TOURING STAR

28" Herrenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: black € 359,95



TOURING STAR

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: dark aqua € 359,95
Auch erhältlich in black.

HIER DARF JEDER PFLÜCKEN

Superfood ist gerade total angesagt.

Kein Wunder, denn es ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch ausgesprochen gut! Während auf zahlreichen Streuobstwiesen vitaminreiche Früchte ungeerntet am Boden verfaulen oder kaputt getreten werden, geben wir im Supermarkt viel Geld für Obst aus, welches tonnenweise durch halb Europa gefahren wurde. Dabei wächst das Superfood in manchen Fällen sogar direkt vor Deiner Haustür. Ein cooles Projekt namens Mundraub verrät Dir, wo Du herrenlose Obstbäume, Obststräucher, Kräuter und Nüsse findest, welche darauf warten geerntet und vernascht zu werden und das sogar kostenlos!

Zudem bietet die Organisation neben Ernte-, Pflanz- und Pflegeaktionen auch geführte Entdeckertouren an. Eine gute Gelegenheit sich mit Freunden oder Familie auf sein Alltagsrad zu schwingen und nach dem Motto „Die Stadt ist mein Garten“ unzählige bekannte und unbekannte Früchte zu entdecken.

Schau doch mal vorbei und tu auch Du etwas Gutes für die Umwelt. Auf der Mundraub-Karte findest Du zahlreiche "essbare" Städte und Landschaften weltweit.

Weitere Infos: www.mundraub.org



TOURING

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: black/brown € 349,95



TOURING

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: green/brown € 349,95

WENN DU DIE SONNE BIST, WILL ICH
EINE SONNENBLUME SEIN, DIE DIR DEN
GANZEN TAG **HINTERHERSCHAUT.**



TOURING

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 1 oder 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: opalblue/bosblue € 269,95 bis € 349,95

Auch erhältlich mit Nabendynamo und in den Rahmenfarben green metallic und red metallic.



TOURING

28" Herrenrad mit Stahlrahmen,
sowie 1 oder 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: green metallic € 269,95 bis € 349,95

Auch erhältlich mit Nabendynamo und in der Rahmenfarbe black



TOURING

26" / 28" Damenrad mit Stahlrahmen,
sowie 1 oder 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: black € 269,95 bis € 349,95

3 Gänge auch mit Nabendynamo erhältlich



NEW LOOXS
Sattelüberzug



TIEFEINSTEIGER

26" oder 28" Tiefeinsteigerrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: cobalt blue € 469,95

HEIDELBEER-PROSECCO

Zutaten für 1L:

50g Vanilleeis | 1/8 l Prosecco | 2cl Heidelbeersaft

Ein Cocktailglas oder eine Sektschale einige Minuten im Eisfach vorkühlen. Danach wird eine Kugel Vanilleeis in das Glas gefüllt und mit Prosecco oder Sekt aufgefüllt. Den Heidelbeersaft über das Vanilleeis laufen lassen. Fertig!



TIEFEINSTEIGER

26" oder 28" Tiefeinsteigerrad mit Alu-Rahmen,
sowie 7 Gängen, Federgabel, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: cobalt blue € 559,95



NEW LOOXS
Doppelpacktasche "Fiori"

PROSECCO KALT STELLEN, IST AUCH IRGENDWIE KOCHEN.



PAGOBA

26" oder 28" Tiefeinsteigerrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: arabicred € 379,95 / € 459,95



PAGOBA

26" oder 28" Tiefeinsteigerrad mit Stahlrahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: black € 379,95 / € 459,95



CONTEC
Doppelpacktasche "Neo.Double"

ISS
DOCH
SCHÖN
HIER!

Chia-Samen, Açaí-Beeren, Kakaobohnen und Co. – wer auf sozialen Medien unterwegs ist, kommt an ihnen kaum vorbei. Tatsächlich stecken in vielen der exotischen Früchte, Samen und Pulver verschiedene gesundheitsfördernde Nährstoffe, keine Frage – doch die wahren Superhelden befinden sich hier im Lande. Unser heimisches Superfood ist nicht nur frischer und gesünder, es schont sogar den Geldbeutel und die Umwelt.

CHIA-SAMEN VS. LEINSAMEN

Leinsamen liefern Mineral- und Ballaststoffe sowie Omega-3-Fettsäuren in vergleichbaren Mengen.

ACAI-BEERE VS. HEIDELBEERE

Heidelbeeren haben einen ähnlich hohen Anthocyan-Gehalt, welcher die Zellen vor freien Radikalen schützt.

QUINOA VS. HIRSE

Als wohl ältestes Getreide der Welt, überzeugt Hirse ebenso mit wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie ist ebenfalls glutenfrei und enthält genauso viele Proteine.

GOJI-BEERE VS. JOHANNISBEERE

Deutlich mehr Vitamin C, dafür aber weniger Kalorien, enthalten Johannisbeeren.

CAMU-CAMU VS. HAGEBUTTE UND SANDDORN

Hier können unsere heimischen Vitamin-C-Spitzenreiter Hagebutten und Sanddorn gut mithalten.

KOKOSWASSER VS. BIRKENWASSER

Für den leicht süßlichen Geschmack sorgt auch Birkenwasser. Die Inhaltsstoffe sind ebenfalls gesund und können sogar mehr, denn Birkenwasser hat zusätzlich noch Saponine zu bieten, welche den Cholesterinspiegel senken und entzündungshemmend wirken.

SPIRULINA VS. SPINAT

Die grünen Algen sind dafür bekannt, dass sie unerwünschte Stoffe wie Pestizide und Schwermetalle an sich binden. Mit seinem hohen Vitamin C-Gehalt ist Spinat eine gute und gesündere Alternative.

LUCUMA VS. KAROTTE

Sowie die exotische Frucht enthalten auch Karotten das Provitamin A, welches für eine bessere Sehkraft sorgt und den hauteigenen UV-Schutz verstärkt.

MACA-WURZEL VS. KOHL, RÜBE, RETTICH

Diese Powerwurzel gehört zur Familie der Kreuzblütler, in der alle Kohlsorten sowie Rüben und Rettiche vertreten sind. Sie sind ebenso reich an Spurenelementen.



KLAPPRAD

20" oder 24" Klapprad mit Stahlrahmen,
sowie 1 oder 3 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: true blue € 279,95 / € 319,95

DIE NATUR IST DIE BESTE APOTHEKE.

SEBASTIAN KNEIPP



EASY STEP

26" Tiefeinsteigerrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: true blue € 379,95 / € 459,95



EASY STEP

26" Tiefeinsteigerrad mit Alu-Rahmen,
sowie 3 oder 7 Gängen, Rücktritt und V-Bremse,
Farbe: arabicred € 379,95 / € 459,95

DARA MC NAMARA
NEW ALBUM – SEVEN.
OUT NOW!



SONGBOOK

DRIFT AWAY EXCELSIOR VERSION

Foot is on the pedal
The feeling is just right
Getting ready for the evening
With my friends on our bikes

Loving life's good things
Being the one I'd like to be
Soaking up the sunshine
Living young wild and free

Working on this process
In my well worn out way
Solving all my puzzles, and oh
Drift Away

They are telling me their stories
Of the places they have been
Of the lives that they are living
And the beauty it can bring

These things they give me pleasure
Brighten up my day
with a breeze of summers weather
On our bikes we'll drift away

Working on this process
In my well worn out way
Solving all my puzzles, and oh
Drift Away

Hi, I am Dara,

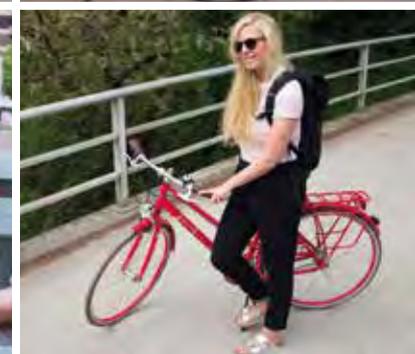
I was born on the west coast in Limerick/ Ireland. I studied in Dublin for 4 years before taking a short break to come to Hamburg for a change of horizon. This year that short break will be 20 years ! All of a sudden I seemed to be playing gigs on small stages in Hamburg. Very quickly it became clear to me that this is what I want to do. I often say it and really believe it that the music chose me and not the other way around. I had no choice really and have no regrets. The opposite infact. I have had the luck of life in meeting and working with so many wonderful musicians and people. Many of whom have become lifetime friends. It wasn't always easy and was often a damn hard slog but I can only and honestly say that I am so happy to be where I am now musically and as a man in life. I've literally played 1000's of different shows and experienced almost everything that life playing music can give you. What you get from it though is so much more and for that i will be eternally grateful.

Seven is my latest Album dedicated to the love which i have been lucky to find and the vision of a life together.



DARA-MUSIC.COM





A photograph showing three people from behind, walking on a city sidewalk with their bicycles. The person on the left is a man in a dark jacket. The person in the middle is a woman with long blonde hair in a dark jacket, riding a white bicycle with a wicker basket. The person on the right is a woman with curly hair in a black jacket, riding a pink bicycle. Her jacket has a white graphic of a man with a beard and glasses, and the text 'LOVE THE LIFE YOU LIVE. LOVE THE LIFE YOU LOVE'. In the background, there is a modern building with a large, angular, metallic sculpture, trees, and a street with cars under a bright, hazy sky.

Mein autorisierter Fachhändler:

Vertrieb:
Hermann Hartje KG
Tel. (0 42 51) 8 11 - 5 00
info@excelsior-bikes.de
www.excelsior-bikes.de

Farb-, Ausstattungs- und
Preisänderungen sowie
Druckfehler vorbehalten.
Stand 08/2017