

Gültig von Montag, 18.08 bis Samstag, 23.08.2025

diska

alles an deinem ort.



Mach fette Beute bei diska



Augustiner
Helles Vollbier
20 x 0,5 Liter Kasten
+ 3,10 Pfand
1 l = 1,70, n. G. = 16,99

16.99
~~19.49~~ -12%



Landliebe Butter
rahmig-frisch
250 g Stück
1 kg = 8,88
n. G. = 2,29

2.22
~~3.79~~ -41%



Mein Beerenglück Heidelbeeren
Herkunft siehe Etikett, Kl. I
300 g Packung,
1 kg = 9,97
Abbildung ähnlich.

2.99
AKTION



Mumm
Jahrgangs Sekt
verschiedene Sorten
0,75 Liter Flasche
1 l = 5,32
n. G. = 3,99

3.99
~~6.49~~ -38%



Ritter Sport
Bunte Vielfalt Schokolade
verschiedene Sorten
100 g Tafel
1 kg = 12,90
n. G. = 1,89



1.29
~~1.89~~ -31%



Schweine Hackenbraten
ohne Knochen,
ca. 1,1 kg XXL SB-Packung
1 kg

6.99
AKTION

Werde zum EDEKA Coupon-Sammler

Je mehr du einkaufst, um so höher die Punktebelohnung!

Hier anmelden



Jetzt in der PAYBACK App
anmelden unter:
Services -> Challenges

25 Jahre PAYBACK

Bis zu
15fach
Punkte



www.facebook.de/diskamarkt/

S01_34_2025_D_WEST

www.diska.de

*n. G. = niedrigster Gesamtpreis der letzten 30 Tage. *Aktionspreise ausschließlich für Genuss+ Nutzer in der EDEKA-App. Teilnehmende Märkte findest Du in der App.

Alle Angebote gültig von Montag, 18.08. bis Samstag, 23.08.2025, KW34. Wir haben uns für diesen Zeitraum ausreichend beworben. Bitte entschuldige, wenn die Artikel aufgrund großer Nachfrage dennoch im Einzelfall ausverkauft sein sollten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Druckfehler vorbehalten.

Mövenpick Eis
verschiedene Sorten
850/900 ml Becher
1 l = 2,34/2,21
n. G.¹ = 1,79



APP-PREIS²
1.69

1.99
~~3.99~~ -50%



**Bären Marke
Halbbare Milch**
1,5% Fett
1 Liter Packung
n. G.¹ = 1,69

1.11
~~1.69~~ -34%



**Rama
Cremefine zum Kochen**
verschiedene Fettstufen
250 ml Flasche
1 l = 3,96
n. G.¹ = 1,49

0.99
~~1.49~~ -33%



müller Milch Reis
verschiedene Sorten
200 g Becher
1 kg = 2,45
n. G.¹ = 0,99

APP-PREIS²
0.39
~~0.99~~ -50%



**wasa
Knäckebrot**
verschiedene Sorten
200-275 g Packung
1 kg = 6,51-8,95
n. G.¹ = 1,79

1.79
~~2.39~~ -25%



**Goldsteig
Emmentaler**
hauchdünne Scheiben,
45% Fett i. Tr.
125 g Packung
1 kg = 11,92
n. G.¹ = 1,49

1.49
~~1.99~~ -25%



**Ferrero
hanuta**
10er
220 g Packung
1 kg = 9,05
n. G.¹ = 2,99

1.99
~~2.99~~ -33%



**Appel
MSC Zarte Filets
vom Hering**
verschiedene Sorten
200 g Dose
1 kg = 5,55
n. G.¹ = 1,11

1.11
bis zu -55%



**Melitta
Bella Crema**
La Crema,
ganze Bohnen,
100% Arabica
1000 g Packung
n. G.¹ = 13,99

13.99
~~19.99~~ -30%



Ferrero Giotto
verschiedene Sorten,
4er, 154/154,8 g Packung
1 kg = 18,12/18,02
n. G.¹ = 3,29

2.79
~~3.29~~ -15%



Melitta Kaffee
verschiedene Sorten
500 g Packung
1 kg = 13,98
n. G.¹ = 6,99

6.99
~~9.29~~ -24%



**Bonne Maman
Erdbeer-Konfitüre
oder Quitten-Gelee**
370 g Glas
1 kg = 6,73
n. G.¹ = 3,79

2.49
~~3.79~~ -34%

Mövenpick Eis
verschiedene Sorten
850/900 ml Becher
1 l = 2,34/2,21
n. G.¹ = 1,79



APP-PREIS²
1.69

1.99
~~3.99~~-50%



**Bären Marke
Halbbare Milch**
1,5% Fett
1 Liter Packung
n. G.¹ = 1,69

1.11
~~1.69~~-34%



**Rama
Cremefine zum Kochen**
verschiedene Fettstufen
250 ml Flasche
1 l = 3,96
n. G.¹ = 1,49

0.99
~~1.49~~-33%



müller Milch Reis
verschiedene Sorten
200 g Becher
1 kg = 2,45
n. G.¹ = 0,99

APP-PREIS²
0.39
~~0.99~~-50%



**wasa
Knäckebrot**
verschiedene Sorten
200-275 g Packung
1 kg = 6,51-8,95
n. G.¹ = 1,79

1.79
~~2.39~~-25%



**Goldsteig
Emmentaler**
hauchdünne Scheiben,
45% Fett i. Tr.
125 g Packung
1 kg = 11,92
n. G.¹ = 1,49

1.49
~~1.99~~-25%



**Ferrero
hanuta**
10er
220 g Packung
1 kg = 9,05
n. G.¹ = 2,99

1.99
~~2.99~~-33%



**Appel
MSC Zarte Filets
vom Hering**
verschiedene Sorten
200 g Dose
1 kg = 5,55
n. G.¹ = 1,11

1.11
bis zu -55%



**Melitta
Bella Crema**
La Crema,
ganze Bohnen,
100% Arabica
1000 g Packung
n. G.¹ = 13,99

13.99
~~19.99~~-30%



Ferrero Giotto
verschiedene Sorten,
4er, 154/154,8 g Packung
1 kg = 18,12/18,02
n. G.¹ = 3,29

2.79
~~3.29~~-15%



Melitta Kaffee
verschiedene Sorten
500 g Packung
1 kg = 13,98
n. G.¹ = 6,99

6.99
~~9.29~~-24%



**Bonne Maman
Erdbeer-Konfitüre
oder Quitten-Gelee**
370 g Glas
1 kg = 6,73
n. G.¹ = 3,79

2.49
~~3.79~~-34%



**Katjes Family
Fruchtgummi**
verschiedene Sorten,
vegetarisch
250 g Packung
1 kg = 3,56
n. G.¹ = 1,19

APP-PREIS²
0.69

0.89
~~1.19~~ -25%



hohes C Saft
verschiedene Sorten
1 Liter Flasche
+ 0,25 Pfand
Ausgenommen 100% Orange.
Nur solange Vorrat reicht.

1.79
AKTION



Paulaner Spezi
Coffeinhaltige
Orangenlimonade
mit Cola
20 x 0,5 Liter Kasten
+ 3,10 Pfand
1 l = 1,10, n. G.¹ = 14,49

10.99
~~14.49~~ -24%



Paulaner Münchner Hell
20 x 0,5 Liter Kasten
+ 3,10 Pfand
1 l = 1,50
n. G.¹ = 19,99

APP-PREIS²
13.99

14.99
~~19.99~~ -25%



**Doppio Passo
Primitivo**
verschiedene Sorten
oder Bio Wein
aus Italien
0,75 Liter Flasche
1 l = 6,65
n. G.¹ = 8,49

4.99
bis zu -41%



Aperol Aperitivo
11% Vol.
0,7 Liter Flasche
1 l = 13,56
n. G.¹ = 9,99

9.49
~~13.49~~ -29%

APP-PREIS²
8.99



Vescovino Hugo
verschiedene Sorten
oder Alkoholfrei
0,75 Liter Flasche
1 l = 1,48
n. G.¹ = 1,11

1.11
~~1.89~~ -41%



whiskas
Katzennahrung
verschiedene Sorten
12er, 1,02 kg Multipackung
1 kg = 3,91, n. G.¹ = 4,99

3.99
~~4.99~~ -20%



**Lorenz
Crunchips Stackers**
Paprika
175 g Dose
1 kg = 10,80
n. G.¹ = 2,49

1.89
~~2.49~~ -24%

APP-PREIS²
1.49



CLEANmaxx
Milben-Handstaubsauger
Zum Absaugen und Desinfizieren
von Matratzen-, Bettdecken-,
Kissenoberflächen u.v.m...
2-Stufen-Zykin-Filterssystem.
Mit UV-C-Licht und HEPA-Filter.
Entfernt ca. 99,9% aller Milben.
Ca. 3000 Vibrationen/Min...
Staubbehälter-Volumen: ca. 300 ml.
Max. 300 W.
Stück



Brat- und Servierpfanne „Inoxxa“
Mit kratzfester VITAFLO® QUARZIT
Antihalt-Versiegelung und
Edelstahl-Wabenstruktur.
Inkl. Glasdeckel mit Entlüftungsloch.
Für alle Herdarten geeignet,
auch für Induktion.
Backofenfest bis ca. 240 °C.
Ø ca. 28 cm.
Stück



39.99
~~129.00 UVP~~ -69%



29.99
~~69.99 UVP~~ -57%

UNSER HERZSTÜCK DER WOCHE

Mehr über unsere Herzstücke erfahren:



<https://diska.de/herzstuecke/>



Herzstücke

MARKENQUALITÄT MIT ♥



EDEKA Herzstücke
Mini- Rispen Tomaten
aus den Niederlanden/
Belgien, Kl. I
400 g Packung
1 kg = 2,50

1.00
AKTION



Gut & Günstig
WWF Bananen
Herkunft siehe
Auszeichnung
1 kg

1.29
AKTION



Zwetschgen
Sorte siehe Etikett,
aus Deutschland, Kl. I
z. B. für 1,5 kg im Korb
1 kg = 1,99
Abbildung ähnlich.

2.99
AKTION



Gut & Günstig
Tafeläpfel rot "Royal Gala"
aus Frankreich/Italien,
Kl. II, 2 kg Packung
1 kg = 1,25

Neue Ernte

2.49
AKTION



2 Stück
Riesenkiswi Gold
aus Neuseeland, Kl. II
entspricht
Einzelpreis von 1,00 €.

2 Stück
2.00
AKTION



EDEKA Heimatliebe
Bio Zucchini
aus Deutschland, Kl. II, 500 g Bund
1 kg = 3,98
Abbildung ähnlich.

1.99
AKTION



Speisekartoffeln
vorwiegend festkochend,
Sorte siehe Etikett,
aus Deutschland
4 kg Netz, 1 kg = 0,75
Abbildung ähnlich.

2.99
AKTION



EDEKA Heimatliebe
Fränkische
Rispen Tomaten
Kl. I, 650 g Packung
1 kg = 3,06

1.99
AKTION



Möhren
aus Deutschland, Kl. I
1 kg Packung
Abbildung ähnlich.

0.99
AKTION

Blumen & Pflanzen



Gut & Günstig
Fairtrade Moosrosen*
verschiedene Farben
11er Bund

1.99
DISCOUNT BILLIG

EDEKA HERZSTÜCKE FRÜHSTÜCK FÜR JEDEN GESCHMACK.



EDEKA Herzstücke
Feinkostsalat
verschiedene Sorten
oder EDEKA
My Veggie Eifreisalat
150/200 g Becher
1 kg = 9,93/7,45, n. G.¹ = 1,69



1.49
~~1.69~~ -11 %



EDEKA Herzstücke
Gourmet Kochschinken
150 g Packung
1 kg = 14,80, n. G.¹ = 2,49

2.22
~~2.79~~ -20 %



EDEKA Herzstücke
Tellersalami
verschiedene Sorten
80 g Packung
1 kg = 18,63
n. G.¹ = 1,79

1.49
~~1.79~~ -16 %



Dr. Oetker
Bistro Baguette
verschiedene Sorten,
tiefgefroren
250 g Packung
1 kg = 5,96
n. G.¹ = 1,49

1.49
~~2.49~~ -40 %



McCain Frites
verschiedene Sorten,
vegan, tiefgefroren
600/750 g Packung
1 kg = 2,48/1,99
n. G.¹ = 2,79
Ausgenommen Chef 750 g.

1.49
~~2.79~~ -46 %



Langnese
Viennetta Eis
Vanilla
650 ml Packung
1 l = 2,60
n. G.¹ = 2,79

1.69
~~2.79~~ -39 %



Coppenrath & Wiese
Cafeteria fein & sahnig
verschiedene Sorten,
tiefgefroren
450-600 g Packung
1 kg = 5,82-7,76
n. G.¹ = 3,49

3.49
~~5.99~~ -41 %



cheestrings
Original, Mozzarella,
40 % Fett i. Tr., 4er
80 g Packung
1 kg = 31,13

2.49
EINKAUFSTIPP

APP-PREIS²
1.99



Kiri
Portionen oder Dippi
verschiedene Fettstufen
105/108 g Packung
1 kg = 18,95/18,43
n. G.¹ = 2,99

1.99
bis zu -39 %



Milram
Gewürz Quark
verschiedene Sorten
und Fettstufen
oder Aioli
185 g Becher
1 kg = 5,35, n. G.¹ = 1,49

0.99
~~1.49~~ -33 %



Noa Hummus
oder Brotaufstrich
verschiedene Sorten,
vegan
175 g Becher
1 kg = 10,23
n. G.¹ = 2,49

1.79
~~2.49~~ -28 %



Nordsee
MSC Backfisch
2er,
mit Dip
208 g Packung
1 kg = 11,97
n. G.¹ = 3,49

2.49
~~3.49~~ -28 %



EDEKA Herzstücke
Butter Croissants
zum Fertigbacken,
6er, tiefgefroren
360 g Packung
1 kg = 7,75
n. G.¹ = 3,79

2.79
~~3.79~~ -26 %



EDEKA Herzstücke
Frucht Mousse
verschiedene Sorten
300 g Glas
1 kg = 4,30
n. G.¹ = 1,79

1.29
~~1.79~~ -27 %



EDEKA Herzstücke
Knusper Müsli
verschiedene Sorten
500 g Packung
1 kg = 5,98
n. G.¹ = 3,49

2.99
~~3.49~~ -14 %

Wiesenhof
Bruzzler
verschiedene Sorten
350/400 g Packung
1 kg = 11,40/9,98
n. G.¹ = 4,99



3.99
~~4.99~~ -20%



Recla
Südtiroler
Markenspeck
400 g Packung
1 kg = 14,98
n. G.¹ = 7,99

5.99
~~7.99~~ -25%



Cornelius
Pfälzer Leberwurst
200 g Packung
1 kg = 7,95
n. G.¹ = 1,89

1.59
~~1.89~~ -15%
20 Extra*Punkte = 20 Cent
25 PAYBACK



Chickensalami
z. B. 100 g SB-Packung
1 kg = 21,90

2.19
EXKLUSIV



Stielkotelett
vom Schwein
350 g SB-Packung
1 kg = 9,97



3.49
EINKAUFSTIPP



Puten Schnitzel
Zer, verschiedene Gewichte
z. B. 295 g SB-Packung
1 kg = 15,90



4.69
EINKAUFSTIPP



Grillfackeln Paprika
vom Schwein,
verschiedene Gewichte
z. B. 389 g SB-Packung
1 kg = 15,90



6.19
EINKAUFSTIPP



Bernard Matthews
Hähnchensteaks
mit Joghurt verfeinert,
verschiedene Marinaden
und Gewichte
z. B. 333 g SB-Packung
1 kg = 15,90



5.29
EINKAUFSTIPP



Kasseler Nacken
in Scheiben,
verschiedene Gewichte
z. B. 302 g SB-Packung
1 kg = 10,90



3.29
EINKAUFSTIPP



Schulte + Sohn
Spare Ribs „Honey Style“
vom Schwein, mariniert,
verschiedene Gewichte
z. B. 800 g SB-Packung
1 kg = 10,62



8.49
~~10.32~~ -17%

KOMPATIBEL MIT ALLEN GÄNGIGEN
KLEMMBAUSTEIN-SYSTEMEN!

NICHT VERPASSEN!

Jetzt ALLE Spielesets zum VORZUGS-TREUEPREIS
auch OHNE Treuekarte/Treuepunkte!

Aktion verlängert!
bis 30.08.2025



BLOCKZ

ALLE 6 EXKLUSIVEN

SAMMEL-SETS

Mehr Infos unter: edeka.de/blockz
¹Nur solange der Vorrat reicht.

UNSER FERIE-SUPER-KNALLER!

zusammen nur **19.99€***



**FRISCH
KOCHEN.
SOFORT
SPAREN!**



Maggi Fix
verschiedene Sorten
oder Herzens
Küche Würzpaste
Spaghetti Bolognese
26-85 g Packung
1 kg = 5,76-18,85
n. G.¹ = 0,81



0.49
~~1.09~~ -55%

MAGGI

5 MAGGI Fix oder Würzpasten kaufen

0,50 €
SOFORT SPAREN!

Beim Kauf von mindestens 5 Maggi Fix bzw. 5 Maggi Würzpasten gibt es 0,50 € Sofortrabatt gegen Vorlage dieses Coupons gemeinsam mit den Artikeln an der Kasse erhalten. Nicht mit anderen Rabatt- und/oder Couponaktionen kombinierbar und nur im Original gültig. Keine Barauszahlung. Nicht alle abgebildeten Artikel jederzeit vorrätig. Nur ein Coupon pro Person und Kaufakt einlösbar. Vervielfältigungen werden nicht akzeptiert. Nur einlösbar in teilnehmenden diska Märkten.

Gültig vom 18.08.2025 bis 23.08.2025

diska

alles an deinem ort.



9 823257 360502



Develey
Mittelscharfer Senf
250 ml Glas
1 l = 3,96
n. G.¹ = 1,49

0.99
~~1.49~~ -33%



Develey
Unser Original
Tomaten Ketchup
500 ml Flasche
1 l = 3,58
n. G.¹ = 2,49

1.79
~~2.49~~ -28%



Bernbacher
Nudelsauce Bolognese
Unsere originale
170 ml Dose
1 l = 8,76
n. G.¹ = 1,79

1.49
~~1.79~~ -16%



Dreistern
Schweinefleisch
400 g Dose
1 kg = 4,98
n. G.¹ = 2,99

1.99
~~2.99~~ -33%



Mutti
Tomaten-Fruchtfleisch
fein gehackt
oder geschälte Tomaten
400 g Dose
1 kg = 2,78
n. G.¹ = 1,89

1.11
~~1.89~~ -41%



Bernbacher
Die Guten feine
Frische-Teigwaren
verschiedene
Ausformungen
500 g Packung
1 kg = 2,78
n. G.¹ = 1,39

1.39
~~2.29~~ -39%



Biskin Gold
Reines Pflanzenöl
0,75 Liter Flasche
1 l = 3,99
n. G.¹ = 4,99

2.99
~~4.99~~ -40%



Bertolli Olivenöl
verschiedene Sorten
500 ml Flasche
1 l = 11,98
n. G.¹ = 8,49

APP-PREIS²
5.49
bis zu -29%

FANTASTISCHER SAMMELSPASS MIT



Jetzt
Treuepunkte sammeln und
eine schleich® Figur
für 5,79€ sichern!

LETZTE WOCHE PUNKTE SAMMELN

schleich
90 years



SPARE
BIS ZU
61%*



Aktion gültig von 28.07. bis 30.08.2025
*Mit 5 Treuepunkten. Nur solange der Vorrat reicht.
**Gegenüber der UVP des Herstellers.
¹Ausgenommen sind Einkäufe von Tabakwaren, Presse- und Verlagszeugnissen, Tchibo-Artikeln, Kommissionware, Guthaben- und Geschenkkarten sowie Pfand.

Nestlé
KitKat, Lion oder
Smarties
136-166 g Packung
1 kg = 10,78-13,16
n. G.¹ = 3,19



1.79
~~3.19~~ -43%



Nescafé
Classic löslicher
Bohnenkaffee
200 g Glas
1 kg = 32,45
n. G.¹ = 8,99



6.49
~~8.99~~ -27%



Nestlé
Smarties Riesenrolle
verschiedene Sorten
120/130 g Packung
1 kg = 12,42/11,46
n. G.¹ = 2,79

1.49
~~2.79~~ -46%



Maoam
Ser
110 g Packung
1 kg = 5,36
n. G.¹ = 0,89

0.59
~~0.89~~ -33%

Kaba
Das Original
Choco
400 g Packung
1 kg = 5,55
n. G.¹ = 3,29



2.22
~~3.29~~ -32%



Corny Müsliriegel
verschiedene Sorten
120-150 g Packung
1 kg = 15,27-19,08
n. G.¹ = 1,59



2.29
DISCOUNTBILLIG

APP-PREIS²
1.59

Backfrisch

Nur erhältlich in Märkten
mit Backstation!

Mehrkornbrötchen
Stück
n. G.¹ = 0,45
Abbildung ähnlich.



0.29
~~0.45~~ -35%



Golden Toast
Sandwich
verschiedene Sorten
750 g Packung, 1 kg = 1,99
Nur solange der Vorrat reicht.

1.49
AKTION

APP-PREIS²
1.29



Knack & Back
Sonntags-Brötchen
oder Croissants
6/8er, vegan
240/400 g Dose
1 kg = 10,38/6,23

2.49
EINKAUFSTIPP

APP-PREIS²
1.69

Le Rustique
französischer
Camembert
45% Fett i. Tr.
250 g Packung



50
Extra*Punkte
= 50 Cent
25 PAYBACK

Salakis Schafkäse
verschiedene Sorten
und Fettstufen
180 g Packung



50
Extra*Punkte
= 50 Cent
25 PAYBACK

Rotkäppchen
Grill & Pfanne
Käsezubereitung
verschiedene Sorten, 2er
150 g Packung



30
Extra*Punkte
= 30 Cent
25 PAYBACK



diska ist GÜNTIGER



+1 Bitburger Drybag GRATIS
 Beim Kauf von 2 Kästen Bitburger Bier à 20x0,5l Nur solange der Vorrat reicht.

Bitburger Bier
 verschiedene Sorten
 20 x 0,5 Liter Kasten
 + 3,10 Pfand
 1l = 1,10, n. G! = 10,99



10.99
~~16.99~~ -35%



Bionade Erfrischungsgetränk
 verschiedene Sorten
 0,33 Liter Flasche
 + 0,08 Pfand
 1l = 2,09, n. G! = 0,99
 Je nach Verfügbarkeit des Marktes.

0.69
~~0.99~~ -30%

Mehr kaufen = Mehr sparen

Coca-Cola*, Fanta, Sprite
 verschiedene Sorten
 oder Mezzo Mix*
 0,33 Liter Dose
 + 0,25 Pfand
 1l = 2,09 n. G! = 0,99
 *koffeinhaltige Limonade

ab 6 Dosen
 Zum selbst Sortieren
je 0.59
~~0.99~~ -40%
 1l = 1,79



Erben Wein
 aus Rheinhessen/Pfalz,
 verschiedene Sorten
 0,75 Liter Flasche
 1l = 4,65
 n. G! = 3,49

3.49
~~4.99~~ -30%



Jameson Irish Whiskey
 40% Vol.
 0,7 Liter Flasche
 1l = 21,41
 n. G! = 22,99

14.99
~~22.99~~ -34%



BOOSTER Energy Drink
 verschiedene Sorten
 0,33 Liter Dose
 + 0,25 Pfand
 1l = 2,70

0.89
 BK KAUF-TIPP

APP-PREIS²
0.49



Finley's London Dry Gin
 37,5% Vol.
 0,7 Liter Flasche
 1l = 7,93
 n. G! = 6,49

5.55
~~6.49~~ -14%



Fernet-Branca Kräuterlikör
 35% Vol.
 0,7 Liter Flasche
 1l = 17,13
 n. G! = 17,99

11.99
~~17.99~~ -33%



Schloss Königstein Sekt
 verschiedene Sorten
 oder Alkoholfrei
 0,75 Liter Flasche
 1l = 3,32, n. G! = 2,49
 Ausgenommen Secco.

2.49
~~2.99~~ -16%



Frosta MSC Schlemmerfilet
 à la Bordelaise Knusper,
 tiefgefroren
 360 g Packung

50
 Extra*Punkte = 50 Cent
 25 PAYBACK



Langnese Family Eis
 verschiedene Sorten
 280-512 ml Multipackung

20
 Extra*Punkte = 20 Cent
 25 PAYBACK



Volvic Tee oder Touch
 verschiedene Sorten
 1,5 Liter Flasche
 + 0,25 Pfand

30
 Extra*Punkte = 30 Cent
 25 PAYBACK

3+1 GRATIS*

Gilt für Perwoll mit 19/27 WL.
Zum Selbst sortieren.

* Beim gleichzeitigen Kauf von 4 Perwoll mit 19/27 Waschladungen gibt es 1 Perwoll davon gratis. Sofortrabatt gegen Vorlage dieses Coupons gemeinsam mit den Artikeln an der Kasse. Nicht mit anderen Rabatt- und/oder Couponaktionen kombinierbar und nur im Original gültig. Keine Barauszahlung. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit vorrätig. Nur ein Coupon pro Person und Kaufakt einlösbar. Vervielfältigungen werden nicht akzeptiert. Nur einlösbar in teilnehmenden diska Märkten.

Gültig vom 18.08.2025 bis 23.08.2025



diska

alles an deinem ort.

PERWOLL FÜR KLEIDUNG WIE NEU!



Perwoll
Feinwaschmittel
verschiedene Sorten
27 WL-Flasche
1 Waschladung = 0,21
n. G! = 5,49

5.55
~~6.75~~ -17%



Vernel
Weichspüler
verschiedene Sorten
37/39 WL Flasche
1 Waschladung = 0,04
n. G! = 1,59

1.49
~~2.29~~ -34%



Palmolive
Geschirrspülmittel
Ultra Konzentrat
750 ml Flasche
1l = 1,59
n. G! = 1,79

1.19
~~1.79~~ -33%



Tempo
Taschentücher
30 x 10er Packung
n. G! = 3,85

2.99
~~3.85~~ -22%



Axe
Duschgel
verschiedene Sorten
250 ml Flasche
1l = 9,96
n. G! = 2,49

2.49
~~2.99~~ -16%



schauma Shampoo
verschiedene Sorten
oder Spülung
Repair & Pflege
250/400 ml Flasche
1l = 6,20/3,88
n. G! = 1,95

1.55
~~1.95~~ -20%



Nivea
Deospray
verschiedene Sorten
150 ml Dose
1l = 16,60
n. G! = 1,99

2.49
~~2.99~~ -16%



EDEKA zuhause
Glaswasserkocher
Mit Easy-Fill-Deckel. Temperaturvorwahl
von 50 °C bis 100 °C und Warmhaltefunktion.
LED-Display und Temperatur-Farbanzeige.
Stück
n. G! = 34,99

22.99
~~34.99~~ -34%



Fleischtopf
Schnitt-, kratz- und spülmaschinenfest.
Für alle Herdarten geeignet, auch für Induktion.
Farbe: Schwarz-Weiß gesprenkelt.
Verschiedene Größen.
Ø ca. 16 cm, 1,5 Liter 6,99 € UVP 11,99 € 41% sparen
Ø ca. 20 cm, 3 Liter 8,99 € UVP 14,99 € 40% sparen
je Stück

ab 6.99
AKTION



Clever Clean
Mikrofasertücher-Set
Als Trocken-, Staub- und
Reinigungstuch verwendbar.
Extrem saugfähig.
Maße: je ca. 30 x 30 cm.
20er Set



9.99
~~29.99~~ UVP -66%

Beldray

Wäschetrockner
Für die Verwendung an
Türen oder Heizkörper.
Trockenlänge: ca. 4,2 m.
Inkl. je 2 Metall- (für Türen)
und Kunststoffhaken
(für Heizkörper).
Maße: ca. 49 x 63,5 x 34 cm.
Stück



12.99
~~17.99~~ UVP -27%

KESPER
KITCHEN AND HOME

Küchenwagen

Aus Faserplatte, grau lackiert.
Mit hitzebeständiger Glas-
Arbeitsplatte, 3 herausziehbaren
Gitterkörben und 4 Lenkrollen
(davon 2 mit Feststellfunktion).
Maße: ca. 36 x 36 x 77 cm.
Stück



29.99
79.99 UVP -62 %



Sturzgläser
Inkl. Glasdeckel.
Fassungsvermögen: je ca. 290 ml.
6er Set

9.99
13.95 UVP -28 %



KESPER
KITCHEN AND HOME

Schneidebrett-Set
Aus Bambus. Mit Aufhängeloch.
Maße: ca. 23 x 15 cm (klein),
ca. 28 x 18,5 cm (mittel)
und 33 x 23 cm (groß).
4-teiliges Set

9.99
24.99 UVP -60 %



Panta TrioSolar
LED-Solar-Außenleuchte mit Sensor
Leistungsstark und energieeffizient.
74 LEDs, 600 Lumen Leuchtkraft.
Integrierter Bewegungssensor mit bis zu
7,5 m Reichweite. Erhell bis zu 100 m².
Kabellos. 2400 mAh Li-Ionen Akku.
Inkl. Wandmontage-
Vorrichtung und
Erdspeiß.
Stück

14.99
49.99 UVP -70 %



Damen Slips
Aus 100 % Baumwolle.
Verschiedene Größen und Motive.
je 5er Pack

5.99
AKTION



Damen/Herren Stretchgürtel
Verschiedene Größen und Farben.
je Stück

4.99
AKTION



Pokémon

Tin Box „Zacian-ex“
Enthält: 1 holografische
Promokarte mit Zacian-ex,
4 Boosterpacks und 1 Code-
Karte für das Pokémon-
Sammelkartenspiel-Live.
Stück

17.99
24.99 UVP -28 %

Freche Fröchtchen!
Reif zum Kuscheln.



Plüschfrüchte
Superweiches Plüsch.
Maße: ca. 23 cm.
je Stück

3.99
6.49 UVP -38 %



Fußball
Maschinengenähter Fußball.
Geeignet für den Freizeit- und
Breitensportbereich. Offizieller
Spielball in Größe 5. Offizielles
Lizenzprodukt der
UEFA Champions League.
Stück

7.99
19.95 UVP -59 %



Kinder Schmuck-Set
Verschiedene Ausführungen.
je Stück

2.99
7.99 UVP -62 %



Mehr kaufen = Mehr sparen

Mach fette Beute bei diska



Kapuziner Weißbier verschiedene Sorten 20 x 0,5 Liter Kasten + 4,5 Pfand 1 l = 1,20, n. G. = 11,99

11.99 ~~16.99~~ -29%

ab 2 Kästen Zum selbst Sortieren! je 10.99 ~~16.99~~ -35%

1 l = 1,10



müller Joghurt mit der Ecke verschiedene Sorten 140/150 g Becher 1 kg = 2,79/2,60 n. G. = 0,39

0.39 ~~0.89~~ -56%



Original Wagner Steinofen Pizza verschiedene Sorten oder Flammkuchen Elsassischer Art tiefgefroren 300-360 g Packung 1 kg = 4,97-5,97 n. G. = 1,79

1.79 ~~3.39~~ -47%

APP-PREIS² 1.59



Gut & Günstig Delikatess Bock Würstchen 10er, 1000 g Packung n. G. = 5,99

5.99 ~~7.29~~ -17%



Residenz Quelle Mineralwasser verschiedene Sorten 12 x 1 Liter Kasten + 3,30 Pfand 1 l = 0,46 n. G. = 6,99

5.49 ~~6.99~~ -21%

SPARPARTY!

Jetzt PAYBACK °Punkte einlösen und bares Geld sparen.



25 Jahre PAYBACK

3FACH °P auf Käse!*



(90)1000262686855

So funktioniert's:

Coupon beim Bezahlen vorlegen oder vorab in der PAYBACK App, auf PAYBACK.de oder, wenn das EDEKA-Konto mit PAYBACK verknüpft wurde, in der EDEKA APP aktivieren. Die Einlösung erfolgt automatisch durch Vorlage der (mobilen) PAYBACK Karte.

Coupon ist 1 Mal & nicht nachträglich einlösbar. Die Punktegut-schrift erfolgt binnen 1 Woche. Gültig in allen teilnehmenden EDEKA Märkten, sowie bei nah&gut und diska. Coupon ist nicht kombinierbar mit Coupons identischer Aktionen sowie PAYBACK Aktionen, die sich auf das beworbene Angebot beziehen. Bei mehreren Coupons wird der Coupon mit dem größten Vorteil eingelöst, wobei Print Coupons immer Vorrang haben. Print- & eCoupon schließen sich aus - nur einer ist einlösbar. Gilt ab 3€ Mindestumsatz. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Zurückbelastung der Punkte bei Missbrauch.

*Von Bepunktung ausgenommen sind alle Artikel außerhalb des beworbenen Angebots.

Gültig vom 18.08. bis 23.08.2025

PAPIER- ODER eCOUPON NUTZEN

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

°PAYBACK

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Sa 7:00-20:00 Uhr

Ausgenommen 09244 Oberlichtenau, Sachsenstraße 9:

Mo-Fr 9:00-20:00 Uhr und Sa 9:00-18:00 Uhr

Fragen, Wünsche, Anregungen ...

0800 0033352 (gebührenfrei)

info@diska.de

www.facebook.de/diskamarkt/

n. G. = niedrigster Gesamtpreis der letzten 30 Tage.



Ab 5€ Einkauf kannst du an der diska-Kasse bis 200€ vom Konto abheben!



ERNÄHRUNGSPARTNER DER MÄNNER-NATIONALMANNSCHAFT



Kein Angebot verpassen! www.diska.de

Schon ab Donnerstag das Prospekt für die nächste Woche anschauen: www.diska.de/prospekt/

EDEKA App



²Aktionspreise ausschließlich für Genuss+ Nutzer in der EDEKA-App. Teilnehmende Märkte findest Du in der App.

Her ausgeber: SB Handels- und Dienstleistungs-Gesellschaft Nordbayern-Sachsen-Thüringen mbH, Edekastraße 3, 97228 Rottendorf, HRB 12026, Amtsgericht Würzburg www.diska.de E-Mail: info@diska.de Name und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du unter www.diska.de/marktsuche oder erfragst du über unsere Kundenhotline 0800-0033352. Wir informieren darüber, dass unser Kundenservice in Zusammenarbeit mit einem Call-Center Dienstleister betrieben wird. Unsere Datenschutzrichtlinie findest du unter www.edeka.de/nst. Ob die Angebote aus diesem Prospekt in deinem Markt gültig sind, erfährst du unter www.diska.de/prospekt. Alle Angebote gültig bis 23.08.2025, KW34. Wir haben uns für diesen Zeitraum ausreichend bevoorratet. Bitte entschuldige, wenn die Artikel aufgrund großer Nachfrage dennoch im Einzelhandel ausverkauft sein sollten. Abgabe nur in handelsüblichen Mengen. Druckfehler vorbehalten.

Gültig von 23.06. bis 30.09.2025



APP EINFACH SPAREN



%



9:30

SOMMER Spaß

EINFACH GRATIS! EINFACH SPASS!
TOLLE FREIZEITANGEBOTE, RABATTE, GEWINNE u.v.m.



Start



Vorteile



An der Kasse



Einkaufsliste



Mehr



APP EINFACH SPAREN

Liebe Kids & liebe Eltern,

Mehr geht immer! Unter diesem Motto laden wir euch auch dieses Jahr wieder zum großen Sommerspaß mit der EDEKA App ein – 2025 mit noch mehr Freizeitpartnern, noch mehr Ernährungs- und Bewegungstipps und noch mehr prominenter Unterstützung.

Diesmal sind mit dem **1. FC Nürnberg**, **Erzgebirge Aue** und dem **HC Erlangen** gleich drei große Sportclubs mit an Bord, die euch zu sich einladen. Dazu kommt Phil4Kids, der euch mit viel Spaß ins Schwitzen bringt, und natürlich die vielen Freizeitparks, Abenteuer- und Eventlocations, bei denen ihr und eure Familie mit der EDEKA App Rabatte erhaltet oder an Gewinnspielen teilnehmen könnt.

Der Sommer kann also kommen – Hauptsache, ihr habt wieder richtig viel Spaß!

Übrigens: Durch das Sommerspaß-Magazin führt euch die Vitamin-Bande mit vielen FUN-Tipps.

In der App auf der Startseite ganz nach unten scrollen, auf den blauen Button „Aktionscode hier eingeben!“ klicken und den #Aktionscode eingeben (auf Groß- und Kleinschreibung achten!). Schon erhaltet ihr einen Coupon und nehmt an tollen Gewinnspielen teil – oder ihr zeigt ihn am Eingang der Freizeiteinrichtung vor, um z. B. vergünstigten Eintritt zu erhalten.

Weitere Details und Einlösebedingungen findet ihr im jeweiligen Coupon.

WICHTIG:

Die passenden Aktionscodes für Vergünstigungen oder Gewinnspiele findet ihr immer am Ende der Beschreibung. HAVE FUN!

INHALT:

Seite 4-5: Abenteuer & Freizeitspaß
Freizeitparks & geheime Welten

Seite 6-7: Fußballträume
Nachwuchstalente & sportliches Frühstück

Seite 8-9: Wasserwelten entdecken
Spaß & Erholung an Seen und Erlebnisbädern

Seite 10-11: Sport & Bewegung
Fußball & Handball hautnah erleben

Seite 12-13: Tierische Abenteuer
Zoos & Tierparks erkunden

Seite 14-15: Kinder an die Töpfe!
Leckere Rezepte zum Nachmachen

Seite 16-17: Klettern, Springen & Toben
Actionreiche Freizeitangebote

Seite 18-19: Wassermelonenpower
Coole Fakten, Rezepte & Bastelideen

Seite 20-21: Abenteuer & Natur
Erlebnisberge, Feengrotten & Greifvögel

Seite 22-23: Bewegung & Forschergeist
Sportliche Spiele & spannende Experimente





Gesund snacken und aktiv sein – das gelingt mit Zespri™ SunGold™ Kiwis! Diese süßen, saftigen Früchte sind der perfekte Snack für zwischendurch und liefern natürliche Energie sowie wertvolles Vitamin C.

Zespri™ ist Sponsor des Xletix Kids Run – ein Schlammlauf für die ganze Familie. Jetzt gewinnen:

5x2 TICKETS FÜR DEN XLETIX KIDS RUN IN DRESDEN

Mit etwas Glück gewinnst du 2 Tickets für den Xletix Kids Run am 24.08.2025 in Dresden (1x Ticket für einen Erwachsenen, 1x Ticket für ein Kind).

AKTIONSCODE:
#Zespri

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 27.07.25



Wir sind die
VITAMIN-BANDE
im Sommerspaß!

Wir sind die Vitamin-Bande – bunt, gesund und voller Energie! Bereit für Abenteuer? Alles, was ihr braucht, ist die EDEKA App, die ihr oder eure Eltern direkt hier herunterladen könnt.

JETZT EDEKA APP
GRATIS
DOWNLOADEN!



Herzlich willkommen im größten Freizeitpark Deutschlands! Hier erwarten euch über 100 Attraktionen und Shows,

14 Achterbahnen, magische Welten, bis zu 23 Stunden Entertainment und natürlich jede Menge Action. Und da der Sommerspaß hier so unendlich groß ist, gibt es auch ein großartiges Gewinnspiel dazu.

2 TAGE FAMILIEN-URLAUB GEWINNEN!*

Gewinne einen traumhaften Erlebnisaufenthalt für 4 Personen in einem der sechs park eigenen 4-Sterne (Superior)-Erlebnishotels von Deutschlands größtem Freizeitpark inkl. einer Übernachtung und Frühstück sowie 2 Tage Eintritt in den Europa-Park!

* Erlebnisaufenthalt: Der Gewinn ist eine Übernachtung in einem der sechs park-eigenen 4-Sterne (Superior)-Erlebnishotels sowie 2 Tage Eintritt für den Europa-Park. Die Übernachtung erfolgt in einem Standard-Familienzimmer. Das Datum der Übernachtung und des Eintritts gilt je nach Verfügbarkeit des Erlebnishotels. Nicht in den Monaten August und Oktober einlösbar.

AKTIONSCODE:
#EuropaPark

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
 Teilnahmeschluss ist der 03.08.2025

Einlösbar: Europa-Park, Europa-Park-Straße 2, 77977 Rust, www.europapark.de



Abenteuer, Magie und Action erwarten dich in einer idyllischen Parkanlage. Von der rasanten Achterbahnfahrt über atemberaubende Momente im Free Fall Tower und eine Fahrt mit der Wildwasserbahn geht es weiter zu spannenden Shows, wie dem Ritterturnier oder der

Westernstuntshow. Der Erlebnispark Schloss Thurn ist immer eine Reise wert, denn hier verbinden sich Natur, Geschichte und Unterhaltung auf magische Weise.



10 % RABATT AUF 1 TAGESEINTRITTSKARTE*

AKTIONSCODE: #Erlebnispark

In der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Schloss Thurn GmbH & Co. Erlebnispark KG, Schloßplatz 4, 91336 Heroldsbach, www.schloss-thurn.de

*Besuchstag im Aktionszeitraum KW 26 bis KW 38, nicht kombinierbar, 1 Rabattcode pro Ticket



5x1 FAMILIENTICKET FÜR 4 PERSONEN GEWINNEN

AKTIONSCODE:
#SchlossThurn

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
 Teilnahmeschluss ist der 31.08.2025

Einlösbar: Schloss Thurn GmbH & Co. Erlebnispark KG, Schloßplatz 4, 91336 Heroldsbach, www.schloss-thurn.de

Herzlich willkommen im größten Freizeitpark Deutschlands! Hier erwarten euch über 100 Attraktionen und Shows,

14 Achterbahnen, magische Welten, bis zu 23 Stunden Entertainment und natürlich jede Menge Action. Und da der Sommerspaß hier so unendlich groß ist, gibt es auch ein großartiges Gewinnspiel dazu.

2 TAGE FAMILIEN-URLAUB GEWINNEN!*

Gewinne einen traumhaften Erlebnisaufenthalt für 4 Personen in einem der sechs park eigenen 4-Sterne (Superior)-Erlebnishotels von Deutschlands größtem Freizeitpark inkl. einer Übernachtung und Frühstück sowie 2 Tage Eintritt in den Europa-Park!

* Erlebnisaufenthalt: Der Gewinn ist eine Übernachtung in einem der sechs park-eigenen 4-Sterne (Superior)-Erlebnishotels sowie 2 Tage Eintritt für den Europa-Park. Die Übernachtung erfolgt in einem Standard-Familienzimmer. Das Datum der Übernachtung und des Eintritts gilt je nach Verfügbarkeit des Erlebnishotels. Nicht in den Monaten August und Oktober einlösbar.

AKTIONSCODE:
#EuropaPark

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
 Teilnahmeschluss ist der 03.08.2025

Einlösbar: Europa-Park, Europa-Park-Straße 2, 77977 Rust, www.europapark.de



Abenteuer, Magie und Action erwarten dich in einer idyllischen Parkanlage. Von der rasanten Achterbahnfahrt über atemberaubende Momente im Free Fall Tower und eine Fahrt mit der Wildwasserbahn geht es weiter zu spannenden Shows, wie dem Ritterturnier oder der

Westernstuntshow. Der Erlebnispark Schloss Thurn ist immer eine Reise wert, denn hier verbinden sich Natur, Geschichte und Unterhaltung auf magische Weise.



10 % RABATT AUF 1 TAGESEINTRITTSKARTE*

AKTIONSCODE: #Erlebnispark

In der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Schloss Thurn GmbH & Co. Erlebnispark KG, Schloßplatz 4, 91336 Heroldsbach, www.schloss-thurn.de

*Besuchstag im Aktionszeitraum KW 26 bis KW 38, nicht kombinierbar, 1 Rabattcode pro Ticket



5x1 FAMILIENTICKET FÜR 4 PERSONEN GEWINNEN

AKTIONSCODE:
#SchlossThurn

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
 Teilnahmeschluss ist der 31.08.2025

Einlösbar: Schloss Thurn GmbH & Co. Erlebnispark KG, Schloßplatz 4, 91336 Heroldsbach, www.schloss-thurn.de



PLAYMOBIL in klein ist ja schon großartig, aber im XXL-Format ist der Spaß einfach gigantisch. Im PLAYMOBIL-FunPark darf jeder in seine Lieblingsrolle schlüpfen und die große Ritterburg erstürmen, das Piratenschiff entern oder ins Königreich der Meerjungfrauen eintauchen. Abenteuer gibt es hier ohne Ende zu erleben. Zum 25. Jubiläum in diesem Jahr entsteht außerdem eine neue Attraktion: Die „Baustelle“ mit Steinbruch lädt schon bald zum Mitbauen und Entdecken ein!



5x1 FAMILIENPAKET INKL. FRÜHSTÜCK GEWINNEN

Mit etwas Glück gewinnt ihr 1 von 5 Familienpaketen (Eintritt für 4 Personen plus Familienfrühstück) und jeweils dazu ein Spielset „Großer Bagger“ von Playmobil

AKTIONSCODE:

#Playmobil

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 10.08.2025

Einlösbar: PLAYMOBIL®-FunPark,
Brandstätterstraße 2-10, 90513 Zimndorf,
www.playmobil-funpark.de



Lust auf ein besonderes Abenteuer? Dann besucht das Baumhausvolk der Turiseder. Hier erwartet euch eine Welt voller einzigartiger Dinge, verzauberte Wälder, geheimnisvolle Innenwelten, ein großer Erlebnispark mit vielen Tieren und sanfte Auen direkt an der Neiße. Im

schönsten Baumhaushotel Deutschlands könnt ihr übernachten und die vielen Abenteuer des Tages weiterträumen.



KOSTENLOSE SCHATZKARTE

EDEKA Kunden erhalten für das Computer-Live-Spiel „Pfad der Erleuchtung“ eine Spielkarte gratis dazu.



AKTIONSCODE:
#Erleuchtung

in der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Die Geheime Welt von Turisede,
Kulturinsel Einsiedel 1, 02829 Neißeaue
OT Zentendorf, www.turisede.com



7x EINE ERLEBNISÜBERNACHTUNG

für 2 Erwachsene und 2 Kinder Inkl. eines köstlichen Frühstücks & Parkticket! + 2 Tage Abenteuerwildnis in der Geheimen Welt von Turisede

Aktionscode: #Turisede

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 20.07.2025

1. FCN

Premium Partner

Stars von morgen

Hanna Deuber (16) und Fabio Lagano (17) sind zwei Talente aus dem Nachwuchs des 1. FC Nürnberg.

Hanna Deuber

Fabio Lagano

Der Nachwuchs des FCN fördert nicht nur sportlich, sondern vermittelt auch wichtige Werte wie Fairness, Respekt und Regelakzeptanz. Das Hauptziel ist die Heranführung der Top-Talente an den Erwachsenenbereich.

Neugierig? Wir haben den beiden einige Fragen gestellt.

1. SEIT WANN SPIELT IHR FÜR DEN CLUB?

Fabio Lagano: Ich bin 2016 in die U9 des FCN gewechselt und spiele nun seit fast einem Jahrzehnt für den Club.

2. WIE ODER WO WURDET IHR ENTDECKT?

Hanna Deuber: Das ging über meine damalige Trainerin beim FC Eintracht Bamberg.

3. NACHWUCHSAKADEMIE, SCHULE, SPIELE. BLEIBT DA NOCH ZEIT FÜR FREUNDE?

Fabio Lagano: Viel Freizeit bleibt dabei natürlich nicht. Wir wissen aber alle, worauf wir uns eingelassen haben und arbeiten an unserem Traum.

4. WIE ERNÄHRST DU DICH?

Hanna Deuber: Am wichtigsten sind im Leistungssport die Kohlenhydrate. Deshalb greife ich gerne auf Nudeln zurück, um mich vor den Trainingseinheiten und Spielen zu stärken.

5. EUER TIPP FÜR KIDS, DIE AUCH NACHWUCHSSPIELER WERDEN WOLLEN?

Fabio Lagano: Glaub an euch, glaub an eure Träume und habt Spaß an dem was ihr macht.

Die regionalen Fußball-Camps in vielen Orten rund um Nürnberg sind für junge Talente der erste Schritt in den Nachwuchs des 1. FC Nürnberg. Hier kannst du zeigen, was du drauf hast, Freundschaften schließen und die ersten wichtigen Kontakte knüpfen.



9:30

GRATIS

GUT & GÜNSTIG
Haferflocken

AKTIONSCODE:
#HAFERFLOCKEN

Rabatt einmalig einlösbar
bis zum 30.09.2025.



NUR MIT DER APP

Frühstücks-Power

für Rhinola

Wer auf dem Platz sein Bestes geben will, braucht zuerst ein richtig gutes Frühstück! Das wissen auch die Clubfrauen des 1. FC Nürnberg. Deshalb haben sie ein leckeres Rezept mit Haferflocken für euch vorbereitet – perfekt, um fit und voller Energie in den Tag zu starten!

Und wer ist der Erste am Frühstückstisch? Natürlich Rhinola! Unser Maskottchen liebt das gesunde Power-Frühstück und lässt es sich richtig schmecken. Probiert es doch auch mal aus – vielleicht wird es euer neuer Lieblingsstart in den Tag!



Hier geht es zum Rezept!



**Gewinne 2
von 150 Karten**

für ein Liga-Heimspiel
der Clubfrauen

**AKTIONSCODE:
#Fussballfieber**

in der EDEKA App eingeben und
mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 10.08.2025

**GEWINNE 5x2 PLÄTZE
FÜR DAS 3-TÄGIGE FUSSBALL-CAMP
VOM 03.11. BIS 05.11.2025 UND ERLEBE
FUSSBALL PUR!**

**AKTIONSCODE:
#Fussballcamp**

in der EDEKA App eingeben und
mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 10.08.2025



Kicken, tricksen,
jubeln – immer
frisch am Ball!



Ernährungspartner
1. FC Nürnberg



Echtes Urlaubs- und Abenteuerfeeling erwartet euch in der Wasserwelt Rulantica. Hier könnt ihr euch in

die Fluten stürzen, auf riesigen Speed- und Wasserrutschen in die Tiefe sausen, auf dem Wild River fahren oder ins Wellenbecken eintauchen. Ganz wie es euch gefällt. Bei so viel Action und Wasserspaß bleibt garantiert kein Auge trocken. Und weil es so schön ist, könnt ihr hier auch einen besonders schönen Preis gewinnen.



2 TAGE FAMILIEN-URLAUB GEWINNEN!*

Gewinne einen traumhaften Erlebnisaufenthalt für 4 Personen in einem der sechs parkeigenen 4-Sterne (Superior)-Erlebnishotels von Deutschlands größtem Freizeitpark inkl. einer Übernachtung und Frühstück und 1x Eintritt in den Europa-Park sowie 1x Eintritt in die Wassererlebniswelt Rulantica!

* Erlebnisaufenthalt: Der Gewinn ist eine Übernachtung in einem der sechs parkeigenen 4-Sterne (Superior)-Erlebnishotels sowie ein Tag Eintritt für den Europa-Park und ein Tag Eintritt für Rulantica. Die Übernachtung erfolgt in einem Standard-Familienzimmer. Das Datum der Übernachtung und des Eintritts gilt je nach Verfügbarkeit des Erlebnishotels. Nicht in den Monaten August und Oktober einlösbar.

AKTIONSCODE:
#Rulantica

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 03.08.2025

Einlösbar: Rulantica, Roland-Mack-Ring 1, 77977 Rust, www.europapark.de/de/rulantica



Lust auf echtes Südseefeeling ohne lange im Urlaubsflieger zu sitzen? Dann entdecke das größte tropische Resort in Europa, das nur 60 Kilometer südlich von Berlin liegt. Hier erwartet dich und deine Familie eine faszinierende Tropenwelt mit Palmen, Traumstrand und authentischem Südseeflair. Ein echter Familien-Hotspot für Erholung, Spaß und Abenteuer.

KIDS FOR FREE!*

*Das Kids Free Ticket berechtigt für den Eintritt in die tropische Erlebnislandschaft im Tropical Islands Resort an den Tagen Sonntag bis Freitag. Die Einlösung an Samstagen ist von dem Angebot ausgeschlossen. Das Angebot kann nicht mit anderen Vergünstigungen, z. B. anderen Gutscheinen, Freikarten, Sonderpreisen oder Preisnachlässen kombiniert werden. Barauszahlung, Verrechnung oder Anrechnung auf andere Leistungen im Tropical Islands sind nicht möglich. Dieses Angebot wird unentgeltlich ausgegeben. Jeglicher Verkauf oder kommerzielle Verwertung sind untersagt. Das Kids Free Ticket kann nur in folgenden Zeiträumen, in Begleitung eines vollzahlenden Erwachsenen eingelöst werden:

05.05. – 09.05.2025, 18.05. – 23.05.2025, 01.06. – 06.06.2025, 15.06. – 17.06.2025, 22.06. – 27.06.2025, 29.06. – 04.07.2025, 07.09. – 12.09.2025, 21.09. – 28.09.2025, 02.11. – 12.12.2025 Exkl. Samstage.



AKTIONSCODE:
#kidsfree2025

In der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Tropical Islands
Tropical-Islands-Allee 1, 15910 Krausnick
www.tropical-islands.de



Echtes Urlaubs- und Abenteuerfeeling erwartet euch in der Wasserwelt Rulantica. Hier könnt ihr euch in

die Fluten stürzen, auf riesigen Speed- und Wasserrutschen in die Tiefe sausen, auf dem Wild River fahren oder ins Wellenbecken eintauchen. Ganz wie es euch gefällt. Bei so viel Action und Wasserspaß bleibt garantiert kein Auge trocken. Und weil es so schön ist, könnt ihr hier auch einen besonders schönen Preis gewinnen.



2 TAGE FAMILIEN-URLAUB GEWINNEN!*

Gewinne einen traumhaften Erlebnisaufenthalt für 4 Personen in einem der sechs parkeigenen 4-Sterne (Superior)-Erlebnishotels von Deutschlands größtem Freizeitpark inkl. einer Übernachtung und Frühstück und 1x Eintritt in den Europa-Park sowie 1x Eintritt in die Wassererlebniswelt Rulantica!

* Erlebnisaufenthalt: Der Gewinn ist eine Übernachtung in einem der sechs parkeigenen 4-Sterne (Superior)-Erlebnishotels sowie ein Tag Eintritt für den Europa-Park und ein Tag Eintritt für Rulantica. Die Übernachtung erfolgt in einem Standard-Familienzimmer. Das Datum der Übernachtung und des Eintritts gilt je nach Verfügbarkeit des Erlebnishotels. Nicht in den Monaten August und Oktober einlösbar.

AKTIONSCODE:
#Rulantica

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 03.08.2025

Einlösbar: Rulantica, Roland-Mack-Ring 1, 77977 Rust, www.europapark.de/de/rulantica



Lust auf echtes Südseefeeling ohne lange im Urlaubsflieger zu sitzen? Dann entdecke das größte tropische Resort in Europa, das nur 60 Kilometer südlich von Berlin liegt. Hier erwartet dich und deine Familie eine faszinierende Tropenwelt mit Palmen, Traumstrand und authentischem Südseeflair. Ein echter Familien-Hotspot für Erholung, Spaß und Abenteuer.

KIDS FOR FREE!*

*Das Kids Free Ticket berechtigt für den Eintritt in die tropische Erlebnislandschaft im Tropical Islands Resort an den Tagen Sonntag bis Freitag. Die Einlösung an Samstagen ist von dem Angebot ausgeschlossen. Das Angebot kann nicht mit anderen Vergünstigungen, z. B. anderen Gutscheinen, Freikarten, Sonderpreisen oder Preisnachlässen kombiniert werden. Barauszahlung, Verrechnung oder Anrechnung auf andere Leistungen im Tropical Islands sind nicht möglich. Dieses Angebot wird unentgeltlich ausgegeben. Jeglicher Verkauf oder kommerzielle Verwertung sind untersagt. Das Kids Free Ticket kann nur in folgenden Zeiträumen, in Begleitung eines vollzahlenden Erwachsenen eingelöst werden:

05.05. – 09.05.2025, 18.05. – 23.05.2025, 01.06. – 06.06.2025,
15.06. – 17.06.2025, 22.06. – 27.06.2025, 29.06. – 04.07.2025,
07.09. – 12.09.2025, 21.09. – 28.09.2025, 02.11. – 12.12.2025 Exkl. Samstage.



AKTIONSCODE:
#kidsfree2025

In der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Tropical Islands
Tropical-Islands-Allee 1, 15910 Krausnick
www.tropical-islands.de



Eine Kreuzfahrt die ist lustig, eine Kreuzfahrt, die ist schön ... Ganz besonders auf dem schönen Altmühlsee! An Bord der MS Altmühlsee könnt ihr das Wasserparadies für Segler, Angler, Surfer

und die vielen heimischen Vogelarten in aller Ruhe erkunden. Danach geht es dann wieder an Land auf den Erlebnisspielplatz mit Römerburg, Ausgrabungsstätte und Alemannendorf, um gemeinsam einen rundum harmonischen Ferientag zu erleben. Ein toller Tipp für alle, die Lust auf Abenteuer und Erholung in der Natur haben.

2 FÜR 1

1 Gast zahlt, 2 dürfen fahren. Gilt für alle regulären Linienfahrten (lt. Fahrplan) mit der MS Altmühlsee. (Gilt für Anlegestelle Seezentrum Schlungenhof.)

**AKTIONSCODE:
#Altmuehlsee**
in der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!
Einlösbar: Zweckverband Altmühlsee, Seezentrum Schlungenhof, Seestr. 19, 91710 Gunzenhausen-Schlungenhof, www.altmuehlsee.de



Gönnt euch ein Beach Abenteuer im XXL-Format! Im Erlebnisbad Palm Beach erwartet euch eine gigantische Rutschenwelt. Die mehr als ein Dutzend Erlebnisrutschen haben über 1,5 Kilometer Länge. Während ihr hier Wasser-

Action pur erlebt oder im Kinderland richtig viel Spaß habt, können eure Eltern in der Kristall-Lagune einfach mal in aller Ruhe chillen. So hat die ganze Familie was von diesem ganz besonderen Sommertag.

5x1 FAMILIENPAKET ZU GEWINNEN*

* Tageseintritt für zwei Erwachsene und ein Kind bis einschließlich 15 Jahre im Wert von jeweils 75 €. Inklusive einer VIP-Liege für den Tag des Besuchs im Wert von 25 €. Gesamtwert des Pakets ist also 100 €. Die VIP-Liege muss per Mail an: mail@kristall-palm-beach.de reserviert werden, Vorrat ist begrenzt. Die Eintritte gelten für das Erlebnisbad. An Wochenenden und bayerischen Feiertagen fällt ein Zuschlag von 2 € pro Person an.

**AKTIONSCODE:
#PalmBeach**
in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 24.08.2025
Einlösbar: Kristall Palm Beach Kur & Freizeitbad GmbH, Albertus-Magnus-Straße 29, 90547 Stein bei Nürnberg, www.palm-beach.de





PREMIUM SPONSOR

SAISON 2024/25



KUMPEL & KIDS

Der FC Erzgebirge Aue ist der zweitgrößte Sportverein Sachsens und hat fast 10.000 Mitglieder. Wer Fußball mit Gänsehautfeeling erleben möchte, muss ein Heimspiel des FC Erzgebirge Aue miterleben. Beim Kumpelverein bebt regelmäßig das Stadion.

An Talenttagen und bei Probetrainings können Fußballkids vorspielen, und im Fußballinternat werden sie fit gemacht für eine Karriere als Profis. Durch moderne Trainingsmethoden, individuelle Betreuung und die Teilnahme an hochklassigen Wettbewerben bietet der Verein optimale Bedingungen für junge Fußballer.



INTERESSE? DANN SCHAU DIR DOCH ZUR EINSTIMMUNG EINMAL EINES DER PACKENDEN HEIMSPIELE DER PROFIS IN AUE AN.

WIR VERLOSEN 70x2 TICKETS!

**AKTIONSCODE:
#AUE**

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 13.07.2025

Lila Power auf dem Platz und in der App!



GRATIS

Eine Gut&Günstig Apfelschorle 0,5l

AKTIONSCODE:
#APFELSCHORLE

Rabatt einmalig einlösbar bis zum 30.09.2025.



NUR MIT DER APP

SEBASTIAN FIRNHABER

PROFI- HANDBALLER HAUTNAH



Handball ist schnell, spannend und voller Action – hier kannst du rennen, werfen und Tore feiern wie ein Profi! Dieser Sport vereint Tempo, Teamgeist und Leidenschaft. Doch wie sieht das Leben eines echten Handball-Profis aus? Wir haben Sebastian Firnhaber getroffen und ihm ein paar Fragen gestellt.

Schon im Kindergartenalter griff Sebastian zum Handball. Der Sport hat ihn von Anfang an fasziniert und begleitet. Auch Profis haben Tage, an denen die Motivation fehlt. Doch für Sebastian zählt vor allem Disziplin. Gerade an den Tagen, an denen die Lust auf Training nicht so groß ist, zeigt sich der wahre Unterschied.

Um auf höchstem Niveau zu performen, achtet Sebastian auf eine ausgewogene Ernährung: reich an Proteinen, möglichst regional und bunt. Denn nur mit der richtigen Energie kann er seine Bestleistung abrufen. Trotz intensiven Trainings bleibt Zeit für Familie und Freunde – alles eine Frage der Selbstorganisation.

Sebastian nutzt Social Media, um Inspiration zu finden und sein Leben als Sportler zu teilen. Er zeigt, dass Handball mehr ist als ein Sport – es ist eine Leidenschaft, die mit Disziplin und Organisation zum Erfolg führt!

PRO:LIFE – HANDBALLSTAR FÜR EINEN TAG

Erlebe das Leben eines Profi-Handballers beim PRO:LIFE ALL DAY! Werde wie ein Profi trainiert, nimm an einer Pressekonferenz teil, erhalte dein eigenes Autogrammkarten-Shooting und freu dich auf viele Überraschungen! Feuere anschließend den HC Erlangen bei einem Heimspiel an!

**WIR VERLOSEN 20 HEISS BEGEHRTE PLÄTZE
FÜR DEN PRO:LIFE ALL DAY!
SICHERE DIR DIE CHANCE UND
GEWINNE 1 VON 20 PLÄTZEN –
IN DER ARENA NÜRNBERGER
VERSICHERUNG!**

**AKTIONSCODE:
#HCE**

in der EDEKA App eingeben und
mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 24.08.2025



Die schöne Stadt Erfurt hat auch einen besonders schönen Zoopark. Hier könnt ihr mehr als 1.000 Tiere aus aller Welt in großzügigen Anlagen entdecken, die den natürlichen Lebensräumen nachempfunden wurden. Im Affen-Dschungel, der Afrika-Savanne, im afrikanischen Sumpf, der Elefanten-Anlage, im Känguru-Land und vielen weiteren Anlagen leben 157 Arten, die sich über euren Besuch freuen. Also, wann startet eure große Familien-Expedition nach Erfurt?



10 % RABATT* AUF DAS TAGESTICKET

Mit dem Aktionscode erhalten kleine und große Besucher 10% Rabatt auf das Tagesticket. Einfach Coupon an der Kasse vorzeigen.

* Der Rabatt wird ausschließlich dem Inhaber des Gutscheins gewährt und ist nicht mit anderen Angeboten, Rabatten oder Sondervereinbarungen kombinierbar.

AKTIONSCODE:
#ZooErfurt

in der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: THÜRINGER ZOO PARK ERFURT,
Am Zoopark 1, 99087 Erfurt,
www.zoopark-erfurt.de



Der Natur auf der Spur.

Einen ganz besonderen Zoo könnt ihr in Leipzig besuchen. Mit seiner artgemäßen Tierhaltung gilt er als einer der modernsten und fortschrittlichsten der Welt und trägt den Namen „Zoo der Zukunft“. Kleine und große Entdecker können hier auf ihrer Tagesexpedition von der Menschenaffenanlage Pongoland direkt in den tropischen Regenwald spazieren und danach in die Unterwasserwelt des Aquariums eintauchen. Insgesamt sechs wunderschöne Erlebniswelten mit faszinierenden Tier- und Pflanzenwelten erwarten dich und deine Familie.

10x1 FAMILIENKARTE GEWINNEN

Gewinne eine von 10 Tageskarten für je 2 Erwachsene und bis zu 4 Kinder.

AKTIONSCODE:
#ZooLeipzig

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 13.07.2025

Einlösbar: Zoo Leipzig,
Pfaffendorfer Str. 29, 04105 Leipzig,
www.zoo-leipzig.de



Foto: © Zoo Leipzig



ZOO DRESDEN



Ob Koalas, Orang-Utans, Faultiere, Erdmännchen, Elefanten, Giraffen oder Humboldt-Pinguine – der Zoo Dresden bietet Tiererlebnisse für alle Generationen, mitten in der Stadt. Entdecken Sie über 1.000 Tiere aus 205 Arten, spazieren Sie durch die begehbare Flamingo-Voliere oder beobachten Sie Kattas aus nächster Nähe. Ein Highlight ist das 2024 eröffnete Orang-Utan-Haus: Neben Orang-Utans mit Nachwuchs Daria leben dort auch Glattotter, Binturongs und Riesenschildkröten in modernen Anlagen. Dank üppigem Baumbestand und der Lage am Großen Garten gibt es auch an heißen Tagen schattige Plätze.

50 % ERMÄSSIGUNG FÜR KIDS

Mit dem Aktionscode kosten Kindertageskarten nur die Hälfte. Einfach Coupon an der Kasse vorzeigen.

AKTIONSCODE:
#ZooDresden

in der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Zoo Dresden,
Tiergartenstraße 1, 01219 Dresden,
www.zoo-dresden.de



Tiergarten Nürnberg

Der Tiergarten Nürnberg zählt zu den flächenmäßig größten Zoos Europas. Hier könnt ihr viel über Tiere und Natur lernen und auf dem Klimawaldpfad in 20 Metern Höhe den Wald von oben erkunden. Danach im Delfinarium Tümmler beobachten, im Manatihäus in die Tropen reisen oder zu einem Ausflug in die Tierwelt der nordafrikanischen Wüste starten. Langweilig wird es hier nie und der riesige Zoo macht Spaß ohne Ende.

4x1 FAMILIENKARTE GEWINNEN

Verlost werden 4 Familienkarten im Gesamtwert von 180 €

AKTIONSCODE:
#ZooNuernberg

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 17.08.2025

Einlösbar: Tiergarten der Stadt Nürnberg
Am Tiergarten, 90480 Nürnberg,
www.tiergarten.nuernberg.de



KINDER AN DIE TÖPFE!



Jetzt sind die Kleinen die Küchenchefs!

Griechischer Salat mit Knoblauch-Baguette

ZUTATEN (für 4 Portionen):

Für das Knoblauch-Baguette:

- 1/2 Baguette
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Petersilie
- 30 g Parmesan

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico
- Salz und Pfeffer
- 1 Spritzer Honig

Für den Salat:

- 1 Zwiebel, rot
- 350 g Cherry Rispentomaten
- 1/2 Salatgurke
- 150 g Feta
- 100 g Oliven, schwarz, entsteint
- 1 Handvoll Petersilie

ANLEITUNG:

- 1 Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Gurke schälen und würfeln. Den Feta ebenfalls würfeln. Alles in einer Schüssel vermengen. Dann die Petersilie fein hacken und über den Salat streuen.
- 2 Für das Dressing die Zutaten in einem Glas verrühren.
- 3 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Für das Knoblauchbrot das Baguette längs halbieren. Die Knoblauchzehen pressen und mit dem Olivenöl verrühren. Die Petersilie fein hacken. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit der Petersilie unter das Öl rühren.
- 4 Die Knoblauch-Öl-Mischung auf die Baguettестücke streichen und die Baguettes anschließend für 3-5 Minuten im Ofen backen.
- 5 Das Dressing über den Salat geben und zusammen mit dem Knoblauch-Baguette servieren.

Auf meinem Blatt findest Du frische Rezepte.



9:30

GRATIS

Eine Salatgurke

AKTIONSCODE:
#GURKE

Rabatt einmalig einlösbar
bis zum 30.09.2025.



NUR MIT DER APP



Hier ist der Link zum Rezeptvideo

Back-Schnitzel

ZUTATEN (für 4 Portionen):

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- 50 g geriebener Parmesan (optional)
- Salz und Pfeffer
- 50 g Mehl
- 2 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

ANLEITUNG:

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Hähnchenbrustfilets der Länge nach halbieren oder je nach Dicke sogar dritteln, sodass gleichmäßige, dünne Schnitzel entstehen. Anschließend die Schnitzel leicht flachklopfen.
- 3 Panierstation vorbereiten:
Schale 1: Mehl mit etwas Salz und Pfeffer mischen.
Schale 2: Eier in einer Schüssel verquirlen.
Schale 3: Paniermehl (optional mit Parmesan vermischt).
- 4 Panieren:
Die Hähnchenschnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Paniermehl wälzen.
- 5 Aufs Backblech legen:
Die panierten Schnitzel auf das Backblech legen und mit etwas Öl beträufeln (oder einen Pinsel verwenden).
- 6 Backen:
Die Schnitzel ca. 20 Minuten im Ofen backen. Nach 10 Minuten einmal wenden, damit sie auf beiden Seiten goldbraun werden.
- 7 Fertig:
Die Schnitzel herausnehmen und servieren.

Dazu schmecken

Kartoffelecken
hervorragend – Rezept findest du hier.



Guten
Appetit!



Wow, hier geht wirklich die „Post ab“. Die FUNTASY WORLD an der fränkisch-thüringischen Grenze ist eine fantastische Indoor-Erlebniswelt, in der Kids und Erwachsene einen Riesenfun haben. Zusammen, gegeneinander oder auch mal alleine, auf

jeden Fall habt ihr Spaß, könnt Sport treiben und erlebt viele Abenteuer. Verteilt auf 4 Ebenen und ca. 4.400 m² Spielfläche gibt es einen Hochseilgarten, eine Jumping Area, ein Abenteuer-Labyrinth, eine iWall, eine Lasertag Area, einen Ninja Parcours, eine Climbing Zone und einen Spiderturm. Damit ist alles da, sodass du und deine Familie einen wirklich funtastischen Tag in Rödental erleben könnt.



5 € RABATT AUF EINZEL- UND FAMILIENTICKETS*

* Mo–Fr: jeweils 5 € Ermäßigung auf das 4-Stunden-Einzel- und Familienticket (2 Erw. & 1 Kind, jedes weitere Kind 12 €)

AKTIONSCODE:
#FuntasyWorld

in der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: FUNTASY WORLD,
Coburger Straße 7, 96472 Rödental,
www.funtasy-world.de



Im größten Indoor- & Outdoor-Spielplatz in Nürnberg und Umgebung erwartet euch bei jedem Wetter die ultimative Spaß-Garantie! Auf über 3.800 m² könnt ihr euch mit der ganzen Familie nach Lust und Laune auspowern. Für Action und Abenteuer sind die Erlebnis-Klettergerüste, Trampoline, die

Piraten-Hüpfburg, die Speed-Rutschen und vieles mehr wie geschaffen. Und was machen die ganz kleinen Kids? Die haben im liebevoll gestalteten Kleinkinderbereich ihren Spaß. Und falls nach der ganzen Action der große Hunger kommt, könnt ihr beim Tatzenwirt mit Herzhaftem oder mit Saft, Kaffee & Kuchen wieder richtig Power tanken!

ERMÄSSIGTER EINTRITT FÜR KIDS

Mit dem Aktionscode zahlen Kids nur 8,90 € statt 12,90 € Eintritt

AKTIONSCODE:
#Tucherland

in der EDEKA App eingeben, am Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Tucherland GmbH & Co. KG,
Marienbergstraße 102, 90411 Nürnberg,
www.tucherland.de



3 x 1 FAMILIENTICKET GEWINNEN

Mit etwas Glück gewinnt Ihr 1 von 3 Familientickets (Eintritt für 2 Erwachsene und 2 Kinder)

Aktionscode: #Erlebniswelt

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 31.08.25





KLETTERWALD Drei Gleichen

Im Kletterwald Drei Gleichen findet ihr mit viel Bewegung in der Natur ideale Bedingungen, um richtig viel

Spaß zu haben! Es kostet schon ein wenig Überwindung, sich in bis zu 10 Metern Höhe von Baum zu Baum und von Plattform zu Plattform zu bewegen. Aber euer Mut wird mit einzigartigen Erlebnissen belohnt. Auf insgesamt 8 Parcours mit über 70 Elementen und Seilbahnen könnt ihr eure Balance trainieren und euer Klettertalent ausspielen. An dieses Baumabenteuer werdet ihr noch lange zurückdenken oder ihr kommt ganz schnell wieder im Kletterwald vorbei.



20 % RABATT AUF DEN EINTRITTSPREIS*

*Pro Coupon 1 Person

**AKTIONSCODE:
#DreiGleichen**

in der EDEKA App eingeben, am
Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Kletterwald Drei Gleichen,
Ringhofen 1, 99869 Mühlberg,
www.kletterwald-drei-gleichen.de

3x1 FAMILIENTICKET GEWINNEN

Gewinne ein Familienfreikarte für 2 Erwachsene und 2 Kinder

Aktionscode: #Kletterwald

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 13.07.2025



BAUMKRONENPFAD im Nationalpark Hainich

Spaß, Lernen, Abenteuer und viel Bewegung in der Natur, all das bekommt ihr auf dem Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich. Hier erhaltet ihr einzigartige Einblicke in das Ökosystem der Baumkronen und erfahrt Wissens- und Staunenswertes über die Tier- und Pflanzenwelt im Nationalpark. Wer sich traut, kann zu einer Kletterpartie aufbrechen und alle können den atemberaubenden Panoramablick auf 44 m Höhe über den »Urwald mitten in Deutschland« genießen. Neben dem Höhen Erlebnis bietet das Nationalpark-Zentrum zwei interaktive Erlebniswelten für große und kleine Entdecker. Und nicht verpassen: Ein Abstecher ins Reich der Fabelwesen und ein Ausflug in die Abenteuerwildnis »Im Reich des Fagati«.



20 % RABATT AUF TICKETS*

*Kombiticket Erwachsene + Kombi-Familienticket

**AKTIONSCODE:
#BaumkronenPfad**

in der EDEKA App eingeben, am
Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Baumkronenpfad,
99991 Unstrut-Hainich OT Alterstedt,
www.baumkronen-pfad.de

5x1 FAMILIENTICKET GEWINNEN

Gewinne ein Familienticket (2 Erwachsene + 2 Kinder bis 12 Jahre)
Im Wert von je 30,00 €

Aktionscode: #Hainich

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 27.07.2025

Der Star des Sommers: Wasser Melone

Wassermelonen enthalten zwar über 90 % Wasser, sind aber zu 100 % lecker! Die erfrischenden Früchte sind kalorienarm und reich an Vitaminen. Seit über 5.000 Jahren werden die fruchtigen Fitmacher angebaut und gezüchtet und heute gibt es über 1.200 Sorten. Manche sind gelb, manche kernlos und manche sehen sogar aus wie ein Würfel. Ob pur, im Salat, gegrillt oder als Saft – Melonen sind echte Sommerhits.

Kindercocktail

Für diesen erfrischenden Smoothie mit Melonenpower die Wassermelone zuerst in Stücke schneiden, entkernen und dann fein pürieren. Den Saft einer Limette hinzufügen und verrühren.

Den Melonen-Smoothie auf vier Gläser verteilen, mit Himbeerlimo oder Mineralwasser auffüllen. Obendrauf frische Minze und ein bunter Strohhalm zum Garnieren. *Echt fresh!*

Melonen COCKTAIL

Für das vollständige Rezept einfach den QR-Code scannen!



Melonen PIZZA

Das Rezept findest du hier



Seife zum Anbeißen

DAS BRAUCHST DU:

- Klare Glycerinseife oder transparente Seifenbasis
- Sheabutter-Seife
- Rotes und grünes Duschgel (alternativ Lebensmittelfarben und Düfte)
- Chiasamen (für die „Kerne“)
- Seifenform
- Schüssel und Löffel / Wasserbad oder Mikrowelle



SO GEHT'S:

- 1 Schneide die klare Seife in kleine Würfel und lass sie langsam im Wasserbad schmelzen. Alternativ kannst du sie für ein paar Sekunden in der Mikrowelle schmelzen lassen (Frag' am besten deine Eltern). Dann etwas Duschgel dazu geben, aber nicht zu viel, sonst wird die Seife nicht fest. Statt Duschgel kannst du auch Lebensmittelfarbe und Aromaöl verwenden.
- 2 Streue Chiasamen in die Seifenform und gieße die rote Seife etwa 60 % hoch ein. Eine Stunde hart werden lassen.
- 3 Schmelze die Sheabutter-Seife wie die klare Seife und gebe eine dünne Schicht auf die rote Seife. Dann wieder eine Stunde aushärten lassen.
- 4 Erneut Sheabutter-Seife schmelzen, grünes Duschgel oder Lebensmittelfarbe hinzufügen und als oberste Schicht auftragen. Aushärten lassen.
- 5 Die Seife vorsichtig aus der Form lösen. Fertig ist deine Melonen Seife!



WAS IST DAS
LIEBLINGSSPIEL DER
WASSERMELONE?
„Kern-Weitspucken“!

Ich bin süß, saftig
und voller
Überraschungen!

Gipfelstürmer willkommen!

In Pottenstein, Altenberg, Inselfberg und auf der Wasserkuppe warten noch echte Abenteuer in der Natur auf euch! Hier könnt ihr Sommerrodeln, auf dem Skywalk wandeln, mit Mountain-carts und Monsterrollern fahren, im Kletterlabirynth euren Mut beweisen und noch viele weitere spannende Attraktionen entdecken. Lasst es richtig krachen und spürt dabei die Magie der Berge, wenn ihr hier atemberaubende Tage mit eurer Familie erlebt.



20 % RABATT BEIM KAUF IM WEBSHOP
AKTIONS CODE: #Erlebnisberge

In der EDEKA App eingeben und Rabatt-Code für die Sommerrodelbahnen Altenberg, Inselfberg, Wasserkuppe oder Pottenstein erhalten

ACTION PUR! 2x6ER-RODELKARTEN FÜR DIE ERLEBNISBERGE ZU GEWINNEN!

Aktionscode in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!

AKTIONS CODE: #Altenberg

Einlösbar: Erlebnisberg Altenberg, Am Skilhang 3, 01773 Altenberg, www.erlebnisberg-altenberg.de
 Teilnahmeabschluss ist der 20.07.2025

AKTIONS CODE: #Wasserkuppe

Einlösbar: Ski- und Rodelarena Wasserkuppe, Wasserkuppe 60, 36129 Gerstfeld, www.ski-und-rodellarena-wasserkuppe.de
 Teilnahmeabschluss ist der 17.08.2025

AKTIONS CODE: #Inselfberg

Einlösbar: Inselfberg-Funpark, Kleiner Inselfberg 3, 90596 Brotterode-Trusetal, www.inselfberg-funpark.de
 Teilnahmeabschluss ist der 20.07.2025

AKTIONS CODE: #Pottenstein

Einlösbar: Erlebnisfelsen Pottenstein, Am Langen Berg 50, 91278 Pottenstein, www.erlebnisfelsen-pottenstein.de
 Teilnahmeabschluss ist der 17.08.2025

Erlebniswelt Feengrotten

natürlich bezaubernd.

man heute in den unterirdischen Hohlräumen unzählige Tropfsteine in einer einzigartigen Farben- und Formenpracht. Im Erlebnismuseum Grottoneum kann man an spannenden Mitmach- und Wissensstationen den Geheimnissen des Bergbaus selbst auf die Spur gehen. Über Tage, im Abenteuerwald Feenweltchen, führen verschlungene Pfade durch die magische Anderswelt der Feengrotten – und mit etwas Glück begegnet man hier sogar einer echten Fee!

10 % RABATT AUF EINTRITTSKARTEN

5x1 FAMILIENKARTE GEWINNEN!

Verlost werden 5 Familienkarten für bis zu 4 Personen (2 Erwachsene und bis zu 2 Kinder).

AKTIONSCODE: #Feen

in der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 27.07.2025

AKTIONSCODE: #Feengrotten

in der EDEKA App eingeben, am
Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Erlebniswelt Saalfelder
Feengrotten, Feengrottenweg 2,
07318 Saalfeld/Saale, www.feengrotten.de



Den Königen der Lüfte einmal ganz nah sein und vielleicht sogar einmal ihren Flügelschlag spüren. In der Falknerei am Rennsteig, die viele aus der TV-Serie vom MDR kennen, ist dieses Naturabenteuer möglich. Das Greifvogelparadies liegt mitten im schönen Thüringer Wald und die

großen Jäger der Lüfte fühlen sich hier pudelwohl. In der spektakulären Flugshow der Falknerei lernt ihr viel über Wald und Wildnis während die majestätischen Vögel ihr großartiges Können unter Beweis stellen. Also, macht den Abflug und landet ganz schnell bei Falke, Bussard, Uhu & Co.

2 für 1 Ticket (freier Eintritt für einen Erwachsenen)

einmalig einlösbar



AKTIONSCODE: #Greifenwarte

in der EDEKA App eingeben, am
Ticketschalter vorzeigen und sparen!

Einlösbar: Falknerei am Rennsteig, Liebensteiner
Str. 108, 99891 Waltershausen-Winterstein,
www.rennsteigfalknerei.de



PHIL4KIDS

TIERISCH IN BEWEGUNG

Philipp Greifenberg alias „Phil4Kids“ ist der authentische Entertainer im Bereich Musik und Sport. Er weiß, wie man Kinder und Jugendliche für Sport begeistert. Wenn er nicht gerade tourt, um in Schulen, Kitas oder auf Festivals Kinder für mehr Bewegung im Alltag zu motivieren, macht er sich Gedanken, wie ihr euch fit halten könnt. Ein Ergebnis dieser Überlegungen ist das Spiel „Tierisch in Bewegung“. Die Karten enthalten viele einfache Übungen, die Lust auf mehr Sport im Alltag machen. Drei davon stellt dir Phil hier vor. Probier sie mal aus.

Übung 1

Ausdauer: Das Känguru



Das Schattenboxen

Beim Schattenboxen läufst du auf der Stelle, ziehst abwechselnd deine Knie an und führst dabei schnelle Boxbewegungen aus. Boxe abwechselnd mit der linken und rechten Hand, während du flüssig und rhythmisch bleibst. Diese Übung stärkt deine Ausdauer.



Übung 2

Koordination: Der Gorilla



Der Gorilla-Gang

Die Hände um die eigenen Knöchel legen, den Oberkörper leicht nach vorne neigen und in kleinen Schritten vorwärts bewegen. Diese Übung fördert die Koordination und das Gleichgewicht.

Übung 3

Kraft: Die Zauneidechse



Die Liegestütze

Bei der Liegestütze stützt du dich auf den Knien oder den Zehenspitzen ab, senkst deinen Körper zum Boden und

drückst dich wieder nach oben. Diese Übung stärkt Arme, Brust und Oberkörper.



ZUM AUSFÜHRLICHEN VIDEO – EINFACH DEN QR-CODE SCANNEN!



KINDER MOTIVIEREN UND IN BEWEGUNG BRINGEN:

Wenn ihr Interesse am Spiel habt, scannt einfach den QR-Code. ▶▶▶



Tüfteln, Staunen, Entdecken!

Strom aus der Kartoffel



Fülle Backpulver in einen leeren Ballon und stülpe ihn über eine kleine Flasche, die mit Essig gefüllt ist. Hebe den Ballon vorsichtig nach oben, sodass das Backpulver in die Flasche rieselt, und beobachte, wie der Ballon wie durch Magie aufgeblasen wird!



Steckt einen Kupfernagel und einen Zinknagel in eine Kartoffel, verbindet sie mit Drähten und einer kleinen LED, um zu sehen, wie die Kartoffel Strom erzeugt!



Bereit für knackige Experimente?

Was passiert beim Teller-GEWÜRZ-SEIFE EXPERIMENT?

Gib etwas Wasser auf einen flachen Teller und streue Zimt darauf. Tauche nun einen Finger in etwas Flüssigseife und berühre vorsichtig das Wasser.

1. Was passiert, wenn du Zimtpulver auf Wasser streust?
- a) Es schwimmt auf der Oberfläche.
 - b) Es löst sich sofort auf.
 - c) Es sinkt sofort zum Boden.

2. Was passiert, wenn du einen Finger mit Flüssigseife ins Wasser tauchst?
- a) Das Wasser wird heiß.
 - b) Die Gewürze bewegen sich zur Seite.
 - c) Das Wasser wird bunt.

3. Warum bewegen sich die Gewürze, wenn du Seife ins Wasser gibst?
- a) Weil die Seife die Oberflächenspannung des Wassers verändert.
 - b) Weil die Gewürze explodieren.
 - c) Weil der Finger magische Kräfte hat.





SPIELELAND

Familienfreizeitpark & Feriendorf



OBST VOM BODENSEE

Spielzeit. Familienzeit. Mitmachzeit.

Der Biss unserer Region.

GEWINNSPIEL

Wir verlosen einen 2-Tage Erlebnisaufenthalt im Ravensburger Spieleland, inklusive Übernachtung mit Frühstück im Feriendorf!

Frische Äpfel vom Bodensee – saftig, aromatisch und voller Naturgenuss. Ein Stück Landschaft in jedem Bissen! Unsere Äpfel sind nicht nur ein Genuss, sondern auch die Möglichkeit, einen Erlebnisaufenthalt im Ravensburger Spieleland – dem Freizeitpark am Bodensee zu gewinnen, ist ein echter Leckerbissen! Spielen Sie mit und genießen Sie neben unseren Äpfeln den Tag mit Ihrer Familie.

[f @ obstvombodensee.de](#) [f @ Ravensburger Spieleland](#)

AKTIONSCODE:

#ObstBodensee

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 21.09.2025

Einlösbar: Obst vom Bodensee
Vertriebsgesellschaft mbH, Merkurstraße 7,
88046 Friedrichshafen, www.obstvombodensee.de

Taste the SUN

SanLucar

So schmeckt La Dolce Vita.

Himmlische Trauben-Muffins.

400 g SanLucar Trauben
90 g Zucker
80 g Mehl
2 Eier & 1 Eigelb
150 ml Milch
4 EL Sahne
Butter
Puderzucker

Eier, Eigelb und Zucker in einer Schüssel verrühren.
Mehl nach und nach unterheben.
Milch und Sahne hinzufügen und zu glatter Masse verrühren.
Trauben halbieren und unterheben.
Teig in eine Backform (gut eignet sich eine Quicheform) oder mehrere Auflaufförmchen geben und bei 200°C ca. 40 Minuten backen. Guten Appetit!



Mehr fruchtige Infos und Rezepte:
SanLucar - Taste the SUN

Gewinnen Sie eine Familienreise nach Valencia!*

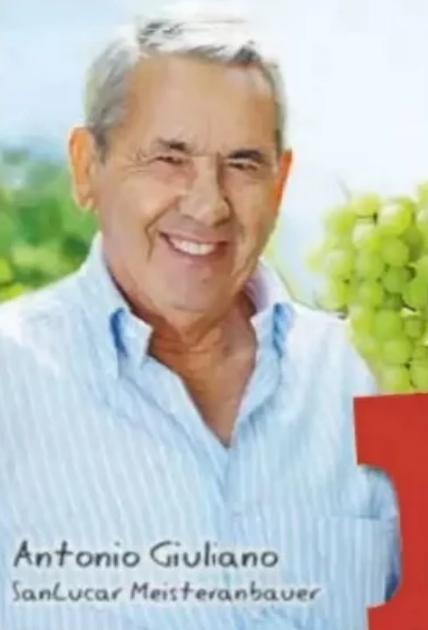
*Gewinnen Sie mit Ihrer Familie (2 Erwachsene + 2 Kinder bis 14 Jahre) 5 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Frühstück, Hin- und Rückflüge ab Deutschland sowie eine exclusive Feldführung (Mindestalter der Kinder für die Führung: 10 Jahre) -Gesamtwert 2.750€!

AKTIONSCODE:
#SanLucar

In der EDEKA App eingeben und mit etwas Glück gewinnen!
Teilnahmeschluss ist der 21.09.2025



@sanlucarfruit



Antonio Giuliano
SanLucar Meisteranbauer