

1 Winter~Ausgabe

erscheint am 05. Februar 2010 >>> Anzeigenschluß am 20. Januar



- Urlaub in Ostbayern: Schwerpunkt Langlauf & Snowboard
- Medizin: Rheuma
- Naturheilkunde: Aromatherapie
- Tee - Wissenswertes, Geheimnisse, Rezepte
- Naturkosmetik

2 Frühlings~Ausgabe

erscheint am 19. März 2010 >>> Anzeigenschluß am 3. März



- Naturheilkunde: Fasten und Abnehmen
- Sonderthema Bauen & Wohnen
- Medizin: Magen-Darm
- Urlaub in Ostbayern: Schwerpunkt Wandern, Walken, Radfahren
- Schokolade und Wein: Süßes Gold und Göttergetränk

3 Bayern~Ausgabe

erscheint am 7. Mai 2010 >>> Anzeigenschluß am 21. April



- Brauchtum in Bayern
- Urlaub in Ostbayern: Schwerpunkt Festspiele, Freizeitparks
- Naturheilmethode: Steinheilkunde
- Medizin: Allergien
- Naturprodukt Honig

4 Sommer~Ausgabe

erscheint am 18. Juni 2010 >>> Anzeigenschluß am 2. Juni



- Naturheilkunde: Reiki
- Japanische Küche
- Medizin: Häufige Erkrankungen der Schulter
- Urlaub in Ostbayern: Schwerpunkt Ausflüge und Urlaub, Festspiele
- Sonderthema: Heilpraktiker und ihre Therapiemethoden

5 Ferien~Ausgabe

erscheint am 6. August 2010 >>> Anzeigenschluß am 21. Juli



- Urlaub in Ostbayern: Schwerpunkt Ausflüge und Urlaub, Festspiele
- Medizin: Gesunde Zähne und Zahnersatz
- Naturheilkunde: Osteopathie
- Hopfen - das grüne Gold
- Alles rund um die Geburt

6 Herbst~Ausgabe

erscheint am 8. Oktober 2010 >>> Anzeigenschluß am 22. September



- Ayurveda - die indische Wissenschaft vom Leben
- Kochen mit Hanf
- Urlaub in Ostbayern: Schwerpunkt Wandern, Walken, Radfahren
- Medizin: Erkrankungen der Hüfte
- Sonderthema Bauen & Wohnen

7 Weihnachts~Ausgabe

erscheint am 3. Dezember 2010 >>> Anzeigenschluß am 17. November



- Advent und Weihnachten: Geschichten, Sagen und Bräuche
- Massage - Therapie und Wellness
- Medizin: Schlaganfall
- Biologische Krebstherapie
- Urlaub in Ostbayern: Schwerpunkt Weihnachts- und Adventsmärkte

Das kostenlose Magazin
für Regensburg - Ostbayern
erscheint ab 2010
7 x im Jahr

AUSSERDEM

UNSERE FESTEN RUBRIKEN:

Reportage

Leute!

Sport in der Region

Hot Spots

Gewinnspiel

Termine

Aktuelles

Ihre Apotheke rät

Generation 50+

Senioren

Männer

Buchtipps

Mode

Kinder

Schlusslicht

Spielplatz

Tiere

KONTAKT

ANZEIGENLEITUNG

KLAUS SCHLEGL

TEL. 0941 - 99 71 57

aktiv-und-gesund@t-online.de



SYLVA SCHMIDT

TEL. 0 94 98 - 90 21 80

anzeigen@aktivundgesund.biz

