

## Januar

- 06. Schöner Wohnen
- 13. Meister Ihres Fachs
- 20. Sicherheit in der dunklen Jahreszeit
- 27. Gute Vorsätze für's neue Jahr (Fitness)

## Februar

- 03. Auto aktuell
- 10. Valentinstag / Karneval
- 24. Hören und Sehen (Tag des Hörens)

## März

- 03. Steuer und Recht
- 10. Auto Frühling
- 17. Ostergastro
- 24. Garten-/Grabpflege im Frühjahr
- 31. Handwerk / Ostergrüße / Pflege & Wohnen im Alter

## April

- 07. Gesunde Seite - Kombi ME/ERK
- 14. Immobilien
- 21. Lifestyle
- 28. Auto-Aktuell (E-Autos/Cabrio)

## Mai

- 05. Biergarten / Muttertag
- 12. Schönheit / Kosmetik
- 19. Durchstarten - Ausbildung
- 26. Evergreen + Gesundheitsseiten

## Juni

- 02. Schöner Wohnen
- 09. Einbruchschutz / Sicherheit rund ums Haus
- 16. Autosommer / Reisefit
- 23. Sicher in den Urlaub
- 30. Weinsommer Mettmann

## Juli

- 07. Meister Ihres Fachs
- 14. Frauen Fußball WM Australien
- 21. Gesunde Seite - Kombi ME/ERK
- 28. Betreuer

## August

- 04. Schulanfang - Glückwünsche
- 18. Heimatfest Mettmann
- 25. Evergreen

## September

- 01. Starke Partner
- 08. Durchstarten Job/Karriere
- 15. Gesunde Seite - Kombi ME/ERK
- 22. Garten im Herbst
- 29. Auto (Reifenwechsel) / Top Herbst

## Oktober

- 06. Tag des Sehens (Hören und Sehen) / Rund ums Haus (Sicherheit)
- Gastro (Martinsgänse/Weihnachtsfeiern)
- 20. Kuschelzeit
- 27. Nachhaltigkeit / Allerheiligen

## November

- 03. Autowinter
- 10. Evergreen
- 17. Blotschenmarkt Mettmann
- 24. Weihnachtsgewinnspiel ME

## Dezember

- 01. Geschenkidee - Wünsch dir was
- 08. Geschenkidee - Wünsch dir was
- 15. Geschenkidee - Wünsch dir was
- 22. Weihnachtsgrüße
- 29. Chronik 2023

