

### Januar

- 07. Schöner Wohnen
- 14. Traumjob Pflege
- 21. Sicherheit in der dunklen Jahreszeit
- 28. Gute Vorsätze für's neue Jahr (Fitness)

### Februar

- 04. Schöner Wohnen
- 11. Valentinstag
- 18. Karneval
- 25. Hören und Sehen (Tag des Hörens) / Evergreen

### März

- 04. Steuer und Recht / Tennissaison / Hochdahler Extraseiten
- 11. Auto Frühling
- 18. Ostergastro / Bergische Velo
- 25. Schöner Wohnen / Hochzeitsplanung / Garten-/Grabbpflege im Frühjahr
- 30. TOP Frühjahr

### April

- 01. April - April / Sonderprodukt Fuchs
- 08. Gesunde Seite - Kombi ME/ERK
- 15. Ostergrüße
- 22. Leben und wohnen im Alter
- 29. Auto-Aktuell (E-Autos/Cabrio)

### Mai

- 06. Biergarten / Muttertag
- 13. Meister Ihres Fachs / Schönheit
- 20. Durchstarten / Ausbildung
- 27. Evergreen

### Juni

- 03. Hochdahler Extraseiten
- 10. Schlemmen & Grillen / Einbruchschutz - Sicherheit rund ums Haus
- 17. Autosommer / Reise fit
- 24. Sicher in den Urlaub
- 29. TOP Sommer



### Juli

- 01. Weinsommer Mettmann
- 08. Fotokollektiv „In den Ferien für Sie da“
- 22. Gesunde Seite - Kombi ME/ERK

### August

- 05. Heimatfest Mettmann / Schulanfang - Glückwünsche
- 12. Mini WM
- 26. Evrgreen

### September

- Garten im Herbst / Herbstfest Mettmann „Herbstzauber“ / Hochdahler Extraseiten
- 09. Durchstarten / Sonderprodukt Fuchs
- 16. Tag des Friedhofs (20.09.)
- 28. Sonderprodukt TOP Herbst
- 30. Auto (Reifenwechsel)

### Oktober

- 07. Hören und Sehen (Tag des Sehens)
- 14. Gastro (Martinsgänse/Weihnachtsfeiern)
- 28. Nachhaltigkeit / Allerheiligen

### November

- 04. Autowinter
- 11. Evergreen / Gesunde Seite - Kombi ME/ERK
- 18. Fußball WM
- 25. Weihnachtsgewinnspiel ME / Blotschenmarkt Mettmann

### Dezember

- Geschenkidee - Wünsch dir was / Nikolaustüte Erkrath / Hochdahler Extraseiten
- 09. Geschenkidee - Wünsch dir was
- 14. Top Winter
- 16. Geschenkidee - Wünsch dir was
- 23. Weihnachtsgrüße
- 30. Chronik 2022