



Die neue Frau im Leben - ab 7. Oktober in Ihrem Kiosk



Besser Luft kriegen

Tief ein- und ausatmen - das kann man lernen

Richtig atmen:

Wie Sie jetzt Herz, Lunge und Kreislauf stärken und dabei Stress abbauen

Frau EXTRA-HEFT
im Leben

Daheim

SPASS AN HANDARBEIT

Alte Techniken wieder neu entdeckt

FILZEN & HÄKELN

Mit Anleitungen Schritt für Schritt

HANDWERK

Eine Frau macht Knöpfe



+16
Seiten



Ein starkes Team

Gemeinsam Musik machen, Spaß haben, Wissen weitergeben: Was Großeltern und Enkel miteinander verbindet

Vorsicht, Betrug!

Ihre Maschen sind bekannt - trotzdem sind Trickbetrüger erfolgreicher denn je. So können Sie sich schützen



Aber bitte mit Sahne!

Diese Apfelkuchen schmecken unvergleichlich! Dazu gibt's Infos zu alten Apfelsorten, die auch Allergiker vertragen

MEDIZIN

Großer Test: Wie gesund ist Ihre Leber?

SAMMELN

Das Glück mit alten Dingen