



NEU
beim PTSV

TRX®: Der neue Trend startet im Aachener Vereinssport!

Modern und trendorientiert bietet der PTSV seit September diesen Jahres im Vereinssport das Ganzkörper-Fitnessstraining TRX® an.

Was sind die Ziele von TRX?

Rumpfstabilität, um beispielsweise Rückenbeschwerden vorzubeugen, Gewicht zu verlieren, Haltung verbessern und das gesamte Muskelsystem zu stärken. Durch die gezielte Vorbereitung der Bewegungsdynamik. Bei diesem Suspendstrainingssystem TRX® kommt das eigene Körpergewicht in der schiefen Ebene zum Einsatz und fördert die Balance. Durch diese Trainingsmethode wird die Muskulatur in der schiefen Ebene trainiert, was zu einer Verbesserung der Haltung führt. Durch die gezielte Vorbereitung der Bewegungsdynamik wird die Muskulatur in der schiefen Ebene trainiert, was zu einer Verbesserung der Haltung führt. Durch die gezielte Vorbereitung der Bewegungsdynamik wird die Muskulatur in der schiefen Ebene trainiert, was zu einer Verbesserung der Haltung führt.

www.psv-aachen.de

individuell abgestimmte Trainingspläne bereit. Es überzeugt durch Vielfalt, Flexibilität und den Fokus auf das Wesentliche.

Das neue Sportangebot ergänzt sich nicht nur mit den Parallel- und vertikalen Trainingsmöglichkeiten, sondern auch mit dem TRX® Training, welches eine Kombination aus Yoga, Pilates, Stretching und anderen Disziplinen darstellt. Durch diese Kombination wird die Muskulatur in der schiefen Ebene trainiert, was zu einer Verbesserung der Haltung führt.

Für alle Interessierte bietet der PTSV Aachen ein Schnupperangebot an, das zwei Mal kostenlose Probetraining ermöglicht.

PTSV
aachen

„LERNEN SIE
SICH SELBST
ZU VERSTEHEN“



308

Veranstungshinweis BEISPIEL

Ihr
Profil-Bild

Reiki-Seminar / Ausbildung

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

Vorname Name
Berufsbezeichnung

Info, Kontakt und
Anmeldung unter
Telefonnummer
Webadresse
E-Mail-Adresse

Veranstaltungsort

Preis

Zwischen Erde und Himmel

Das Magazin für eine ganzheitliche Lebensgestaltung

MEDIADATEN

ZWISCHEN
Erde UND *Himmel*



Zwischen Erde und Himmel richtet sich an Menschen, die sich für Spiritualität, ganzheitliche Naturheilverfahren und für das Schöne am und im Leben interessieren. Das Magazin stellt die vielseitigen Wege und Methoden vor, sich selbst besser kennenzulernen und zu entwickeln, um so das Leben und die Themen des Alltags leichter annehmen zu können. Die Inhalte ersetzen nicht den Besuch beim Arzt, Heilpraktiker oder Psychiater.

Redaktionsschluss:	Erscheinungsdatum:
07.02.2019	15.03.2019
30.04.2019	15.06.2019
31.07.2019	15.09.2019
31.10.2019	15.12.2019

Auflage: 8.000 Exemplare

Format: DIN A5 (148 mm x 210 mm), 4c

Verbreitung:

Ca. 400 Auslagestellen in: Aachen, Alsdorf, Bad Honnef, Blankenheim, Düren, Eschweiler, Euskirchen, Gelsenkirchen, Gemünd, Heimbach, Heinsberg, Hellenthal, Herzogenrath, Hürtgenwald, Kall, Köln, Kreuzau, Langerwehe, Linnich, Losheim, Monschau, Nettersheim, Ni-deggen, Roetgen, Schleiden, Schmidt, Siegburg, Simmerath, Stolberg, Swisttal, Würselen, Zülpich
Ostbelgien: Büllingen, Bütgenbach, Eupen, Eynatten, Gemmenich, Hergenrath, Kelmis, Lontzen, Raeren, Schoppen, St. Vith

Kostenlose Auslage in Wellness- und Sporteinrichtungen, Praxen von Heilpraktikern, Physiotherapeuten, Tierärzten und Tierheilpraktikern, Apotheken, Buchhandlungen und Büchereien, öffentlichen Einrichtungen, Bioläden und Reformhäusern, Seminarhäusern und -zentren, Blumen- und Friseurgeschäften, Banken, Mineraliengeschäften.

Belegexemplar:

Als Anzeigenkunde erhalten Sie ein Belegexemplar.

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Ein Recht auf die Veröffentlichung redaktioneller Beiträge besteht nicht. Die redaktionelle Bearbeitung und/oder Kürzung eines Artikels ohne vorherige Rücksprache behält sich die Redaktion vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Namentlich gekennzeichnete Artikel entsprechen nicht zwangsläufig der Meinung der Redaktion. Für die Inhalte der Artikel ist der jeweilige Autor verantwortlich.

Gestaltung:

Spirit Rainbow Verlag, Aachen
 wietheger@spirit-rainbow-verlag.de

Redaktion

www.zwischen-erde-und-himmel.de

redaktion@zwischen-erde-und-himmel.de

Christine Erkers
 Dipl.-Ing. agr., Tierheilpraktikern
 Reichensteiner Str. 27 | 52156 Monschau
 Tel. +49 (2472) 91 28 34
 c.erkers@zwischen-erde-und-himmel.de

Angela Steffens
 Heilpraktikern (Psychotherapie)
 Kapellenweg 20 | 52156 Monschau
 Tel. +49 (2472) 98 77 987
 a.steffens@zwischen-erde-und-himmel.de

Alexa Wietheger
 Marketing & Vertrieb, Spirit Rainbow Verlag
 Sisterfeldstraße 83 | 52072 Aachen
 Tel. +49 (241) 87 34 34 17
 wietheger@spirit-rainbow-verlag.de

WERBEMÖGLICHKEITEN




Anzeigen

Größe

Format

Preis*

Rabattierter Preis**

	1/1 Seite	130 x 195 mm	400,00 €	360,00 €
	1/1 Seite U4	130 x 195 mm	460,00 €	414,00 €
	1/2 Seite quer	130 x 90 mm	210,00 €	189,00 €
	1/2 Seite hoch	65 x 195 mm	210,00 €	189,00 €
	1/4 Seite quer	130 x 43 mm	120,00 €	108,00 €
	1/4 Seite hoch	63 x 90 mm	120,00 €	108,00 €
	1/8 Seite quer	63 x 43 mm	70,00 €	63,00 €

*Bei Schaltung von 4 Anzeigen innerhalb von 12 Monaten erhalten Sie 10 % Rabatt.

Für Sie entdeckt



Individueller Eintrag mit ca. 1.300 bzw. 2.500 Zeichen inkl. Bild, Logo und Kontaktdaten. Wiederholungsschaltung nur mit verändertem redaktionellem Inhalt möglich. [Beispiel siehe folgende Seite.](#)

	Preis*
1/1 Seite	320,00 €
1/2 Seite quer	170,00 €

Veranstaltungshinweis



Bewerben Sie Ihre Veranstaltung in der Größe 136 x 40 mm mit folgenden Daten: Name der Veranstaltung, Seminarleiter mit Titel/Bezeichnung, Termin, Veranstaltungsort, Kontaktdaten (Telefon, Web, E-Mail) - hierfür erhalten Sie von uns [ein ausfüllbares Formular.](#) [Gestaltungsbeispiel siehe folgende Seite.](#)

Preis*

50,00 €

*Alle Preise verstehen sich zzgl. 19 % MwSt.

Ein Werbeauftrag gilt erst mit schriftlicher Bestätigung als angenommen. Bei Neukunden erfolgt die Rechnungsstellung bei Auftragsannahme. Es besteht kein Anspruch auf eine verbindliche Werbe-Platzierung. Besondere Platzierungswünsche (Innentitel / Umschlagseiten) auf Anfrage. Kein Konkurrenzschluss.

Bitte reichen Sie Ihre Anzeigen und Logos als PDF oder EPS mit eingebetteten Schriften ein.
 Bitte reichen Sie Ihre Bilder als JPG oder TIFF im CMYK-Farbraum mit mindestens 300 dpi ein.