



SHAPE®

Themenkalender

2012

1. Halbjahr





“Ein Duft muss die besten Augenblicke des Lebens wieder wachrufen.”

KARL LAGERFELD

1 Mittwoch	2 Donnerstag	3 Freitag	4 Samstag	5 Sonntag	6 Montag	7 Dienstag	8 Mittwoch	9 Donnerstag	10 Freitag	11 Samstag
12 Sonntag	13 Montag	14 Dienstag	15 Mittwoch	16 Donnerstag	17 Freitag	18 Samstag	19 Sonntag	20 Montag	21 Dienstag	22 Mittwoch
23 Donnerstag	24 Freitag	25 Samstag	26 Sonntag	27 Montag	28 Dienstag	29 Mittwoch	<i>Februar</i>			

BEAUTY

- » 10 Tricks, die Sie noch nie gehört haben
- » Night & Day - die perfekte Pflege für jede Tageszeit

FASHION

- » Sporty Mix
- » Leder & Veloursleder bekennen Farbe

FITNESS

- » Flow-Motion - die neue Anti-Stress Formel
- » Vertical Bodyforming - Fitnesstraining auf einer neuen Ebene
- » Dance Conditioning

REISE

- » St. Anton

FOOD

- » Heiße Verführer - leckere Suppen, die das Immunsystem pushen
- » Vitamine - was Frauen wirklich brauchen



Erscheint am 13.01.2012

Anzeigenschluss: 02.12.2011

Änderungen aus redaktionellen Gründen vorbehalten

1 Donnerstag	2 Freitag	3 Samstag	4 Sonntag	5 Montag	6 Dienstag	7 Mittwoch	8 Donnerstag	9 Freitag	10 Samstag	11 Sonntag
12 Montag	13 Dienstag	14 Mittwoch	15 Donnerstag	16 Freitag	17 Samstag	18 Sonntag	19 Montag	20 Dienstag	21 Mittwoch	22 Donnerstag
23 Freitag	24 Samstag	25 Sonntag	26 Montag	27 Dienstag	28 Mittwoch	29 Donnerstag	30 Freitag	31 Freitag	<i>März</i>	

BEAUTY

- » Haartrends
- » Weniger ist mehr - Produkte mit reduzierten Inhaltsstoffen sind im Trend

FASHION

- » Trendvorschau 2012
- » Jeans mit dem perfekten Schnitt

FITNESS

- » Schlank in 30 Tagen
- » Das Express-Workout - nur 10 Minuten reichen
- » Meridian Stretching

REISE

- » Florida

FOOD

- » Auszeit - die besten Detoxprogramme zum Entgiften
- » Schnell gemixt - Leckerer mit Milch & Joghurt
- » Biotrend - wo sich Bio wirklich lohnt

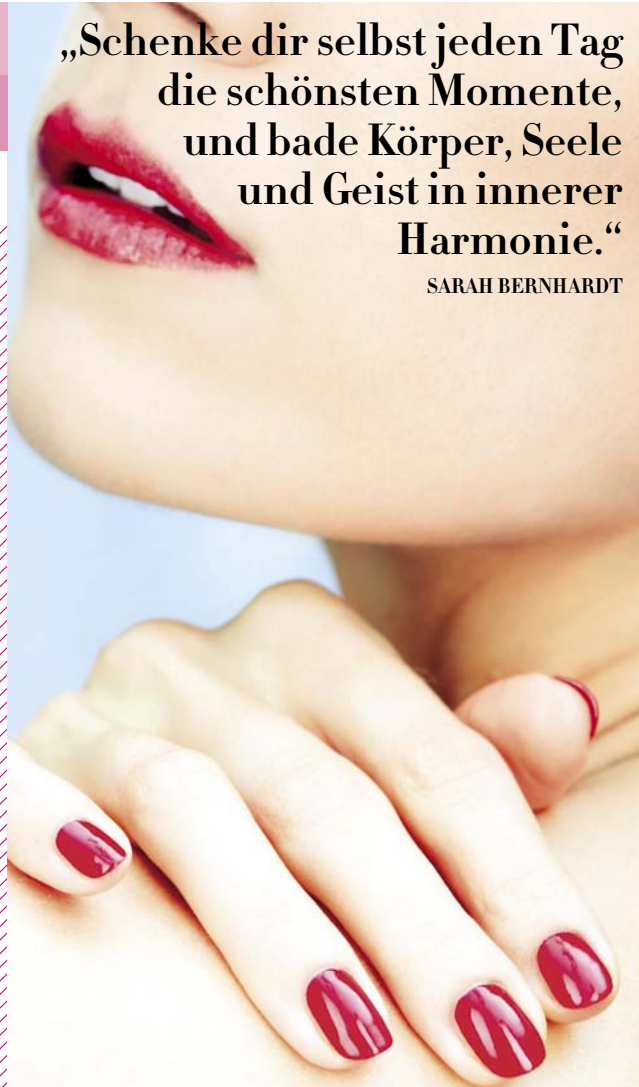


„Schenke dir selbst jeden Tag
die schönsten Momente,
und bade Körper, Seele
und Geist in innerer
Harmonie.“

SARAH BERNHARDT

Erscheint am 17.02.2012

Anzeigenschluss: 13.01.2012



„Keine Liebe ist aufrichtiger als
die Liebe zum Essen.“

GEORG BERNHARD SHAW



1 Sonntag	2 Montag	3 Dienstag	4 Mittwoch	5 Donnerstag	6 Freitag	7 Samstag	8 Sonntag	9 Montag	10 Dienstag	11 Mittwoch
12 Donnerstag	13 Freitag	14 Samstag	15 Sonntag	16 Montag	17 Dienstag	18 Mittwoch	19 Donnerstag	20 Freitag	21 Samstag	22 Sonntag
23 Montag	24 Dienstag	25 Mittwoch	26 Donnerstag	27 Freitag	28 Samstag	29 Sonntag	30 Montag	<i>April</i>		

BEAUTY

- » Aktuelle Frühlingstrend-Make-ups
- » Dermatologentreatments für den perfekten Bikinibody

FASHION

- » Aktuelle Sonnenbrillentrends
- » Highlights aus den Sportkollektionen

FITNESS

- » Laufend in den Frühling
- » Bikinifit-Serie: Teil 1
- » Modern Yoga

REISE

- » Nicaragua

FOOD

- » Gesundes Frühstück - Müsli für jeden Typ
- » Die neue Afterwork Diät - schlank trotz Jobstress
- » Must-Have: Küchengeräte, die Sie wirklich brauchen



Erscheint am 16.03.2012

Anzeigenschluss: 10.02.2012

1 Dienstag	2 Mittwoch	3 Donnerstag	4 Freitag	5 Samstag	6 Sonntag	7 Montag	8 Dienstag	9 Mittwoch	10 Donnerstag	11 Freitag
12 Samstag	13 Sonntag	14 Montag	15 Dienstag	16 Mittwoch	17 Donnerstag	18 Freitag	19 Samstag	20 Sonntag	21 Montag	22 Dienstag
23 Mittwoch	24 Donnerstag	25 Freitag	26 Samstag	27 Sonntag	28 Montag	29 Dienstag	30 Mittwoch	31 Donnerstag	Mai	

BEAUTY

- » Alles, was man braucht, um nach dem Sport super auszusehen
- » Naturschönheit - alle News vom Bio-Beautymarkt

FASHION

- » Bademodentrends 2012
- » Summer-Suits

FITNESS

- » Hydro-Power gegen Cellulite
- » Bikinifit-Serie: Teil 2
- » IO Ball - mit dem Power-Ei zu neuer Form

REISE

- » Cilento

FOOD

- » Die neue Frühlingsküche
- alles in 30 Minuten fertig
- » Spargel - lecker & leicht
- » Bikini-Countdown - Bauch weg
in nur 6 Wochen



Erscheint am 13.04.2012

Anzeigenschluss: 08.03.2012



„Eleganz heißt nicht,
ins Auge zu fallen, sondern
im Gedächtnis zu bleiben.“

GIORGIO ARMANI



„Es ist ja doch nun einmal nicht anders: Die meisten Menschen leben mehr nach der Mode als nach der Vernunft.“

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG

1 Freitag	2 Samstag	3 Sonntag	4 Montag	5 Dienstag	6 Mittwoch	7 Donnerstag	8 Freitag	9 Samstag	10 Sonntag	11 Montag
12 Dienstag	13 Mittwoch	14 Donnerstag	15 Freitag	16 Samstag	17 Sonntag	18 Montag	19 Dienstag	20 Mittwoch	21 Donnerstag	22 Freitag
23 Samstag	24 Sonntag	25 Montag	26 Dienstag	27 Mittwoch	28 Donnerstag	29 Freitag	30 Samstag	<i>Juni</i>		

BEAUTY

- » Nailart - die Trends für schöne Nägel und Hände
- » Sonnenschutz - Tipps und Tricks für makellose Bräune

FASHION

- » Hot Pants
- » Ibiza-Flair - Sommerfashion inspiriert vom lässigen Inselstyle

FITNESS

- » Bikinifit-Serie: Teil 3
- » Mama-Workout - Fit mit Baby

REISE

- » Dänemark

FOOD

- » Aromaküche - Leckeres mit Beeren
- » Essen, was Ihr Körper braucht - die besten Powerfoods
- » Genial einfach - Abnehmen nach dem Baukastenprinzip



Erscheint am 11.05.2012

Anzeigenschluss: 05.04.2012

1 Sonntag	2 Montag	3 Dienstag	4 Mittwoch	5 Donnerstag	6 Freitag	7 Samstag	8 Sonntag	9 Montag	10 Dienstag	11 Mittwoch
12 Donnerstag	13 Freitag	14 Samstag	15 Sonntag	16 Montag	17 Dienstag	18 Mittwoch	19 Donnerstag	20 Freitag	21 Samstag	22 Sonntag
23 Montag	24 Dienstag	25 Mittwoch	26 Donnerstag	27 Freitag	28 Samstag	29 Sonntag	30 Montag	31 Dienstag	Juli	

BEAUTY

- » Haarfarben-Trendreport - die schönsten Farben für den Sommer und neue Salon-Treatments
- » Waterlove - die besten leichten Feuchtigkeitsprodukte für die heiße Jahreszeit

FASHION

- » Graphic Chic in Schwarz & Weiß
- » Savannah Feeling

FITNESS

- » Flacher Bauch und sexy Taille
- » Beach-Workout - schneller schlank und fit im Sand

REISE

- » Portugal

FOOD

- » Essen Sie sich schön - die besten Beautyfoods
- » Raus ins Grüne - Picknick & Grillen
- » Kräuterküche mal anders
- » Die neue Jeansdiät - in nur 4 Wochen zum Knackpo



Erscheint am 08.06.2012

Anzeigenschluss: 03.05.2012

Änderungen aus redaktionellen Gründen vorbehalten



„Ausdauer und Entschlossenheit sind zwei Eigenschaften, die bei jedem Unternehmen den Erfolg sichern“

LEO NIKOLAJEWITSCH TOLSTOI

Kontakt

www.shape.de

STEFAN RAAB

Marketingdirektor Anzeigenverkauf
Tel. +49 (0) 89 92 34 185
Fax +49 (0) 89 92 34 183
stefan.raab@mvg.de

BRIGITTE NISSING

Promotionleiterin
Tel. +49 (0) 89 92 34 195
Fax +49 (0) 89 92 34 183
brigitte.nissing@mvg.de

Verlagsvertretungen

NIELSEN 1, 5

Nicole Simons
Verlags-Mediaservice GmbH
Fontenay 1b
20354 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 22 72 25 0
Fax +49 (0) 40 22 72 25 10
info@simons-vs.de

NIELSEN 3a

Brigitte Pröbstel
Medienservice
Oberer Laubenheimer Weg 54
55131 Mainz
Tel. +49 (0) 61 31 61 74 21/22
Fax +49 (0) 61 31 61 74 24
b.p.medienservice@t-online.de

NIELSEN 4 + ÖSTERREICH

Andrea Tappert
Medienservice
Wilhelm-Keim-Straße 3
82031 Grünwald
Tel. +49 (0) 89 69 37 97 60
Fax +49 (0) 89 69 37 97 61
andrea.tappert@t-online.de

NIELSEN 2

Friederike Bahlinger
Bahlinger Medienservice GmbH
Roßstraße 96
40476 Düsseldorf
Tel. +49 (0) 211 30 20 69 40
Fax +49 (0) 211 30 20 69 69
info@Bahlinger-Medien.de

NIELSEN 3b

Stefan Raab
MVG Medien Verlagsgesellschaft mbH & Co.
Arabellastraße 33
81925 München
Tel. +49 (0) 89 92 34 185
Fax +49 (0) 89 92 34 183
stefan.raab@mvg.de

SCHWEIZ

Ruth Mumenthaler
Raverta Marketing
Bellerivestraße 65
CH-8034 Zürich
Tel. +41 (0) 44 383 62 61
Fax +41 (0) 44 383 37 11
raverta@bluewin.ch

www.mvg.de



MARQUARD MEDIEN



MVG MEDIEN VERLAGSGESELLSCHAFT MBH & CO.

Arabellastraße 33 · 81925 München · Telefon (089) 92 34 - 0 · Fax (089) 92 34 - 183