

## FOCUS FIT UND GESUND

**FOCUS fit und gesund** ist das **moderne Gesundheits- und Wellbeing-Magazin**, das dem **FOCUS-Hauptheft** viermal jährlich als überstehende XXL-Beilage beigelegt wird – mit redaktioneller Tiefe, fundierter Kompetenz und hoher Aufmerksamkeit.

Die Themen reichen von medizinischen Innovationen über Ernährung & Genuss bis hin zu Wellness, Fitness & Sport, Therapie- und Urlaubsangeboten.

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Exklusive Werbeplätze – nur 4 Anzeigenplätze verfügbar
- ✓ Sonderpreise exklusiv bei uns:
  - ½ Seite: 3.990 € statt 25.000 €
  - ¼ Seite: nur bei uns buchbar
- ✓ Hochwertige Platzierung im direkten Gesundheitsumfeld
- ✓ Gesamte FOCUS-Auflage – starke Reichweite & hohe Glaubwürdigkeit



### Leserschaft:


43% 20-49 Jahre, 70 % > 3.000 € HHNE, 90% höhere Schule

Quelle: MA 2024 I (FOCUS)

**Verk. Auflage:** 235.355 Ex.

**Abo-Auflage:** 179.782 Ex.

(Quelle: IVW II/2025)

Titel	Erscheinungs- termine	Anzeigen- / DU-Schluss	Beilagen- Format
 <b>FOCUS</b> <b>FIT UND GESUND</b>	27.03.2026	23.02.2026	200 x 287 mm
	26.06.2026	22.05.2026	
	25.09.2026	24.08.2026	
	28.12.2026	26.11.2026	



## Alpen-Feeling im Naheland

3x3 Salinental – so nennt sich eines der schönsten stadtnahen Wandergebiete in Rheinland-Pfalz mit neun Premiumwanderwegen, die um die Heilbäder Bad Kreuznach und Bad Münster am Stein-Ebernburg führen. Das Vulkanmassiv Rotenfels, der Felsporn Rheingrafenstein, der aus einem Eichenwald ragt, die Ebernburg inmitten von Weinbergen und Wiesen bieten ein Wanderwegenetz, das allen Ansprüchen gerecht wird. Vom entspannten Spaziergang bis zur herausfordernden Vitaltour auf felsigen Pfaden. Und mittendrin das Salinental. An Dornwänden rieselt Salzwasser herab und sorgt für eine frische „Meeresbrise“.

**Tourist-Info Bad Kreuznach**  
Tel. +49 671 8360050  
[www.bad-kreuznach-tourist.de](http://www.bad-kreuznach-tourist.de)

**badkreuznach**  
leben.erleben.lebenswert.

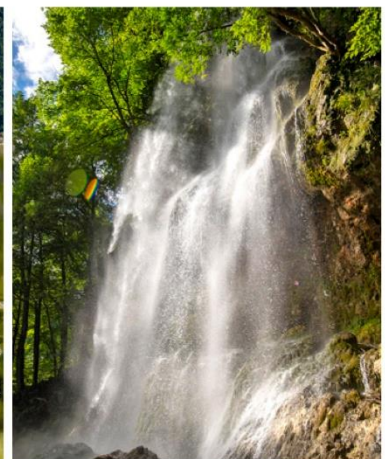


## Prämiertes Menopause-Programm im Fritsch am Berg

Für sein innovatives Programm „Menopause – Mit Lebensqualität durch die Wechseljahre“ wurde das Boutique Spa Hotel Fritsch am Berg mit dem European Health & Spa Award ausgezeichnet. Statt Beschwerden wie z. B. Hitzewallungen und Schlafstörungen nur hinzunehmen, lernen Frauen hier, aktiv damit umzugehen. Coachings, Biofeedback, Körperanwendungen und gezielte Ernährungstipps helfen, diese neue Lebensphase bewusst und positiv zu gestalten. In entspannender Atmosphäre bietet das Hotel individuelle Begleitung auf höchstem Niveau.

[www.fritschamberg.at](http://www.fritschamberg.at)

**FRITSCH**  
AM BERG



Fotos: © Bad Urach Tourismus

## Bad Urach – Premiumwandern im Herzen der Schwäbischen Alb

Auf den fünf Premiumwanderwegen Grafensteige rund um Bad Urach, wandern Sie zu den schönsten Highlights: rauschende Wasserfälle, wildromantische Schluchten, eindrucksvolle Burgruinen und atemberaubende Aussichtsfelsen.

In der charmanten Altstadt gibt es kleine Gässchen und prächtige Fachwerkhäuser aus dem 15. und 16. Jahrhundert zu entdecken. Mittelpunkt ist der weitläufige Marktplatz mit hübschen Cafés und Restaurants.

Nach einer aussichtsreichen Wanderung kommen Sie im warmen Thermal-Mineralwasser in den AlbThermen zur Ruhe und die Saunalandschaft bringt Sie auf eine angenehme Art ins Schwitzen.

**Kurverwaltung Bad Urach**  
Bei den Thermen 4 • 72574 Bad Urach  
Tel. +49 7125 94320  
[mail@badurach.info](mailto:mail@badurach.info)  
[www.badurach-tourismus.de](http://www.badurach-tourismus.de)

**Bad Urach**