

MEDIA PLAN'26



Österreichs MAGAZIN für GESUNDHEIT und WOHLBEFINDEN

Kneipp



REICHWEITE

Ihre Inseratenschaltung
in Kneipp BEWEGT erreicht etwa

**100.000
PERSONEN**
in ganz
ÖSTERREICH

EXAKTE ZIELGRUPPE OHNE STREUVERLUSTE

Unsere Leser sind großteils **aktiv, bewegungsfreudig,**
meist etwas höheren Alters und österreichweit in
rund **200 Aktiv-Clubs** organisiert. Sie erhalten
Kneipp BEWEGT direkt zugesandt – das bedeutet
keine Streuverluste, wenn Sie genau **DIESE**
Zielgruppe ansprechen möchten.

Einen weiteren Teil unserer Leserschaft bilden
junge Menschen und Personen **mittleren Alters**,
welche von der **Kneipp-Philosophie** begeistert sind
und **gesundheitsbewusst** leben. Dieser Personenkreis
liest Kneipp BEWEGT im **Haushalt** mit oder hat die
Zeitschrift direkt **abonniert**.

Ein Teil der Auflage wird in **Arztpraxen** und in
Apotheken zum Lesen aufgelegt. Weitere Exemplare
werden für **Marketingzwecke kostenlos verteilt**.



Kneipp BEWEGT	01/02	03/04	05/06	07/08	09/10	11/12
Anzeigenschluss	MO, 01.12.2025	MO, 02.02.2026	DI, 31.03.2026	MO, 01.06.2026	MO, 03.08.2026	DO, 01.10.2026
Druckunterlagenschluss	DI, 02.12.2025	DI, 03.02.2026	MI, 01.04.2026	DI, 02.06.2026	DI, 04.08.2026	DO, 01.10.2026
Erscheinungstermin	MI, 07.01.2026	MO, 02.03.2026	DO, 30.04.2026	DO, 02.07.2026	MO, 31.08.2026	MO, 02.11.2026

KNEIPP bewegt.

Modern und praxisnah von namhaften Autor:innen aufbereitet, widmet sich das Magazin Kneipp BEWEGT Themen, die relevant für ein gesundes, glückliches und langes Leben sind. Basierend auf den 5 Kneipp-Säulen, gibt es neben viel Expertenwissen auch wertvolle Tipps für den Alltag – aus den Bereichen Gesundheit und Lebensstil, Natur und Umwelt, Freizeit und Gesellschaft.



Kalter Tritt, klare Wirkung

Verstärkt durch kalte Wässer, bei der Bewegung die Sinne werden, die Verdauung wird gefördert, das Immunsystem wird gestärkt...

5 KNEIPP-SÄULEN



Die Kraft der SAMEN. WILDLÄNZEN für GEMÜTSKRANKEN. Includes text about the benefits of wild herbs and seeds for mental health.

Rost statt Herd. Ein Rezept für Rostbraten, das die Vorteile von Rost für die Verdauung und das Immunsystem hervorhebt.

UNTERSCHIEDLICHE METODEN. FLEISCHLICH ODER FRANTZÖSISCH. Includes recipes and tips for different Kneipp methods like 'Fleischlich oder Französisch'.

GESUNDHEIT. NACH DER BEWEGUNG. Includes text about the health benefits of Kneipp exercises and recovery.

ERNEUERUNG. Action, Energie und Glücksmomente. Includes text about the benefits of Kneipp for energy and mood.

LEBEN. COVERTORY. Leben wie ein Gewinner. Includes text about the benefits of Kneipp for a healthy and successful life.

ERNEHRUNG. Includes text about the benefits of Kneipp for nutrition and diet.

BEWEGUNG. Includes text about the benefits of Kneipp for physical activity and movement.

LEBEN. Includes text about the benefits of Kneipp for overall well-being and quality of life.



GESUNDHEIT



NATUR



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG

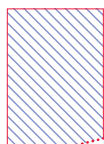


LEBEN

01 / 02	<p>Immunsystem stärken (Kneipp-Bäder & mehr)</p> <p>Epigenetik & neue Therapien</p>	<p>Fichte, Zirbe, Latschenkiefer (Heilsame Nadelbäume)</p> <p>Adaptogene</p>	<p>Haben wir das Essen verlernt? Sauer macht lustig (Essig)</p> <p>Kuhmilch versus Pflanzendrinks</p>	<p>Trends: Hyrox, Spinning, Picklball</p> <p>Fitness im Schnee</p>	<p>Kindheitserinnerungen & Psyche</p> <p>Pflege: Wo findet man 24/7?</p> <p>Mut, Risiko und gute Balance</p>
03 / 04	<p>Telemedizin für guten Schlaf (+ Matratzen-Know-how)</p> <p>Rheuma & 5 Kneipp-Säulen</p>	<p>Bärlige Kräuter (Bärlauch, Bärenklau, Bärlapp...)</p> <p>Klang des Wassers</p>	<p>Leberfasten & Detox im Alltag</p> <p>Butter & Salz</p> <p>Alte Sorten, junge Küche (Frühjahrsgerichte mit Einkorn, Emmer, Waldstaudenroggen...)</p>	<p>Sprunggelenk & Bewegung</p> <p>Boulder-Boom: Klettern für alle</p>	<p>Ostern: Singen & Vorlesen</p> <p>Neue Medien: Trends & Folgen</p> <p>Contrarian Friends – Freunde, die keine sind</p>
05 / 06	<p>„Inflammaging“: stille Entzündungen</p> <p>Sexuell übertragbare Krankheiten</p>	<p>Mohngewächse</p> <p>Gartensaison</p>	<p>Nordische vs. Mittelmeer Diät</p> <p>Eis: gutes und schlechtes erkennen + selberrmachen</p>	<p>Biohacking im Sport</p> <p>Faszien-Fitness im Freien</p>	<p>Architekturpsychologie</p> <p>Gendergap und Auswirkungen</p> <p>Gefangen im Verlangen (Süchte)</p>
07 / 08	<p>Trend „Alkoholfrei“</p> <p>Nervensystem: Macht des Vagus</p> <p>Sommerhitze & Kreislauf</p>	<p>Hirse: Superfoods & Unkraut</p> <p>Beerenstark! Waldschätze</p> <p>Auf Reisen: Natur zum Staunen</p>	<p>Lebensmittel im Fokus: Was wird uns da alles aufgetischt?</p> <p>Grillen für Fortgeschrittene</p>	<p>Coastal Fitness (Running, Walking)</p> <p>Muskeln & heilsame Myokine</p>	<p>Was tun gegen Stalking?</p> <p>Geheimnisvolles Österreich</p>
09 / 10	<p>Alternde Augen</p> <p>Krebs: Risiken und Vorsorge</p> <p>Chronische Schmerzen</p>	<p>Wurzeln: heilsame Erdung</p> <p>Kugeln voller Kraft: (Schlehe, Sanddorn, Mispel, Vogelbeere, Aronia)</p>	<p>Kastanien, Quitten, Kürbis</p> <p>Jausenbox: Tipps+Tricks</p> <p>Nahrungsergänzungen</p>	<p>Wandern & mehr (Rucking, Trail Running)</p> <p>Virtual Sports und Gamification</p>	<p>Hilfe annehmen & Scham</p> <p>Wenn ein Elternteil geht</p> <p>Glück und die Kunst, loszulassen</p>
11 / 12	<p>Klimawandel und neue Krankheiten</p> <p>Gesunde Haut im Winter</p>	<p>Harze und Räuchertraditionen</p> <p>Thermalbäder heute</p>	<p>Festtagsküche light</p> <p>Essen im Rhythmus (Chrono-Ernährung)</p>	<p>Kältereize & Abhärtung</p> <p>Yoga: Aller Anfang ist ... gut!</p>	<p>Stressfrei feiern</p> <p>Ikigai:</p> <p>Lebenskunst aus Fernost</p>

Bei der dargestellten Tabelle handelt es sich um einige der geplanten Themen, Änderungen sind vorbehalten:
Aus Aktualitätsgründen können Themen verschoben werden oder ganz entfallen.

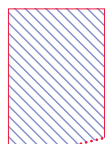
Sonderplatzierung



4.390,-

U2
Seite 2

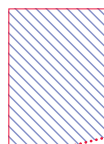
210 x 297 mm
abfallend



4.390,-

U3
letzte Seite

210 x 297 mm
abfallend



4.590,-

U4
Backcover

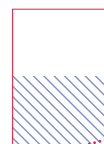
210 x 297 mm
abfallend



2.490,-

1/2 Seite
hoch

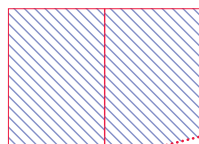
100 x 297 mm
abfallend
im Satzspiegel
91 x 285 mm



2.490,-

1/2 Seite
quer

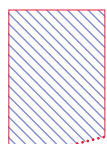
210 x 146 mm
abfallend
im Satzspiegel
193 x 137 mm



5.890,-

2/1 Seiten
Doppelseite

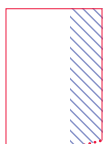
420 x 297 mm
abfallend



3.690,-

1/1 Seite
im Blattinneren

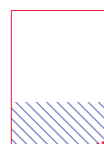
210 x 297 mm
abfallend



2.090,-

1/3 Seite
hoch

68 x 297 mm
abfallend
im Satzspiegel
56 x 285 mm



2.090,-

1/3 Seite
quer

210 x 96 mm
abfallend
im Satzspiegel
193 x 88 mm



1.490,-

1/4 Seite
hoch

91 x 137 mm
im Satzspiegel



1.290,-

1/6 Seite
hoch

58 x 140 mm
im Satzspiegel



990,-

1/8 Seite
hoch

58 x 103 mm
im Satzspiegel



1.490,-

1/4 Seite
quer

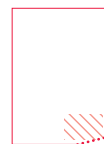
193 x 62 mm
im Satzspiegel



1.290,-

1/6 Seite
quer

121 x 67 mm
im Satzspiegel



990,-

1/8 Seite
quer

121 x 50 mm
im Satzspiegel



Online

Werben Sie zusätzlich zu unseren
Printmedien auch online auf
www.kneippbund.at

Nähere Informationen bzw.
Angebote auf Anfrage.

Beilagen

Kosten für Beilagen pro 1.000 Stk.:

- bis 20 g: € 180,-
- 21-35 g: € 200,-
- 36-40 g: € 220,-
- +40 g: Preis auf Anfrage

Bitte erfragen Sie die konkrete
Option möglichst frühzeitig
(mind. 6 Wochen vor Erscheinen) bei
unsere Anzeigenverwaltung.

6-mal im Jahr liegt dem Magazin
Kneipp BEWEGT
die Mitgliederinformation Kneipp AKTIV bei.
Nähere Information auf Anfrage.

Wir ersuchen um einen schriftlichen Auftrag und stehen jedem unserer Kunden und Geschäftspartner jederzeit gerne beratend und unterstützend zur Verfügung.

Druckunterlagen

Wir bitten um Zusendung fertiger Anzeigen-Dateien im druckfähigen PDF-Format per E-Mail an **medien@kneippbund.at**. Ein Proof (verbindlicher Farbandruck) der Anzeige hilft uns, Ihre Einschaltung optimal zu drucken. Ohne Proof können wir etwaige Reklamationen leider nicht akzeptieren. Satz/Gestaltung und Scans werden nach Aufwand verrechnet.

DOKUMENTE: Das Dokumentformat hat dem Produktformat zu entsprechen (Anzeigengröße beachten!). Bitte möglichst kurze Dateinamen verwenden, Leerzeichen durch Underline ersetzen, Sonderzeichen, Schrägstriche, Umlaute weglassen; keine Punkte im Dateinamen.

BILDER/FOTOS: Bitte die richtige Größe und Auflösung (300 DPI) verwenden. Sofern nicht anders gewollt, sind alle Bilder im CMYK-Modus abzuspeichern. Bitmap (Strichscans) oder Logos sollten eine Auflösung von 800 DPI nicht unterschreiten. 4C-Bilder sind als Photo-shop EPS, JPEG (max. Qualität) oder TIFF kodiert abzuspeichern. Die Bildgröße sollte 100 % im Dokument sein. Eine Vergrößerung oder Verkleinerung von mehr als 20 Prozent zieht einen Qualitätsverlust nach sich.

SCHRIFTEN: Das PDF sollte bitte alle verwendeten Schriften-Dateien beinhalten. In EPS-Logos (Freehand, Illustrator) verwendete Schriften sind in Zeichenwege umzuwandeln (keine True Type-Schriften verwenden).

ADV (ADVERTORIAL)/PR: Gerne stellt unser Grafik-Team für Sie die Druckunterlagen zu günstigen Konditionen her. Als Unterlagen senden Sie uns dazu: Anzeigentext in einem Textverarbeitungsprogramm (vorzugsweise Word) per E-Mail. Bilder bzw. Logos bitte entweder im Original per Post oder per E-Mail (Anforderungen siehe oben) zu-senden.

Der Österreichische Kneippbund behält sich die Annahme oder Ablehnung von Inserenten und Werbetexten vor. In jedem Fall garantiert der Auftraggeber, dass die Anzeigen- bzw. Beilagen-Inhalte keine Rechte von Dritten (z. B. Urheber- oder Kennzeichnungsrechte) oder geltende Rechtsnormen verletzen.

Rechnungslegung & Belegexemplare

Wir versenden die Rechnungen (inklusive zweier Belegexemplare) unmittelbar nach Erscheinen jeder Ausgabe. Werbeabgabe (5 %) und Mehrwertsteuer (20 %) werden ausgewiesen. Fälligkeit der Rechnung: prompt und ohne Skontoabzug. Vereinbarte Tarife bei langfristigen Anzeigenaufträgen gelten nur für das laufende Werbejahr und unterliegen bei Erhöhungen der Preise entsprechenden Änderungen.

Medieninhaber & Herausgeber

Österreichischer Kneippbund
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
Tel. +43 (0) 3842/21718-16
www.kneippbund.at

Redaktion/Chefredakteurin

Dr. Susanna Pikhart
Tel. +43 (0) 699 / 1725 7879
E-Mail: redaktion@kneippbund.at

Anzeigenverwaltung

Österreichischer Kneippbund
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
Kontaktperson: Angelika Haid
Tel. +43 (0) 3842/21718-16
E-Mail: medien@kneippbund.at

Anzeigenbewirtschaftung

Gertscher Media GmbH
Tel. +43 (0) 664 1667 234
E-Mail: erik@gertscher.media