MEDIA PLAN'26

Österreichs MAGAZIN für GESUNDHEIT und WOHLBEFINDEN

Kneipp

MEDIA PLAN '26
KNEIPP *bewegt.*

MEHRWERT

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.**

MEDIA PLAN ’26 INFO

KNEIPP *bewegt.*

Erscheinungsdatum
jeweils am Monatsbeginn

Anzeigenschluss
ca. 4 Wochen vor Erscheinen

Druckunterlagenschluss
ca. 3 Wochen vor Erscheinen

Auflage
Basisauflage: 36.000 Stk.
Höhere Auflagen für Veranstaltungen, Messen, Abonnentenwerbe- und Marketingaktionen sind möglich.

Erscheinungsrhythmus
6-mal im Jahr als Doppelnummer

Format/Satzspiegel/Papier
Zeitungsformat: DIN A4
Satzspiegel: 184 x 244 mm
(Details siehe S. 5)
Papier: fast holzfrei matt mit Volumen 80 g/m² PEFC

Druckverfahren
Rollenoffsett

Druckerei
Druckerei Berger
(Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H.)
Wienerstraße 80
3580 Horn

6 x im Jahr

MEDIA PLAN '26
KNEIPP *bewegt.*

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

MEDIA PLAN ’26

VIELFALT

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.

5 KNEIPP-SÄULEN

GESUNDHEIT

NATUR

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

LEBEN

MEDIA PLAN '26
KNEIPP *bewegt.*

THEMEN

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

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

MEDIA PLAN ’26
KNEIPP *bewegt.*

EXTRA
in jeder Ausgabe

Unsere Inhalte sind ebenso informativ wie unterhaltsam, zudem vielfältig, am Puls der Zeit und ansprechend gestaltet, sodass jeder Beitrag eine hohe Leseraufmerksamkeit genießt. Das wissen wir aus regelmäßigen Umfragen sowie dem direkten Feedback unserer Community. Besonders geschätzt werden auch die Kolumnen unserer renommierten Expert:innen.

EXPERTEN-KOLUMNEN
- ✓ *Rapunzelgarten*
- ✓ *Horizonte des Glaubens*
- ✓ *Was würde Oma tun?*

REZEPTE

SERIE
Kneipp & Gloria (Österreichs Prominente im Interview)

RÄTSELSPASS
für Groß & Klein

SERIE
Tier & Wir

KURZ & GUT
Interessantes & Nützliches

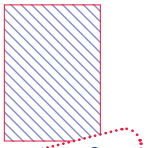
SERIE
Kneipp Modern

ANGEBOTE
Service-Shop

MEDIA PLAN '26
KNEIPP *bewegt.*

FORMATE & PREISE

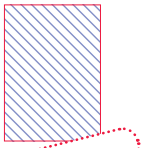
Sonderplatzierung



4.390,–

U2
Seite 2

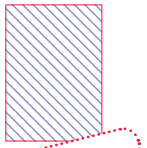
210 x 297 mm
abfallend



4.390,–

U3
letzte Seite

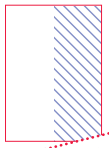
210 x 297 mm
abfallend



4.590,–

U4
Backcover

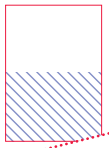
210 x 297 mm
abfallend



2.490,–

1/2 Seite
hoch

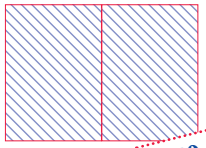
100 x 297 mm
abfallend
im Satzspiegel
91 x 285 mm



2.490,–

1/2 Seite
quer

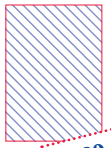
210 x 146 mm
abfallend
im Satzspiegel
193 x 137 mm



5.890,–

2/1 Seiten
Doppelseite

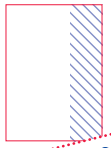
420 x 297 mm
abfallend



3.690,–

1/1 Seite
im Blattinneren

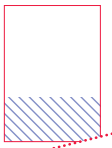
210 x 297 mm
abfallend



2.090,–

1/3 Seite
hoch

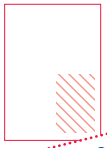
68 x 297 mm
abfallend
im Satzspiegel
56 x 285 mm



2.090,–

1/3 Seite
quer

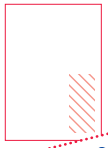
210 x 96 mm
abfallend
im Satzspiegel
193 x 88 mm



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,–

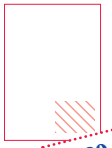
1/8 Seite
hoch

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

Bei abfallenden Formaten: bitte 3 mm Überfüller zugeben!

Preise in Euro, exkl. Steuern (5 % Werbeabgaben, 20 % MWSt.)

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 unserer Anzeigenverwaltung.

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

MEDIA PLAN '26

GESCHÄFTS-BEDINGUNGEN

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 Photoshop 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) zusenden.

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 Anzeigeaufträgen gelten nur für das laufende Werbejahr und unterliegen bei Erhöhungen der Preise entsprechenden Änderungen.

KONTAKT

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
Dolleisch Media GmbH
Tel. +43 (0) 664 1667 234
E-Mail: verlagsbuero@dolleisch.at