

**Iss Dich fit**



**Bewegung, Fitness  
und Wellness**



**Gesundheit für  
Gross und Klein**



# Valeo

**Thurgauer Gesundheitsmagazin**

**Mediadaten 2010**

## Redaktionelle Ausrichtung: Gesundheitsthemen aus der Region

- Regionales:** Exklusiv recherchierte Berichte und Interviews von und mit Persönlichkeiten und Fachleuten aus dem Kanton Thurgau
- Service:** Wissenswertes und Ratgeber zu Gesundheitsthemen
- Leben:** News zu Wellness, Kosmetik, Reise, Familie und Partnerschaft
- Soziale Organisationen:** Berichte und Informationen über Spitäler, Seniorenvereine, Pflege- und Betreuungsorganisationen usw.
- Unterhaltung:** Kreuzworträtsel und Gewinnspiele

### Vorteile für unsere Kunden:

- regionaler Bezug (starke Leserbindung)
- sorgfältig ausgewählte Themen, hoher Informationsgehalt
- kostenlose Postverteilung in alle Haushalte
- ansprechendes Layout, das eine hohe Werbewirkung erzielt
- Magazin verbleibt längerfristig in Haushalten

### Inserate:

Petra Diaz  
Verkaufsleitung  
Telefon: 071 678 80 39  
Fax: 071 678 80 40  
E-Mail: p.diaz@kreuzlinger-zeitung.ch

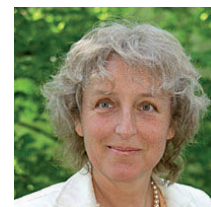


Dagmar Holynsky  
Medienberatung  
Telefon: 071 678 80 31  
Fax: 071 678 80 40  
E-Mail: d.holynsky@kreuzlinger-zeitung.ch



### Redaktion:

Christina Kordt, Clemens Pecher, Stefan Böker  
Telefon: 071 678 80 33  
Fax: 071 678 80 40  
E-Mail: valeo@kreuzlinger-zeitung.ch



### Verlag:

Kreuzlinger Zeitung AG  
Bahnhofstrasse 33  
8280 Kreuzlingen  
Telefon: 071 678 80 30

### Geschäftsleitung:

Nina Paproth  
E-Mail: n.paproth@kreuzlinger-zeitung.ch



## Auszug aus dem Themenplan 2010 (Änderungen vorbehalten)

### Ausgabe 1/30. April 2010

#### Titelthema: Erfolgsfaktor Schönheit

- Interview mit Regierungsrat Bernhard Koch:  
«Prävention und Vorsorge im Thurgauer Gesundheitswesen»
- Bewegung & Fitness
- Schöne und gesunde Zähne
- Gesund abnehmen
- Genuss & Entspannung
- Wissen & Ratgeber
- Gesundheit für Kinder



### Ausgabe 2/2. Juli 2010

#### Titelthema: Gepflegte Sommerhaut

- Krampfadern
- Cellulitis & Co.
- Hilfe bei den Wechseljahren der Frau
- Gut hören und scharf sehen
- Bewegung & Fitness
- Iss dich fit
- Gesundheit für Kinder



### Ausgabe 3/3. September 2010

#### Titelthema: Fitness für Senioren

- Betreutes Wohnen
- Seniorenpflege
- Wandern
- Diabetes
- Osteoporose
- Bewegung & Fitness
- Iss dich fit
- Gesundheit für Kinder
- Spielkonsolen für geistige und motorische Beweglichkeit



### Ausgabe 4/3. Dezember 2010

#### Titelthema: Starkes Immunsystem

- Sauna/Wellness
- Der Rücken gibt uns Halt
- Abhilfe bei Depressionen
- Schokolade als Medizin
- Schöne Haare
- Bewegung & Fitness
- Vorbereitung auf den Wintersport
- Gesundheit für Kinder
- Iss dich fit



## Mediadaten

Grundpreise für Direktkunden			
Grösse (4/4 farbig)	Breite x Höhe	Preis CHF	Preis Euro
1/8 Seite hoch	49 x 134 mm	Fr. 360,00	EUR 240,00
1/8 Seite quer	101 x 66 mm	Fr. 360,00	EUR 240,00
1/4 Seite hoch	101 x 134 mm	Fr. 750,00	EUR 500,00
1/4 Seite quer	205 x 66 mm	Fr. 750,00	EUR 500,00
1/4 Seite schmal	49 x 270 mm	Fr. 750,00	EUR 500,00
1/2 Seite hoch	101 x 270 mm	Fr. 1.537,00	EUR 1025,00
1/2 Seite quer	205 x 134 mm	Fr. 1.537,00	EUR 1025,00
3/4 Seite quer	205 x 202 mm	Fr. 2.184,00	EUR 1.456,00
1/1 Seite	205 x 270 mm	Fr. 2.872,00	EUR 1.915,00
1/1 Seite Vollformat	205 x 286 mm	Fr. 2.950,00	EUR 1.967,00

### Wiederholungsrabatt

2 Ausgaben 5%, 3 Ausgaben 10%, 4 Ausgaben 15%

### PR-Rabatt für redaktionell gestaltete Anzeigen

1/1 Seite 30%

1/2 Seite 30%

Anzeigenschluss: 3 Wochen vor Erscheinen

### Auflage, Verbreitung und Erscheinen

<b>Auflage:</b>	<b>Gesamtbelegung:</b>	<b>52 000</b>	<b>Exemplare</b>
	Region Kreuzlingen	18 300	Exemplare
	Frauenfeld	12 600	Exemplare
	Arbon	6 050	Exemplare
	Weinfelden	5 200	Exemplare
	Amriswil	5 100	Exemplare
	Romanshorn	4 750	Exemplare

### Erscheinen

30.04.2010

02.07.2010

03.09.2010

03.12.2010