



HAUPTSACHE GESUND!

Ratgeber für Krefeld und Viersen

Themenübersicht 2024:

- Ernährung und Bewegung: Gesund in den Frühling starten
- Erkältungszeit: Mit diesen 3 Tipps sind Sie gut aufgestellt
- Heilmittel oder Hype? Sellersaft im Check
- Diagnose Gicht: Was bei der Ernährung nun wichtig ist
- Verdacht auf Depression: Wo bekomme ich Hilfe?
- Busfahren mit Rollator: Ratschläge für Einsteiger
- Wann wird nächtliches Naschen zum Problem?
- Stress: Diese Signale Ihres Körpers sollten Sie kennen
- 7 Impfungen, die für Ältere wichtig sind
- Osteoporose vorbeugen: Das macht unsere Knochen stark
- „Haha“ fürs Herz – wie Lachen uns guttut

Platzieren Sie hier Ihr Angebot in diesem attraktiven Umfeld zu äußerst attraktiven Sonderpreisen. Erreichen Sie ihre Zielgruppe direkt und ohne Umwege. Wir beraten Sie gerne!

IHR CROSSMEDIALER AUFTRITT 2024

Termine

Erscheinungstermin: Freitag, 22. März 2024 und Freitag, 27. September 2024

Anzeigenschluss: Freitag, 1. März 2024 und Freitag, 6. September 2024

Druckunterlagenchluss: Montag, 11 März 2024 und Montag, 16 September 2024

Belegung, Auflage und Online-Reichweite

Ausgaben: Krefeld und Viersen inklusive Brüggen, Grefrath, Kempen, Nettetal, Niederkrüchten, Schwalmthal, Tönisvorst, Willich

Verkaufte Auflage: 25.257 Exemplare (IVW 03/2023)

Reichweite rp-online.de: 2.273.965 Page Impressions Web + Mobile (Google Analytics4 Oktober 2023)



Crossmediale Festformatpreise* (Farbigkeit s/w – 4c)

**Sondermillimeterpreis
1,99 €**



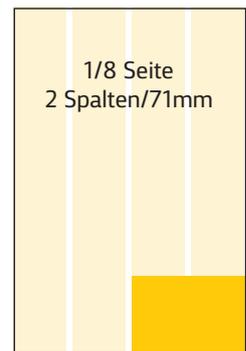
	s/w – 4c
Ortspreis	1.850 €
Grundpreis	2.180 €



	s/w – 4c
Ortspreis	999 €
Grundpreis	1.175 €



	s/w – 4c
Ortspreis	555 €
Grundpreis	653 €



	s/w – 4c
Ortspreis	280 €
Grundpreis	330 €

*Alle Preise zzgl. MwSt., ohne weitere Nachlässe

Die Preise beinhalten die Print-Veröffentlichung und eine vierwöchige Präsenz auf den der Belegung entsprechenden Städte-Seiten auf www.rp-online.de

Technische Angaben

Heftformat:	236 mm breit, 317 mm hoch
Satzspiegel:	195 mm breit, 287 mm hoch
Spaltenbreite:	1 Spalte = 45 mm 2 Spalten = 95 mm 3 Spalten = 145 mm 4 Spalten = 195 mm
Druckverfahren:	Offset-Rotationsdruck
Druckform:	Offset-Negativ-Platten

Digitale Druckunterlagen

Dateiformate:	Ausschließlich EPS und PDF mit eingebundenen Schriften und Grafiken, separate Datei für Panoramaseite
Datenübertragung:	E-Mail: prospektbeilagen@rheinische-post.de FTP: auf Anfrage
Datenträger:	CD-ROM, DVD-ROM