



# 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)

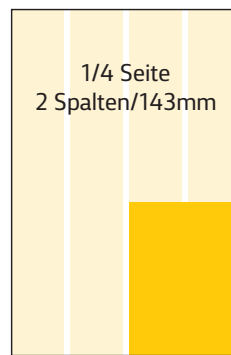
**Sondermillimeterpreis  
1,99 €**



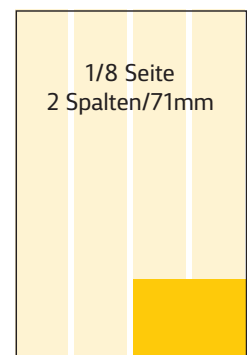
|            | s/w – 4c |
|------------|----------|
| Ortspreis  | 1.850 €  |
| Grundpreis | 2.180 €  |



|            | 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](http://www.rp-online.de)

## Technische Angaben

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

## Digitale Druckunterlagen

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Dateiformate:</b>     | Ausschließlich EPS und PDF mit eingebundenen Schriften und Grafiken, separate Datei für Panoramaseite                    |
| <b>Datenübertragung:</b> | E-Mail: <a href="mailto:prospektbeilagen@rheinische-post.de">prospektbeilagen@rheinische-post.de</a><br>FTP: auf Anfrage |
| <b>Datenträger:</b>      | CD-ROM, DVD-ROM  |