

Nordisch Gesund – das Gesundheits-Magazin des Nordens.

Nordisch gesund informiert unsere Leserinnen und Leser breit gefächert über den großen Bereich des Gesundheitswesens: interessant und abwechslungsreich erklären wir innovative Methoden der Schulmedizin, anerkannte Natur- und alternative Heilverfahren, sinnvolle Maßnahmen der Gesundheitsprophylaxe u.v.m. Lesen Sie, wie Sie sich gesund essen, sportlich bleiben, Ihren Körper verwöhnen oder die Seele baumeln lassen können. Besser leben – mit Reportagen und Tipps über Gesundheit bestens informiert.



NEU!
Moderne Gestaltung
und ein frisches Konzept
für 560.000 Leser.



GESUNDE THEMEN IM FEBRUAR

Schwerpunkthemen

- Gesund in den Frühling:
- Ran an den Speck (Zum Rausnehmen und Aufhängen)
- Fit statt frühjahrs müde
- Bewegung ist gut fürs Immunsystem

Weitere Themen u.a.:

- Zarte Haut trotz rauen Wetters
- Essen & Trinken: Heiße Tipps
- Psychologie: Gute Laune nach dunklen Tagen
- Kids Doc
- Änderungen vorbehalten.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse wecken konnten. Gerne informieren wir Sie ausführlich.

Kontakt Janika Lange
Telefon: 0461-808 2008
Telefax: 0461-808 2022
E-Mail: janika.lange@shz.de

NEU!
Moderne Gestaltung
und ein frisches Konzept
für 560.000 Leser.

ERSCHEINUNGSTERMINE 2012 **23. Februar, 7. Juni, 4. Oktober**
 ANZEIGENSCHLUSS 2. Februar 2012 (für die Ausgabe 23. Februar)
 VERBREITUNG Nordausgabe: 103.666 Exemplare
 (IWV II/2011) Südausgabe: 102.107 Exemplare
 Gesamtausgabe inkl. Digitalabo: 210.777 Exemplare
 FORMAT Halbes Berliner Format (185 mm x 282 mm)

ANZEIGENPREISE UND BELEGUNGSMÖGLICHKEITEN

	Gesamtausgabe			Teilausgabe		
	1/1 Seite 4c	s/w (mm)	4c (mm)	1/1 Seite 4c	s/w (mm)	4c (mm)
Ortspreis	2.500,00 €	3,81 €	4,38 €	1.890,00 €	2,26 €	2,60 €
Grundpreis	2.945,00 €	4,48 €	5,15 €	2.225,00	2,66 €	3,06 €

Gesamtausgabe



Flensburger Tageblatt
 Schleswiger Nachrichten
 Schlei-Bote
 Eckernförder Zeitung
 Nordfriesland Tageblatt
 Sylter Rundschau
 Der Insel-Bote
 Husumer Nachrichten
 Schleswig-Holsteinische Landeszeitung
 Holsteinischer Courier
 Norddeutsche Rundschau
 Wilstersche Zeitung
 Elmshorner Nachrichten
 Ostholsteiner Anzeiger
 Stormarner Tageblatt
 Pinneberger Tageblatt
 Quickborner Tageblatt
 Schenefelder Tageblatt
 Wedel-Schulauer Tageblatt
 Barmstedter Zeitung
 Der Nordschleswiger (DK)

Nordausgabe



Flensburger Tageblatt
 Schleswiger Nachrichten
 Schlei-Bote
 Eckernförder Zeitung
 Nordfriesland Tageblatt
 Sylter Rundschau
 Der Insel-Bote
 Husumer Nachrichten
 Der Nordschleswiger (DK)

Südausgabe



Schleswig-Holsteinische Landeszeitung
 Holsteinischer Courier
 Norddeutsche Rundschau
 Wilstersche Zeitung
 Elmshorner Nachrichten
 Ostholsteiner Anzeiger
 Stormarner Tageblatt
 Pinneberger Tageblatt
 Quickborner Tageblatt
 Schenefelder Tageblatt
 Wedel-Schulauer Tageblatt
 Barmstedter Zeitung