

BOD AUS



B
BO

- Kuntoilu
- Painonhallinta
- Terveys
- Voimaharjoittelu

Erikoishinta
3,90

Nro 6/2009
6-50€

Koko kansan kuntolehti

Speltistä proteiinia

Voimailija Beeda Arvaja
17-vuotias on maailmanmestari-ainesta!

Sonja Färling stuntiksi jenkkileffoihin?

Salkkaritähdet Ossi ja Joonatan käsitreeneissä

Reidet, pakarat ja pohkeet kiinteiksi uppotrampoliinissa

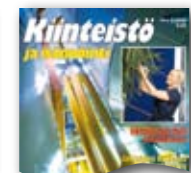
HUOMIO poikittaiseen vatsalihakseen

Marko Savolainen:
HENKINEN KANTTI
kehonrakentajan tärkein ominaisuus

UPEAT SALIKUTEET

Bodaus-lehti on ilmestynyt yli 20 vuotta kuntosalikävijöiden ja kehonrakentajien tietopakettina. Lehden sisältöä on monipuolistettu palvelemaan myös eri urheilulajien harrastajia, jotka tukeakseen omaa lajiaan käyvät säännöllisesti kuntosaleilla. Bodaus-lehti antaa tietoa niin kehonrakennukseen kuin laajemmin kuntosaliharjoittelusta fitnessiin. Ravinto ja terveys ovat myös olennainen osa kuntosaliharjoittelijoille, joten Bodaus-lehti ei unohda myöskään näitä asioita. Lisäksi lehti kertoo kuvin ja sanoin uutisia ja tapahtumia myös Suomen rajojen ulkopuolelta.

Karpess lehdet



BOD AUS

Mediatiedot 1.1.2010 alkaen

KUSTANTAJA

Karprint Oy
Postiosoite: 03150 Huhmari
Puhelin: vaihde 09 - 413 97 300
Telefax: 09 - 413 97 405
Internet: www.bodaus.fi
Päätoimittaja: Reetta Ahola

ILMOITUSMYyntI

Postiosoite: 03150 Huhmari
Telefax: 09 - 413 97 405
Myyntipäällikkö: Arja Blom, p. 09 - 413 97 370
arja.blom@karprint.fi
Myyntineuvottelija: Sami Korpinen, p. 09 - 413 97 387
sami.korpinen@karprint.fi
Ilmoitusaineistot: bodaus.ilmoitukset@karprint.fi

JAKELU

17.000 kpl

Tilaaajat, R-kioskit, Lehtipisteet

ILMOITUSHINNAT €

Koko	Hinta
2/1	3300
1/1	1840
1/2	1050
1/4	630
1/8	380
1/16	230

Takakansi: 2160 €, 2. kansi 1980 €, 3. kansi 1890 €.
Määräpaikkakorotus 10%. Mainostoimistoalennus 15%.
Hintoihin lisätään alv 22%.

ILMESTYMISAIKATAULU JA AINEISTOPÄIVÄT

Nro	Teemat	Ain.pvä	Ilm.vko
1/10	Rasvanpolttö – kesäkuoron perusteet Salien jumbppauutuudet Terveellisen arkiruoan opas Urheiluravinteet Lihakset Harjoitusohjelmat	3.1.	3

2/10	Vitamiinit, kivennäisaineet, rasvahapot esittelyssä Tuki- ja liikuntaelimestön terveys Liikuntamatkailu Jalkalihakset Harjoitusohjelmat	17.2.	10
3/10	Urheilujuomat, -patukat, ateriankorvikkeet Aerobinen harjoittelu Ylävartalo	29.3.	16
4/10	Voimanosto ja vahvat miehet Mukavat kesätekstiilit ja –varusteet Kuntosaliharjoittelijan kauneusopas	12.5.	22
5/10	Startti alkavaan salikauteen Urheiluravinteet Jumbppauutuudet Kesäkilot pois	15.7.	31
6/10	Kuntolaitteet kotiin ja saalle Harjoitusohjelmat Lisäravinteet	23.8.	37
7/10	Fitness ja kehonrakennus –teemanumero	6.10.	43
8/10	Pehmohoidot, rentoutuminen Vesiliikunta	14.11.	49

TILAUSHINNAT €

Määräaikainen tilaus: 8 numeroa vuodessa 52 €.
Kestotilaus: 8 numeroa vuodessa 44 € (tilaus jatkuu automaattisesti, ellei sitä 1 kuukautta ennen seuraavan numeron ilmestymistä irtisanota kirjallisesti tai numeroon 09 - 413 97 300, 2569 108/24 h)

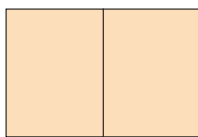
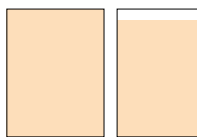
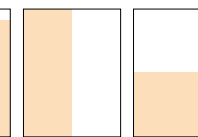

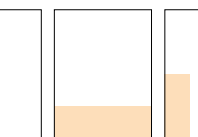
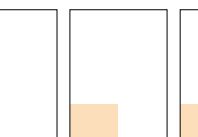
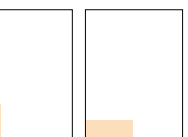

TOIMITUSEHDOT

Lehdellä on oikeus kieltäytyä julkaisemasta ilmoitusta. Ilmoittaja vastaa siitä, että lehdelle annettu aineiston julkaiseminen tapahtuu kenenkään tekijänoikeutta loukkaamatta ja ilmoitus on lakien ja asetusten mukainen.

ILMOITUSTEN PERUUTTAMINEN JA REKLAMAATIOT

Peruutukset on tehtävä kirjallisesti (joko sähköisesti, postitse tai faxilla) viimeistään mediakorttiin merkittynä viimeisenä aineistopäivänä. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista veloitetaan koko ilmoitushinta. Ilmoitusten painoasua koskevat muistutukset on tehtävä kirjallisesti 14 vrk:n kuluessa lehden ilmestymisestä. Lehden vastuu virheistä rajoittuu enintään ilmoitushintaan.

Ilmoituskoot

											
2/1 sivu 426x302	1/1 sivu 213x302	1/1 takakansi 213x275	1/2 pysty 93x268	1/2 vaaka 192x132	1/4 pysty 93x132	1/4 pysty 44x268	1/4 vaaka 192x64	1/8 pysty 44x132	1/8 vaaka 93x64	1/16 pysty 44x64	1/16 vaaka 93x30

Aineistovaatimukset

- Aineistot mielellään painokelpoisina PDF-tiedostoina**
- Käytössä olevat ohjelmat**
InDesign CS3, Illustrator CS3,
PageMaker 7.0, QuarkXPress 3.3
- Käytettävät kirjasinleikkaukset (fontit)**
Adoben Type1 ja Open Type fonttien kirjasinleikkaukset. Teksti tulee konvertoida poluiksi mikäli mahdollista.
- Kuvat ja grafiikka**
Tiedostot tallennettava CMYK-kuvina EPS, TIFF tai JPEG -formaattissa.
Resoluutio 300 dpi
- Värit**
Väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK). Kuvissa käytettävä väriprofiili: Coated FOGRA27
- Siirtotavat**
- Sähköposti (tiedostokokoo max 30 Mt), DVD-levy, CD-levy, muistitikut
- Vedokset**
Paperivedos tulee olla mukana kaikissa töissä. Se on toimitettava joko aineiston mukana tai faksilla 09 - 413 97 378
- Aineistovaatimuksiin liittyviä lisätietoja antaa tekninen asiantuntijamme Tomi Laine puh. 09 - 413 97 406**