

# Hers trenniajakiri naisele

 Muscle & Fitness – Hers Eesti  @hersajakiri [www.hers.ee](http://www.hers.ee)

TRENNIAJAKIRI Hers on loodud aktiivsele naisele, kelle jaoks vormisolek ja treeningud on rohkem kui ajaviide, see on tema elustiil – olla tugev, edukas ja kaunis!

Üle 10 aasta on see ajakiri olnud USAs tejuhiks fitnessile pühendunud naistele ning nüüd ilmub see mainekaks väljaanne taas eesti keeles. Hers on oma ala ekspert treeningute, toitumise ja tervise valdkonnas. Lisaks aitab see orienteeruda ka ilu- ja moemaailmas: kõiges, mis kaasaja eduka naise jaoks oluline on. Meie lugejannad teevad pingutusi, et fitnessi-eluviis, mida oma ajakirja kaante vahel propageerime, oleks nende igapäevaelu – ja seda nii treeningusaalis, terviseklubis kui ka väljaspool. Ja nad pingutavad rõõmuga! Hersi lugejad on edukad naised ja kui nad ka pole veel saavutanud edu karjääri tegemisel, on nad edukad oma ambitsioonides ja plaanides!

Mille poolest need naised erilised on?  
Selle poolest, et neil on kirk olla vormis! Alati.

## REKLAAMIKLIENDILE

Ajakiri on müügil üle 450 müügikohtades - kauplustes üle Eesti, ilmub 4 korda aastas ning alates 2017 jaanuarist ka digiväljaandena portaalis [www.trenniajakiri.ee](http://www.trenniajakiri.ee).

## LUGEJAPROFIIL

Naised	100%	Haridus	
Lugejaid 1 nr kohta	5	sh keskharidus	71,6%
Lukemissagedus	6x	sh kõrgharidus	82,7%
Keskmine iga	36	Vallalised	30,6%
Jaotus	(18 - 44) 76,4% (18 - 34) 45,4%	Abielus	52%

## ILMUMISGRAAFIK 2017-2018

	Ilmub	Tähtaeg
Kevad 2017	03.03	15.02
Suvi 2017	31.05	15.05
Sügis 2017	31.08	15.08
Talv 2017/18	30.11	15.11
Tiraaž 000 eks		
Lugejaid: ca 35 000		

## REKLAAMIDE HINNAD

Reklaampind	Mõõdud	Hind
Esisisekaas 1/1 lk	210x297 mm	1 700 €
Tagasisekaas 1/1 lk	210x297 mm	1 500 €
Tagakaas 1/1 lk	210x297 mm	1 900 €
1 lk sisu	210x297 mm	1 100 €
1/2 lk	210x148,5 mm; 105x297 mm	600 €
1/3 lk	210x70mm	400 €
Rubriik "Turuplats" / ajakirja lõpus		
1/2 lk	84x230 mm	400 €
1/4 lk	82x114 mm	300 €

## NB! KÕIKIDELE REKLAAMIMÕÖTUDELE LISANDUB 5MM LÕIKEVARU IGAS SERVAS

Materjali võib saata digitaalselt (küsi FTP-aadressi) või CD-l. Reklaamid peavad olema komposiit PDF-failid, genereeritud Acrobat Distilleriga, CMYK, 150 lpi - 2540 dpi, piltide resolutsioon 240-300 dpi, kõik fondid manustatud (embedded) või eelnevalt vektoriseeritud.

ERILAHENDUSED: läikival A3 pinnal postrid, duubelkaaned, insert, reklaamiartikkel  
UUDISKIRI: 1-2 korda kuus saadetakse uudiskiri klientidele (ca 4000 kontakti)  
TOOTENÄIDIS: võimalus lisada tootenäidis ja-või teha eripakkumine tellijatele, mis saadetakse koos ajakirjaga  
KORDUSREKLAAMID: rakenduvad allahindlused - 2 korda 5%, 3 korda 10%, 4 korda 15%, 5 ja enam kordi 20%.



## MILLEST KIRJUTAME:

Fitness, treening ja iseenese eest hoolit-	55%
Toitumine, toidulisandid	22%
Muud teemad	15%
Meelelahutus ja kuulsused	4%
Tervis ja meditsiin	4%

## HUVITAVAD FAKTE TRENNIAJAKIRJA LUGEJAST:

- 29% lugejatest asub tegutsema vastavalt loetud teemale ja järgib antud soovitusi
- 57% lugejatest veedab enam kui kaks päeva ajakirja seltsis
- 74% lugejatest on püsilugejad

KÜSIGE PAKKUMIST:  
[media@muscle-fitness.ee](mailto:media@muscle-fitness.ee)

KIRJASTUS:  
Victory Style OÜ  
Graniidi 22  
10413 Tallinn  
Tel: + 372 5866 771  
[www.hers.ee](http://www.hers.ee)