

Krop+fysik

MEDIEMFORMATION 2024

Det faglige magasin om krop, motion og genoptræning

Krop+fysik er magasinet til alle de mange danskere, der hver dag er optaget af at holde kroppen frisk og i form. Vi skriver til alle dem, som træner, som forebygger, og som skal genoptrænes efter en skade. Og til forskel fra mange af de andre motionsmagasiner, er Krop+fysik baseret på den faglighed, danskerne møder hos fysioterapeuten.

På tryk og digitalt

Krop+fysik finder du i venteværelset hos de danske fysioterapeuter, og magasinet udgives i et stærkt partnerskab med Danske Fysioterapeuter. Og du kan finde det på biblioteket og på en lang række arbejdspladser.

Ud over det trykte magasin, omsættes artikler og indhold til stærke digitale historier på websitet krop-fysik.dk. Sitet er en kæmpe vidensdatabase, og en faglig og troværdig kilde til information, råd og vejledning.



Magasinet udkommer
4 gange om året

Ét medie – mange kanaler



MAGASIN

Kan læses på tryk – men har også en lang række læsere online.



ONLINE

Magasinet website, hvor alle artikler og indhold versioneres og genfortælles



SOME

Artikler fra magasinet publiceres også på Facebook

HØR MERE OM, HVORDAN VI KAN HJÆLPE DIG

FRONT MEDIA

Gl. Strandvej 16,
2990 Nivå
www.frontmedia.dk



Kristina Langberg
Key Account Manager,
T. 2597 4450
kristina@frontmedia.dk



Lone Gurlev
Key Account Manager,
T. 2179 7440
Lone@frontmedia.dk



Morten Ungerman
Salgs- og digitalchef,
T. 2146 1717
morten@frontmedia.dk

Udgivelsesplan 2024

Udgave	Sæson	Tema / fokus	Fast serie i alle 2024-numre	Deadline	På gaden
Nr. 1	Forår	Ryg / Sund graviditet	Løb / Fødder og fodsmerter	05.02.2024	05.03.2024
Nr. 2	Sommer	Lunger / I gang efter fødsel	Løb / Fødder og fodsmerter	13.05.2024	04.06.2024
Nr. 3	Efterår	Hovedpine / Hjemmearbejdsplads	Løb / Fødder og fodsmerter	09.08.2024	04.09.2024
Nr. 4	Vinter	Skuldersmerter / Klar til ski	Løb / Fødder og fodsmerter	01.11.2024	04.12.2024

Temaoversigt 2024

NR. 1: FORÅR (MARTS / APRIL / MAJ)

Tema: Rygsmerter

1.7 mio. danskere har rygsmerter, og de seneste år har forskerne ændret tilgangen til behandling og forebyggelse. Vi ser nærmere på rygsmerter ifm. sport og motion – et aspekt som sjældent omtales, selvom tal antyder at 20–30 pct. har rygsmerter ifm. idræt, helt op til 50 % i visse idrætsgrene. Læserne får også almene råd for ryggen og konkrete øvelser der afhjælper rygsmerter.

Fokus: Sund graviditet

Op mod to ud af tre graviditeter ender i en langtidssygemelding. Ofte skyldes det manglende viden og bekymring, mener fagfolk. Vi besøger en arbejdsplads, der med succes har indført træning og rådgivning til de gravide medarbejdere, og vi bringer ekspertens gode råd til dig der er gravid og på job.

Artiklerier: Løb. Sunde fødder.

NR. 2: SOMMER (JUNI / JULI / AUGUST)

Tema: Lunger

Vores vejrtrækning er helt bogstaveligt talt livsvigtig. Vi ser nærmere på sygdomme og tilstande som udfordrer en god vejrtrækning, og på hvordan du kan optimere dine lungers betingelser for en god funktion.

Fokus: I gang efter fødslen

En graviditet og fødsel slider på kroppen, og efter fødslen er også energien udfordret. En specialfysioterapeut giver råd til hvordan man kommer i form igen, og hvor hurtigt man kan gå frem.

Artiklerier: Løb. Sunde fødder.

NR. 3: EFTERÅR (SEPTEMBER / OKTOBER / NOVEMBER)

Tema: Hovedpine

Hver dag sygemelder ca. 8.000 danskere sig pga. hovedpine. Vi går bag om spændingshovedpine og migræne og ser på mulige årsager som ikke alle kender til, herunder kropslige ubalancer, tidligere traumer mv. Du får desuden gode råd og et øvelsesprogram, udarbejdet af en hovedpinespecialist.

Fokus: Hjemmearbejdsplads

Mange af os arbejder oftere hjemmefra. Hvad har vi lært om hjemmearbejdspladsen efter corona-eksperimentet, og hvordan får du de bedst mulige hjemmearbejdsbetingelser. Vi har spurgt eksperterne.

Artiklerier: Løb. Sunde fødder.

NR. 4: VINTER (DECEMBER / JANUAR / FEBRUAR)

Tema: Skuldersmerter

Når skulderen gør ondt, påvirker det en lang række aktiviteter i dagligdagen. Vi ser på en af de mest hyppige skulderdiagnoser og giver gode råd til at forebygge skuldersmerter.

Ski. Danskerne tager igen nord- og sydpå for at stå på ski. Vi giver råd om hvordan du forbereder kroppen til de intense dage i sneen, så du får max ud af din ferie.

Artiklerier: Løb. Sunde fødder.

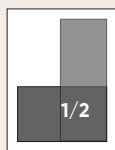
Annoncer & indstik



FORMATER MAGASIN



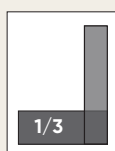
Helside: 18.900,-
Bagside: 23.600,-
B: 208 mm x H: 275 mm
+ 3 mm ekstra til beskæring



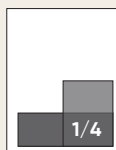
1/2 side 12.000,-
B: 180 mm x H: 115 mm
B: 87 mm x H: 235 mm



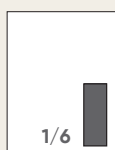
Opslag 32.100,-
B: 416 mm x H: 275 mm
+ 3 mm ekstra til beskæring



1/3 side 10.000,-
B: 57 mm x H: 235 mm
B: 180 mm x H: 75 mm



1/4 side 8.000,-
B: 87 mm x H: 115 mm
B: 180 mm x H: 55 mm



1/6 side 4.950,-
B: 57 mm x H: 115 mm

BUREAUPROVISION

Der ydes 2% bureauprovision for sikkerhedsstillelse og informationsgodtgørelse. Ydes kun til nominerede bureauer.

ANNONCEMATERIALE

Alt materiale skal leveres færdigt som tryklare højopløselige PDF-filer, CMYK separeret, gerne som PDF/X-filer. Sendes elektronisk til: krop-fysik@frontmedia.dk

RABATTER

2 indrykninger	20 %
4 indrykninger	40 %
Newbizz	20 %



ADVERTORIAL

Gå fra annoncering til fortælling. Brug de journalistiske greb til at fortælle om produkter, tilbud og brug muligheden for at folde tingene bedre ud med en Advertorial.

Du kan leje en journalist til din advertorial:

Lad Krop+fysik hjælpe dig med teksten til din advertorial. Vi tilbyder, at du for kun kr. 5.000,- kan leje en af vores dygtige, sundhedsfaglige journalister, til at fortælle din historie – ring og hør nærmere.

Advertorial helside: 21.800,-
Advertorial opslag: 36.900,-



INDSTIK - MULTISIDER

Udvid Krop+fysik med 4 eller 8 sider med redaktionelt indhold og formidling. Brug Multisider til formidling af din næste kampagne, jubilæum eller et særligt tema. Multisider sidder altid midt i magasinet og har sit eget liv – men er en del af bladets flow og trykning.

Multisider 4 sider: 19.800,-
Multisider 8 sider: 29.800,-

Levering af færdige PDF'er på hhv. 4 eller 8 helsider i bladets format B. 208 x H. 275 + 3 mm til beskæring.

Alle priser er ekskl. moms og gældende fra 1. januar 2024.

Online + SoMe

Sammen med det trykte medie, driver Krop+fysik sit eget website og har en række digitale familiemedlemmer. Vi kan hjælpe dig med at udkomme med dine annoncer og dine historier på vores platforme, som en naturlig del af vores samarbejde og partnerskab. Der er 3 modeller at vælge imellem.



BANNERANNONCERING

Kom med på Krop+fysik's online platform med din annonce som banner.

Pris 1 måned: 3.000,-

Find bannerformater på mediegruppen.net/sundhed/krop-fysik



ONLINE ADVERTORIAL

Udgiv din historie om produkter, tilbud og services på vores online platforme. Du kan vælge at udkomme på alle 3 medier: Krop+Fysik, Helse og Naturlig. Vi kan også hjælpe dig med tekst, indhold og journalistisk.

Online Advertorial på vores 3 platforme (online i 12 måneder)

Pris 6.500,-



SOME

Vi kan også hjælpe dig med at sende din historie og produkter ud sammen med vores online kampagner for medierne. Tal med os om, hvordan vi kan arbejde med dit indhold, fortalt af os – på Facebook, Instagram og Google. Vi kan skabe nye kampagner inkl. tekst, koncept, visuals og formater. Og du kan komme med i strømmen af annoncering sammen med Krop+fysik og de andre familiemedlemmer. Pris: Efter aftale