

www.khl.fi



Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenlehti

Hieroja

Mediatiedot 2026

Kysy vuosipaketteja, saat ilmoituksesi koko vuoden lehtiin tuntuvalle pakettiedulla. Tarjoamme edullisesti myös printti + banneripaketteja, millä takaat parhaan näkyvyyden.

LEHDEN JULKAISIJA

Koulutettujen Hierojien Liitto ry
Kirkkokatu 21, 48100 Kotka

Liiton puheenjohtaja

Marko Leppänen
Opiskelijankatu 37 C 14, 33720 Tampere
puh. 050 4635 571
marko.leppanen(at)khl.fi

Liiton toiminnanjohtaja

Timo Koskenranta
Kirkkokatu 21, 48100 Kotka
timo.koskenranta(at)khl.fi
050 409 7945
ma-pe klo 9.00 – 16.00

TOIMITUS:

Toimituspäällikkö Timo Koskenranta
Kirkkokatu 21, 48100 Kotka
puh. 050 409 7945

Päätoimittaja Marko Leppänen
Opiskelijankatu 37 C 14, 33720 Tampere
puh. 050 4635 571
marko.leppanen(at)khl.fi

Toimitussihteeri

Iina Kuusisto-Leppänen
iina.kuusisto-leppanen(at)khl.fi

Ulkoasu Seppo Leiniitty
Sammonkatu 25 D 63, 33540 Tampere
puh. 044 357 1110
seppo.leiniitty(at)tpnet.fi

Ilmoitushinnat 1.1.2026

Sisäsivut

Koot ja hinnat:
1/1 sivu 459 € (jos koko vuoden 4 numeroa, niin kaupan päälle fb-ilmoitus)
• 1/2 sivu 259 € • 1/4 sivu 199 €
• 1/8 sivu 139 €

Kannet (2-puol. 4-väripainatus)
TAKAKANSI: 889 €

II-SISÄKANSI edessä: 749 €

II-SISÄTAKAKANSI takana: 749 €

Koulutusilmoitukset

1/1 sivu 230 € • 1/2 sivu 160 €
1/4 sivu 110 € • 1/8 sivu 90 €
• 1/1 ja 1/2 sivujen koulutusilmoitukset sisältävät myös mainoskerran linkkeineen jäsenien suljetussa FB-ryhmässä.
Koulutusilmoituksia voidaan julkaista myös **khl.fi** -verkkosivustolla hintaan 300 €/2 kk (vain tekstitiedostoja, ei kuvia)

HIEROJA-LEHDEN KOKO A4

Ilmoitusaineistot osoitteeseen:

seppo.leiniitty(at)tpnet.fi

MAINOSPAKETTEJA:

• Kannet:

1/1 kokosivu koko vuoden (kaikki lehden 4 numeroa) + banneri 3300 €

• Sisäsivut:

1/1 kokosivu koko vuoden (kaikki lehden 4 numeroa) + banneri 2399 €

MAINOSBANNERIT

khl.fi -etusivulle:

Koko: 180 x 210 px (max 130 kt)
3 kk / 6 kk / 12 kk -paketit sisältävät myös mainoskerran linkkeineen jäsenien suljetussa FB-ryhmässä.

Hinnat: yksi vuosi 990 € • 6 kk 650 €
3 kk 350 € • 1 kk 129 €

FB-mainos 100 €/kerta, kysy pakettihintaa printti + fbv-ilmoittelulle!

Kysy myös sekä paperilehden että verkkosivuston **"yhdistelmäpaketteja."**

LEHDEN ILMOITUSMYynti:

Liisa Ovaska

puh. 050-442 5559

liisa(at)jumissa.fi

Ilmestymisaikataulu 2026

Ilmestymispäivä | ilmoitusten jättöpäivä

1. 13.02.2026	23.01.2026
2. 08.05.2026	17.04.2026
3. 11.09.2026	21.08.2026
4. 11.12.2026	20.11.2026

Mahdolliset peruutukset ja muutokset kaksi viikkoa ennen ilmoitusten jättöpäivää. Peruutuksen syy mainittava.

Lehden levikki 1600 kpl

Osoitteellinen jakelu Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenille (1600 kpl), lisäksi mm. hierojakouluille, kylpylöille ja terveydenhuolto-oppilaitoksille.

Aikakausmedia ry:n jäsen

PAINO: KTMP/Ykkösoffset Oy
Mustasaari 2026 • ISSN 1455-7436

Ilmoitusten koot ja tekniset tiedot sivulla 2 >>>



Mainosta lehdessä ja tee tuotteesi tai palvelusi tutuksi alan ammattilaisille!

Lehden periaatelinja

Hieroja-lehden tarkoituksena on toimia hierojien ammatillisena tiedonvälityskanavana koko maassa.

Lehden tehtävänä on olla lukijoilleen hyödyllinen, ajankohtainen ja aikaansa seuraava tiedonvälittäjä.

Tässä tehtävässä se huomioi erityisesti Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenten tarpeet.

Lehti noudattaa eettisesti korkeatasoista julkaisuperiaatetta.

Lehti on Aikakausmedia ry:n jäsen.

ILMOITUSTEN TEKNISET TIEDOT:

Ilmoitukset voivat olla joko 4-värisiä tai mustavalkoisia.

(lehti leikataan puhtaaksi A4-kokoon tässä esitettyssä mallissa mustia kehysviivoja pitkin)

KOKOSIVU = 1/1-sivu
II-kansilehti edessä tai
II-kansilehti takana
(puhtaaksileikattu • 4-värinen)
210 x 297 mm + leikkaus-
varat (Bleedit) ympärillä 3 mm
joka reunalla **(749 €)**

Jätettävä tyhjää tilaa (valkoista)
vastaanottajan osoitetiedoille (35-40 mm).

TAKASIVU = 1/1-sivu
(puhtaaksileikattu • 4-värinen)
210 x 297 mm + leikkaus-
varat (Bleedit) ympärillä 3 mm
joka reunalla **(889 €)**

MAINOSTAJA!
tee tuotteesi tai palvelusi tutuksi hieronnan ammattilaisille



www.khl.fi/hieroja-lehti

KOKOSIVU = 1/1-sivu
sisäsivut
(lehden valkoiset marginaalit ilmoituksen ympärillä)
lev. 180 x kork. 265 mm
(459 €)

1/2-sivua (vaaka)
(sisäsivut)
lev. 180 x kork. 130 mm
(259 €)

1/4-sivua (sisäsivut • **pystymalli**)
88 x 130 mm **(199 €)**

1/8-sivua (sisäs.)
88 x 63 mm **(139 €)**

1/2-sivua pysty
88 x 265 mm
(259 €)

1/4-sivua vaaka • sisäs.)
lev. 180 x kork. 63 mm
(199 €)

Lehti alan ammattilaisille!

Liiton jäsenistölle lehti julkaistaan paperilehden lisäksi myös sekä älylaitteissa että tietokoneella selailtavana verkkoversiona.

PAPERILEHDEN ILMOITUS AINEISTOJEN TEKNISET SUOSITUKSET:

- **Valmisaineistot:** Ensisijaisesti Adobe Acrobatin painokelpoisina PDF-tiedostoina. Suositus PDF-Level 1.5. (vähintään). Fontit upotettuna PDF-tiedostoon..
- **Kuvien resoluutioksi** suositellaan 300 ppi/tuuma (koossa 1:1).
- **Väri-ilmoituksissa** väriarvot määritellään prosessiväreinä (CMYK).
- **ICC-väriprofiilit:** Älä sisällytä profiileja PDF-tiedostoon.
- **Office-ohjelmistoilla** (mm. Word) valmistetut aineistot eivät ole painokelpoisia. Niiden värimaailma ei tue painoprosessin värimaailmaa.
- **Photoshop-aineistot:** Ns. "kevytversio" (Lite) tuotetut ilmoitusaineistot eivät ole suotavia, mikäli ne sisältävät mustaa tekstiä ja aineisto on tarkoitus julkaista 4-värisenä.

ILMOITUKSET khl.fi -VERKKOSIVUSTOLLE:

- **Bannerin koko:** 180 x 210 px
- **Muoto:** joko staattinen banneri tai animoitu gif-tiedosto
- **Bannerin kilotavurajoitus:** max. 130 Kt

Mahdollisuus mainostaa khl.fi -sivustolla myös koulutuksista. Hinnat 300 €/2kk. Sijoitetaan khl.fi -web-sivustolla kohtaan "opintopäivät." Vain tekstinä. Ei kuvia.

**kohenna osaamistasasi!
tässä vireät vinkit!**

malli-ilmoitus

**Tiedät varmasti
SI-nivelen mah-
dollisesti ikävät
oireet potilaalle
mutta
HALUATKO LISÄ-
TIETOA TUOSTA
VAIVASTA?**

Tehokas kurssimme
tuo tieteellistä lisävaloa
SI-nivelen oireisiin.

toukokuussa 2026

Kurssin sisältö:

- SI-nivelen toimintahäiriöt
- SI-nivelkivun aiheuttaja
- SI-nivelen yliliikkuvuus
- kivuntunteen lievitys
- jos kivun tunne pitkittyy

ILMOITTAUDU NYT!

Yhteystiedot:

1/2 sivua (pystymalli)
(leveys 88 mm x korkeus 265 mm)

Katso tarkemmin verkkosivuiltamme

Fyssarikeskus Oy
fyssarikeskus.fi

*Myös kokosivun ilmoitus on
mahdollinen: koko 180 x 265 mm)*

**Ilmoitukset näkyvät myös
lehden verkkoversiossa
www.khl.fi**

**Tähän
ilmoituksen
sisältö**

*(voi sisältää sekä
kuvia että tekstiä)*

1/4 sivua (pystymalli)
(leveys 88 mm x korkeus 130 mm)



**Tiedota hieronnan
AMMATTILAISILLE
lisäkoulutus- tai
kurssitarjonnastasi!**

EDULLISESTI!!!

Suosittut kurssimme jatkuvat... **malli-ilmoitus**

KIPUTIEDE JA HIERONTA

- Tiedätkö, miten kiputiedettä voi soveltaa hierojan työssä?
- Kivun neurofysiologiset mekanismit ja niihin vaikuttaminen?
- Entä millaisia selitysmalleja asiakkaalle annetaan hoidosta?

ME OSAAMME OPASTAA!

Ilmoittaudu tammikuussa
alkavalle kurssillemme!

1/2 sivua vaakamalli
(leveys 180 mm x korkeus 130 mm)

Lähemmät tiedot: www.kipujahierontaklinikka.fi

Tähän ilmoituksen sisältö

Ilmoitukset näkyvät myös
lehden verkkoversiossa
www.khl.fi

1/4 sivua vaakamalli
(leveys 180 mm x korkeus 63 mm)

1/8 sivua (lev. 88 mm x kork. 63 mm)

**...taas marraskuussa!
apua sidekudoshieronnassa**

malli-ilmoitus katso:
katinkuntohuone.fi

katin kuntohuone

• KIINNOSTUITKO?

• Ota yhteyttä ilmoitusmyyntiin:
Liisa Ovaska, 050-442 5559
tai: [liisa\(at\)jumissa.fi](mailto:liisa(at)jumissa.fi)

• KOULUTUSILMOITUKSET

• ilmoitushinnat: kokosivu = 230 €

• 1/2 sivu = 160 € • 1/4 sivu = 110 €

• 1/8 sivu = 90 €