

www.khl.fi



# Hieroja

Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenlehti

## 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 linkeineen 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 linkeineen 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:

##### Tiedustelut khl:n toimistolta:

puh. 050-409 7945 tai  
timo.koskenranta(at)khl.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 + leikkausvarat (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 + leikkausvarat (Bleedit) ympärillä 3 mm joka reunalla (**889 €**)



**MAINOSTAJA!**  
**tee tuotteesi tai palvelusi tutuksi hieronnan ammattilaisille**

[www.khl.fi/hieroja-lehti](http://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 tarkoitettu julkaisemaan 4-värisenä.

## ILMOITUKSET

### khl.fi -VERKKOSIVUSTOLLE:

- **Bannerin koko:** 180 x 210 px
- **Muoto:** joko staattinen banneri tai animoitu gif-tiedosto
- **Bannerin kilotavaraajoitus:** 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 osaamistasi!  
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 ylliliikkuvuus
- 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](http://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!!!**

Suosittu 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)

Läheimmät tiedot: [www.kipujahierontaklinikka.fi](http://www.kipujahierontaklinikka.fi)

## Tähän ilmoituksen sisältö

Ilmoitukset näkyvät myös  
lehden verkkoversiossa  
[www.khl.fi](http://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](http://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 €