

www.khl.fi



Hieroja

Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenlehti
TÄSSÄ LEHDESSÄ mm.
• Opiotopikkut Tampereella 14.3.2025
• HUOMIO! JÄSENMAKSUNNOJA TAKA-AUKAMALLA

Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenlehti

Hieroja

Koulutettujen Hierojien Liitto ry:n jäsenlehti



**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.

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

Jonna-Stina Haasto
Ketunpolku 1 B, Kampuskeskus, 87100 Kajaani
jonna-stina.haasto(at)khl.fi
050 409 7945
ma-pe klo 9.00 – 16.00

TOIMITUS:

Toimituspäällikkö Jonna-Stina Haasto
Ketunpolku 1 B, Kampuskeskus, 87100 Kajaani
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:

Tiia-Tuulia Niskanen

puh. 044 346 2020 tai
tiia-tuulia.niskanen(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 >>>**

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
ammatti-
laisille

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) **1/8-sivua** (sisäs.)
88 x 130 mm 88 x 63 mm
(199 €) **(139 €)**

1/2-sivua
pysty
88 x 265 mm
(259 €)

Lehti alan ammattilaisille!
Liiton jäsenistölle lehti
julkaistaan paperilehden
lisäksi myös sekä
älylaitteissa että tieto-
koneella selailtavana
verkkoversiona.

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

PAPERILEHDEN ILMOITUS AINEISTOJEN TEKNISET SUOSITUKSET:

- **Valmisaineistot:** Ensimmäisessä 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 julkais-
ta 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 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)

Läheimmät 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:

• Tiia-Tuulia Niskanen, 044-346 2020

• tai: [tiia-tuulia.niskanen\(at\)khl.fi](mailto:tiia-tuulia.niskanen(at)khl.fi)

• KOULUTUSILMOITUKSET

• ilmoitushinnat: kokosivu = 230 €

• 1/2 sivu = 160 € • 1/4 sivu = 110 €

• 1/8 sivu = 90 €