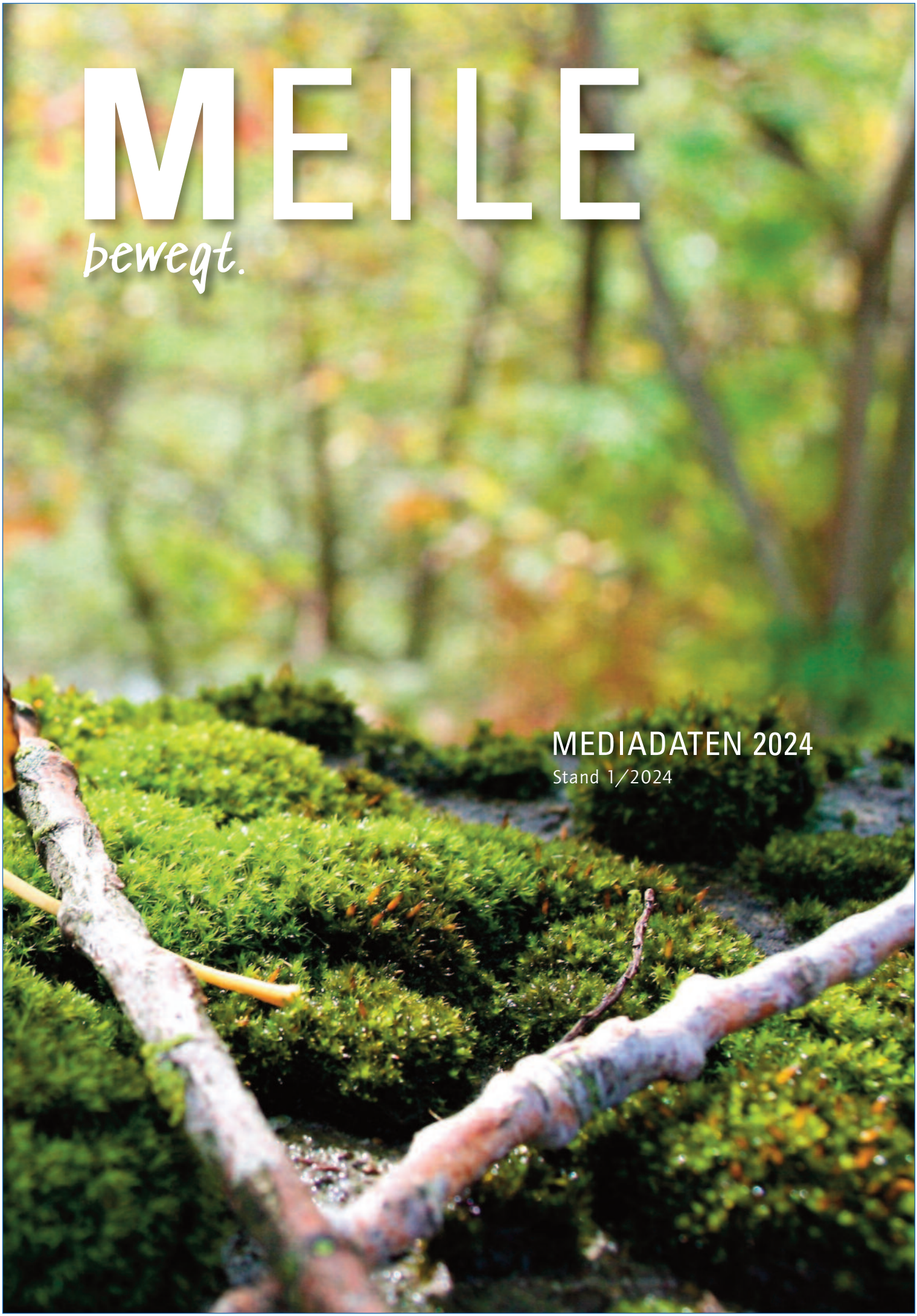
# MEILE

*bewegt.*

## MEDIADATEN 2024

Stand 1/2024



# MEILE
bewegt.

ÜBER DAS MAGAZIN

**Das Magazin für eine bewusste Lebensgestaltung.**
Themenausgaben in den Bereichen:
Gesundheit, Natur, Nachhaltigkeit, Umwelt

Auf www.meile-bewegt.de finden Sie zahlreiche Online-Ausgaben zum Lesen.

**Geschichte**
Das Vorläufermagazin „Oerlinghauser Meile" erscheint erstmalig im Herbst 1998 als Ortsmagazin. Bald wandelt es sich zur „Teutoburger Meile" und es gibt zur Ortsverteilung auch Auslagen in den Nachbarorten.

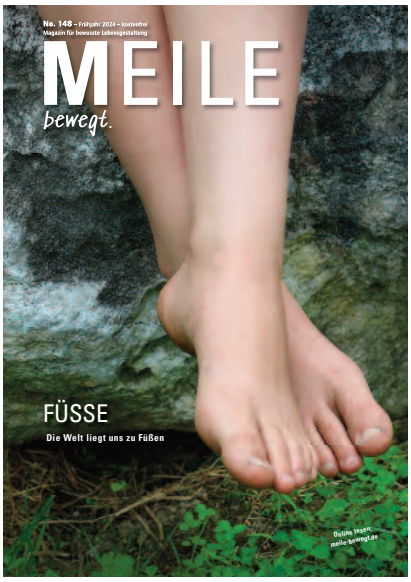
Seit Ausgabe No. 70 (anno 2010) wird die „Meile" über Auslagen im Raum OWL verteilt.
Seit Ausgabe No. 90 (anno 2013) erhält das Wort „Meile" den Zusatz „Wege die bewegen".

Das letzte Re-Design des Magazins passiert anno 2019. Seitdem erscheint die „Meile" klimaneutral auf Naturpapier mit mineralölfreien Druckfarben in einer der modernsten und umweltfreundlichsten Druckereien Deutschlands, mit dem Wortzusatz „bewegt."

Herausgeberin und Macherin ist seit Anbeginn Petra Jastro.
In Interviews und Berichten stellt sie unterschiedliche Menschen und ihre Aktivitäten vor, regional wie überregional.
Freie Autor:innen bereichern das Magazin mit ihren Artikeln zu unterschiedlichen Themen.

# MEILE bewegt.

AUSGABEN
UND TERMINE




**Thema: Füße**
**Frühling**
**Meile bewegt No 148**
*Die Welt liegt uns zu Füßen ...*
*gut verwurzelt - Heilkräuter unter unseren Füßen -*
*was Füße über uns verraten - zu Fuß entdecken -*
*barfuß - Fußreflexzonen - über die Füße entgiften*
*Fußabdrücke - Fortschritt - Standfestigkeit (Resilienz) -*
*Hallux vagus - Was hat es mit den Stöckelschuhen auf sich?*

Redaktionsschluss 16. Februar
Anzeigenvorlagen-Abgabe bis 28. Februar
Verteilung ab 15. März

**Thema: Hände**
**Sommer**
**Meile bewegt No 149**
*mit Fingerspitzengefühl - was Hände uns erzählen*
*Handzeichen - Handwerk - Shake hands - was ein Handschlag gilt*
*zupacken - festhalten - loslassen ...*

Redaktionsschluss 17. Mai
Anzeigenvorlagen-Abgabe bis 29. Mai
Verteilung ab 14. Juni

# MEILE bewegt.

AUSGABEN
UND TERMINE

**Thema: Herz und Bauchhirn**
**Herbst**
**Meile bewegt No 150**
*Bauchhirn - ein gutes Bauchgefühl - Bauchfett -*
*Nabel der Welt - Schwangerschaft ...*
*Empathie - Herzkoheränz - Herzgefühl - Liebe -*

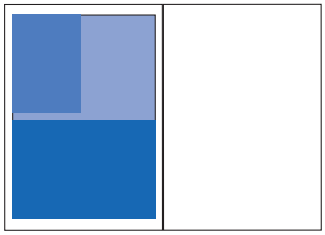
Redaktionsschluss 16. August
Anzeigenvorlagen-Abgabe bis 28. August
Verteilung ab 13. September

**Thema: Kopf und Verstand**
**Winter**
**Meile bewegt No 151**
*Sinne - Denken - Haare - sich behaupten -*
*Dickkopf - Kopfstand - Antlitz ...*

Redaktionsschluss 01. November (evtl. auch 08.11.)
Anzeigenvorlagen-Abgabe bis 13. November (evtl. auch bis 20.11.)
Verteilung ab 29. November (evtl. auch ab 05.12.)

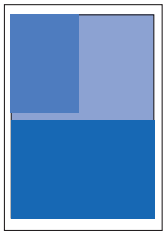
MEILE
*bewegt.*

ANZEIGEN-FORMATE



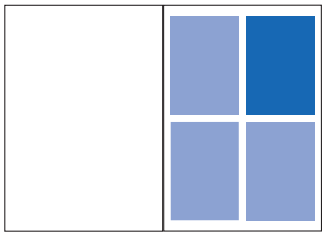
**Seite 2**

| | | |
|---|---|---|
| **viertel** | **250,–** | 90/135 |
| **halb** | **450,–** | 192/135 oder 90/277 |
| | | nach Absprache auch DIN A5 plus 3 mm Beschnitt |
| **ganz** | **810,–** | seitenfüllend Din A4 mit 3 mm Beschnitt umlaufend |



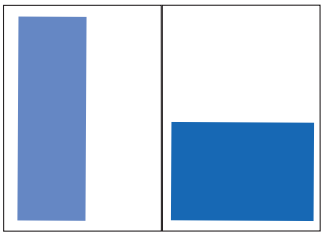
**Rückseite**

| | | |
|---|---|---|
| **viertel** | **250,–** | 90/135 |
| **halb** | **450,–** | 135/192 oder nach Absprache Din A5 |
| **ganz** | **810,–** | blattfüllend Din A4 plus 3mm Beschnitt umlaufend |



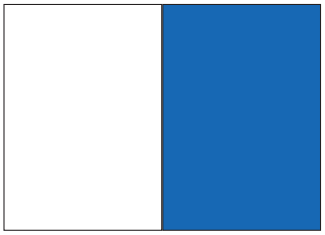
**Innenseiten rechts**
2 - 4 Anzeigen im Verbund

**viertel 250,–**
90/135 hoch bzw. im Satzspiegel 81/121 hoch



**Innenseiten rechts**
1 - 2 Anzeigen im Verbund

**halb 450,–**
192/135 quer oder 90/277 schmalhoch
im Satzspiegel: 121/170 qeuer oder 81/252 hoch
nach Absprache: DIN A5 quer oder 101/297 hoch plus 3mm Beschnitt umlaufend



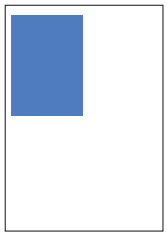
**Innenseiten rechts**
**ganz 765,–**

Din A4 plus 3 mm Beschnitt umlaufend

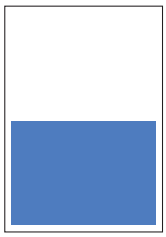
2/1 Seiten:
**1.200,–**

MEILE
bewegt.

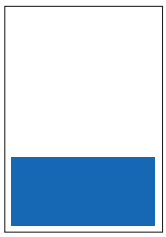
ANZEIGEN-FORMATE



**Platzierung**
**im redaktionellen Teil**
**viertel hoch**
**250,–**
81/121 mm hoch

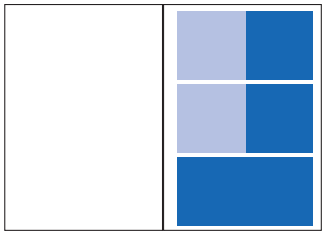


**Platzierung**
**im redaktionellen Teil**
**halbe Seite quer**
**450,–**
121/170 mm breit
mit Randbelegung: motivabhängig.
146/210 plus 3 mm Beschnitt umlaufend



**Platzierung**
**im redaktionellern Teil**
**drittel blattbreit**
**320,–**
81/170 mm breit
mit Randbelegung: motivabhängig
106/210 plus 3 mm Beschnitt umlaufend

**Anzeige und Redaktion**
Anzeigenformat 90/90
**158** ,–
Textfeld neben der Anzeige ist kostenfrei:
Bitte einen nur kurzen Text formulieren. Weniger ist mehr!
750 Zeichen Text maximal und ein kleines Bild

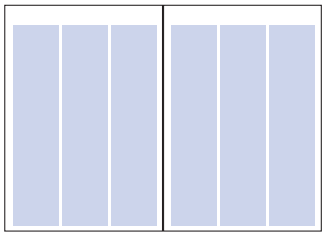


**Drittel Seite**
im Bereich Anzeige und Redaktion
**290,–**

90/192 mm

MEILE
bewegt.

ANZEIGEN-FORMATE



**Gute Adressen**
**Die Guten Adressen bieten Leser*innen die Möglichkeit, verschiedene Angebote, von A bis Z sortiert, das ganze Jahr über nachlesen und wiederfinden zu können. Buchbar ab 2 Ausgaben**

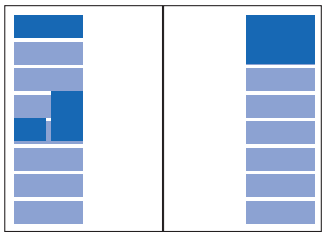
Je Zeile und Ausgabe **3,30 Euro**
mindestens 5 Zeilen, Bild oder Logo: 2 x 2 cm ist kostenfrei.

Textzeichen neben dem Bild: je Zeile 26 Zeichen
Textzeilen ohne Bild: je Zeile 39 Zeichen

Laufzeit: 2 Ausgaben, **danach bis auf Widerruf**

**Kleinanzeigen, Termineinträge**
Je Zeile einspaltig 2,20 Euro. Jede Zeile hat ca. 31 Zeichen
Ein Korrekturabzug im Bereich Termine wird nicht verschickt!

Kurze Termineinträge sind für Anzeigenkund:innen kostenfrei, wenn Raum vorhanden ist.



**Anzeigenbänder - letzte Doppelseite**

einspaltig je Millimeter 0,65
(40 mm breit)

zweispaltig je Millimeter 1,50
(90 mm breit)

**Advertorials / Redaktionelle Werbung**
Eine redaktionelle Werbung gleicht in etwa einem redaktionellen Beitrag.
Wir gestalten diese Werbung für Sie, da Schriften und Layout dem generellen Layout entsprechen sollen.
Diese Werbung eignet sich z. B. gut für Produktpräsentationen oder die kurze Beschreibung eines Angebotes.
Sie liefern einen Text, Foto, (Logo nach Absprache) und kurze Kontaktdaten.

1/4 Seite 95,– **Einführungspreis, ohne Logo!** Sehr kurzer Text (max. 200 - 800 Zeichen) plus Adresse
1/2 Seite 250,– (500 bis 1.500 Zeichen Text)
1/1 Seite 400,– (bis ca. 4000 Zeichen Text)
2/1 Seiten 700,– (bis ca 7500 Zeichen Text)

**Bei Text- und Bilderstellung vom Verlag:**
Preis nach Aufwand bzw. Angebot, je Stunde 60,–

MEILE
bewegt.

ANZEIGEN-FORMATE

**Anzeigenannahme**
Petra Jastro, Telefon 0049 (0) 5202 6888, info@petrajastro.de

**Anzeigen-Datenformate:**
jpg, tif, eps, pdf, mindestens 300 dpi

Textdateien bitte als rtf oder doc anlegen oder in die E-mail einkopieren.

Wir bitten um verbindliche Textmanuskripte. Sie ersparen uns allen viel Arbeit.
**Zusatzkorrekturen werden berechnet,** je Stunde mit 60,–

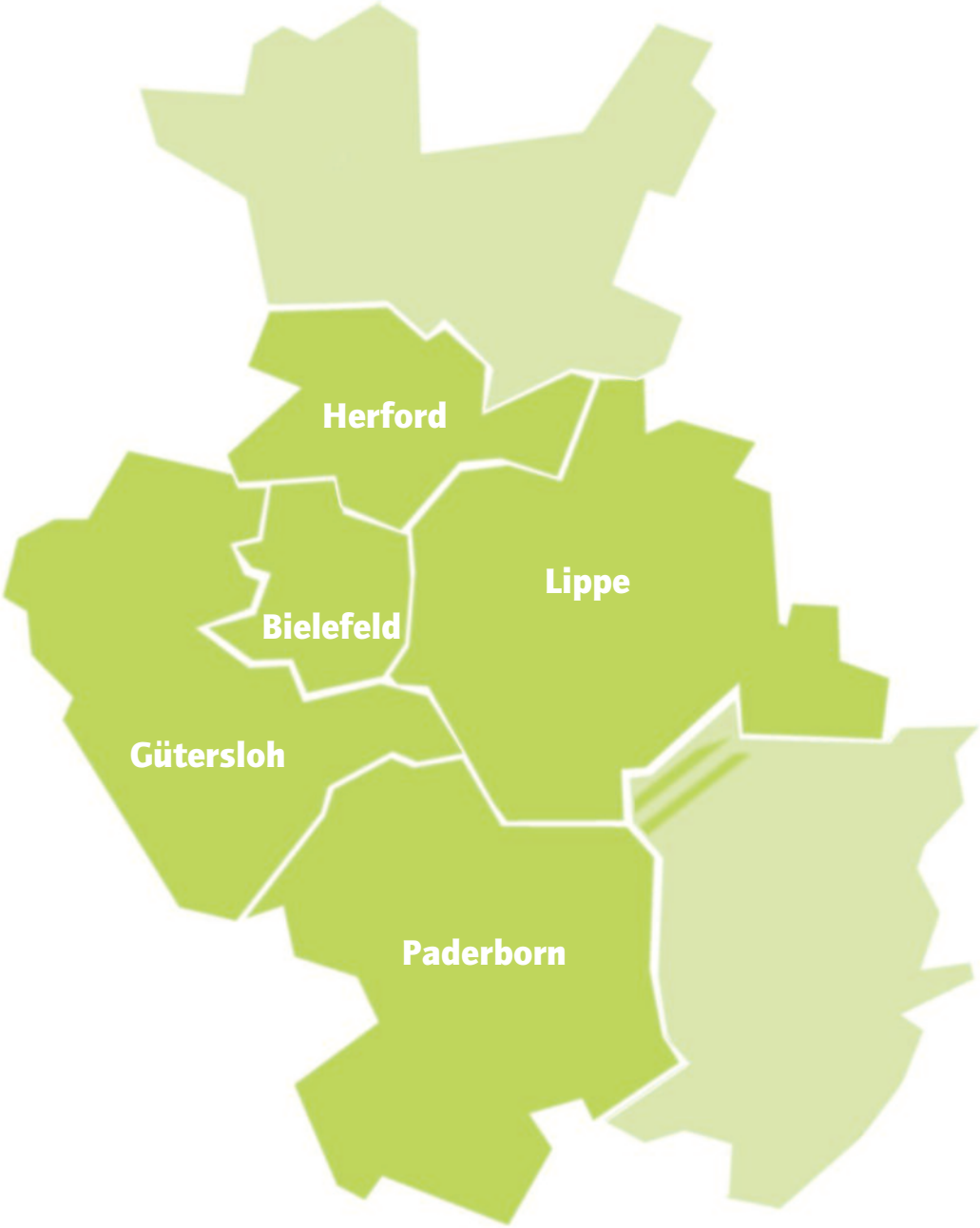
**Anzeigengestaltungen**
Preis nach Aufwand bzw. Angebot, je Stunde 60,–

**Rabatte**
Bei mehrmaligen Anzeigenschaltungen in Folge sind Rabatte möglich.

**Preisangaben**
in Euro, netto zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer von 19%

# MEILE bewegt.

VERTEIL-GEBIET




- Ca. 650 Auslagestellen in Stadtkernen und Ortsteilen OWL's,
  zum Mitnehmen und Lesen in ausgewählten Geschäften, Cafés und Gastronomie
- Ca. 800 - 1000 Auslagestellen über den Lesezirkel in Arzt-Praxen, Kanzleien und Salons, etc.
  im Bereich OWL, jeweils ein Exemplar
- Jedes Print-Magazin erscheint ebenso als Online-Ausgabe.
  Bekanntgabe über Newsletter und Social-Media, über Yumpu und auf unserer Webseite www.meile-bewegt.de
- plus rund 100 -150 Versandstellen (insgesamt ca. 300 - 450 Exemplare)

MEILE bewegt.

AUSLAGESTELLEN

**Bereich Bielefeld**
Meile bewegt verteilt in der Bielefelder Innenstadt (ca. 530 Stück)
und den Bielefelder Ortsteilen:
Heepen (ca.112), Schildesche u. Bielefeld West (ca. 95), Bethel und Osning (ca. 102), Lämershagen und Ubbedissen (ca. 165), Hillegossen (ca. 145), Sennestadt (ca. 310), Senne, Dalbke, Buschkamp (ca. 47) , Eckardtsheim (ca. 115).
Bielefeld zusammen ca. 1.621 Stück

Der Lesezirkel veteilt zusätzlich im gesamten Raum Bielefeld

**Bereich Gütersloh**
Meile bewegt verteilt in den Ortskernen:
Schloß Holte (ca. 240), Stukenbrock (ca. 200) und hat gute Auslagestellen in Gütersloh (ca. 200)
Gütersloh zusammen: ca. 640 Stück

Der Lesezirkel verteilt im Raum Gütersloh: in Gütersloh, SHS, Verl, Halle/Westf., Steinhagen,
bis nach Rheda-Wiedenbrück.

**Bereich Herford**
Dieser Bereich wird über den Lesezirkel bedient

**Bereich Lippe**
Meile bewegt verteilt in den Ortskernen:
Oerlinghausen-City und Süd (ca. 710), Helpup (ca. 300), Währentrup (ca 30), Lipperreihe (ca. 90), Schötmar (ca. 180),
Bad Salzuflen (ca. 320), Kachtenhausen, und Lage (ca. 200),
Asemissen (ca. 250), Leopoldshöhe (ca. 190), Hörste, Stapelage, Pivitsheide (ca. 110), Hidessen (ca. 95), Detmold (ca. 470)
Horn-Bad Meinberg (ca. 147)
Lippe zusammen: ca. 3.092 Stück

Der Lesezirkel verteilt zusätzlich im gesamten Lipper Bereich, u.a. auch in Augustdorf, Lemgo und in Steinheim.

**Bereich Paderborn**
Meile bewegt verteilt in der Paderborner Innenstadt (ca. 280 Stück)

Der Lesezirkel verteilt ebenso im Raum Paderborn.

**Versand**
ca. 100 bis 150 Stellen vorwiegend in Deutschland.
ca. 300 bis 450 Exemplare

**Lesezirkel**
insg. 800 - 1.000 Exemplare für ca. 800 - 1.000 Auslagestellen,
jeweils ein Exemplar.

zusammen 7.033 Exemplare

**Druckauflage:**
**ca. 7.000 Exemplare**

MEILE
bewegt.

PRODUKTION
VERTRIEB

**Druck**
in einer der modernsten und ausgezeichneten grünen Vorzeigeunternehmen Deutschlands:
Boesmann Medien und Druck, Detmold.
Druck auf Naturpapier, mit mineralölfreien Farben, klimaneutral gedruckt

**Das Magazin ist kostenfrei**
und in ausgewählten Auslagestellen erhältlich.
Das Magazin erreicht in der Verteilung eine gute Mitnahme.
Der Rücklauf liegt in der Regel unter 5%.
Die Präsentation und Verteilung des Magazins wird in regelmäßigen Abständen geprüft.

**Online-Ausgabe**
Die Ausgaben der letzten 5 Jahrgänge sind online auf unserer Webseite präsent.
Kurze Zeit nach Erscheinen der Print-Ausgabe wird der Link zur Online-Ausgabe über unseren Newsletter und über Social-Media bekannt gegeben.
Aktuell ist das Magazin auf Yumpu hochgeladen. Dort kann man das Magazin auch als pdf oder als Druckausgabe herunterladen.