



GLÜCK

Tickets für die Gin A' Fair zu gewinnen

Erleben Sie ein einzigartiges Gin-Festival am 14. und 15. April 2023 im Balhaus Freiburg und probieren Sie kostenfrei bis zu einhundert verschiedene Gin-Sorten.

Exklusiv für BZ-Card-Inhaber verlosen wir 5 x 2 Premium-Tickets für die Gin A' Fair. Neben dem Eintritt zum Festival beinhaltet der Gewinn je ein Gin Tonic nach Wahl und eine Einladung zur Aftershow-Party. Zudem neh-



Ein Klassiker: Gin Tonic

men Sie automatisch an einer exklusiven Verlosung teil. Mit Ihrem Freilos erhalten Sie die Chance auf „The Complete Collection“ (eine Flasche von jedem Aussteller), zwei Karten für das neue Spitzenrestaurant „EATRENALIN“ im Europa-Park, einen Tanz- oder Cocktailkurs sowie weitere fantastische Preise. Wer kein Logglicht hat, darf sich über einen Gratis-Gin-Tonic an der Mainbar freuen - exklusiv mit BZ-Card.

Verlosung: online unter mehr.bz/gin-a-fair

Teilnahmeschluss: 1. April 2023; Teilnahme ab 18 Jahren. Rechtsweg ausgeschlossen.

Vorteil mit BZ-Card: je ein Gratis-Gin-Tonic bei Vorlage der BZ-Card direkt beim Einlass. Gilt für BZ-Card-Inhaber und eine Begleitperson.

Tickets, Infos: ginafair.com

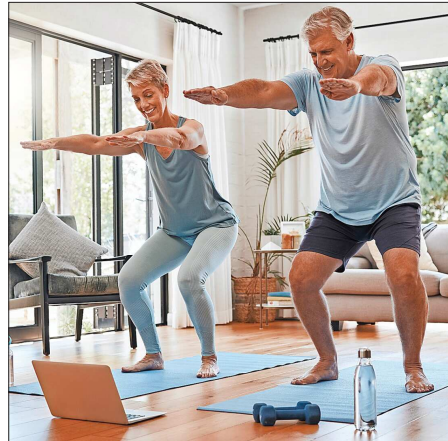
Beweglich und fit für den Sommer

Kostenlose Online-Gesundheitskurse der AOK für BZ-Card-Inhaber / Vier Abende mit Themenschwerpunkten

- 19. April 2023, 18 Uhr:** Schultern und Nacken;
- 26. April 2023, 18 Uhr:** Rumpf - Bauch und Rücken;
- 3. Mai 2023, 18 Uhr:** Knie und Hüfte;
- 10. Mai 2023, 18 Uhr:** Stabilität und Koordination (Sturzprävention).

Anmeldung: mehr.bz/aok-onlinekurse
Wichtig: Rechtzeitig erhalten Sie per E-Mail den Zugang zum Livestream (bitte auch Spam-Ordner prüfen). Er ist für alle vier Termine gleich. Mit Ihrer Anmeldung buchen Sie automatisch alle vier Onlinekurse. Sollten Sie an einzelnen Abenden verhindert sein, ist keine Absage erforderlich. Von jedem Termin erhalten Sie per E-Mail eine Aufzeichnung.

Die Sportwissenschaftlerin Sandra Weiß zeigt Ihnen, wie Sie Ihre körperlichen Widerstandsfähigkeiten stärken und Ihre Fitness, Ausdauer, Koordinations- sowie Dehnfähigkeit verbessern. Zudem erhalten Sie Tipps für einfache Übungen, um das Training eigenständig weiterzuführen und langfristig in Ihren Alltag zu integrieren. Es wird überwiegend nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Die Kurse dauern jeweils 45 Minuten, inklusive Aufwärmen und Frage- runde. Machen Sie mit!



Machen Sie mit und integrieren Sie die Tipps in Ihren Alltag!

BZ-Wissensforum: Resilienz und Energie statt „Mimimi“

Seien Sie gespannt auf wirksame Anti-Krisen-Hacks von Sabine Hübner am 13. April 2023 / Mit BZ-Card-Vorteil



Sabine Hübner über Zukunftsfähigkeit beim BZ-Wissensforum

Seien Sie dabei, wenn Sabine Hübner am 13. April 2023, 19.30 bis 21 Uhr, beim BZ-Wissensforum humorvoll Lust auf Leistung und Zuversicht macht - im Balhaus Freiburg oder per Livestream (Aufzeichnung zwei Wochen lang abrufbar). In Krisenzeiten wie diesen führt der enge Fokus auf Entlastung zu nichts. Sabine Hübner, Expertin für Servicequalität, verrät Ihnen wirksame Anti-Krisen-Hacks für einen kreativen Umgang mit realen Belastungsgrenzen. Sie plädiert für ein zweifaches Lösungsdenken: kurzfristige und pragmatische Lösungen überall dort, wo unerwartete Situationen auflodern. Und parallel dazu langfristige und strategische Lösungen überall da, wo Zeit und

Raum ist für größere Planungshorizonte.

Beim BZ-Wissensforum präsentiert die Badische Zeitung acht Vorträge prominenter Referenten zu Persönlichkeitsentwicklung, veranstaltet von der Agentur Sprecherhaus®. Mit BZ-Card gibt es exklusive Vorteile.

Buchung: online: mehr.bz/bz-wissensforum-2023, 02561/9792888 oder per E-Mail: info@sprecherhaus.de
Mit BZ-Card: pro Vortrag 49 statt 59 Euro; für 4er-Abo (Vorträge 5 bis 8): 169 statt 199 Euro.
Wechsel zwischen Präsenz- und Online teilnehmen möglich: E-Mail: info@sprecherhaus.de

REISE

Korfu, die grüne Smaragdinsel

Erleben Sie bei einer BZ-Leserreise vom 6. bis zum 13. Mai 2023 auf Korfu, wie italienisches Flair und griechische Lebensfreude auf besonders reizvolle Art verschmelzen. Entdecken Sie verträumte Dörfer, wunderschöne Meeresbuchten und historische Denkmäler. Ihre Unterkunft befindet sich fußläufig zum Strand und bietet Ihnen ständigen Komfort mit einem All-inclusive-Paket. Auf Sie wartet ein bunter Mix aus Abenteuer, Freizeit und Entspannung. All dies, der Transfer zum/vom Flughafen Zürich, die Flüge mit Swiss ab/bis Zürich nach Korfu, sieben Übernachtungen im Aeolos Beach (All inclusive), ein Halbtagesausflug zum Achilleion, ganz



Traumhaftes Korfu

tägige Inselrundfahrten in den Süden (mit Schloss Mon Repos) und Norden (mit Paleokastritsa) sowie die Reisebegleitung sind mit BZ-Card für 1499 Euro pro Person im Doppelzimmer und für 1679 Euro im Einzelzimmer inklusive (jeweils 10 % BZ-Card-Rabatt enthalten).

Infos, Buchung bei M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, 0800/22242242 (gebührenfrei, Mo-Fr 9-16 Uhr), Buchungscod EP-Z8Wr, E-Mail: bz-leserreisen@m-tours.de
Prospekt: BZ-Geschäftsstellen

VERANSTALTER DER VERLOSUNG: BADISCHE VERLAGS-GRUPPE G. M. B. H., LÖRRSCHER STR. 5, 78115 FREIBURG
KOOPERATION MIT: AOK, ANDREW WIRTHMAYER, A. G. U. B. N., FRIEDLERSSTR. 10, 70372 ESSELINGEN
KOOPERATION MIT: ANA, ANDREW WIRTHMAYER, A. G. U. B. N., FRIEDLERSSTR. 10, 70372 ESSELINGEN
KOOPERATION MIT: MADON BUCHHAUSEN, VERANSTALTUNGSAGENTUR SPRICHERHAUS®, MAINSTR. 8, 41842 ANLAUS

VERANSTALTER: M-TOURS ERLEBISREISEN GMBH, GROSSE STR. 17-19, 46074 GEMARDECK, FOTO: SHUTTERSTOCK