

freundin

NEUER SCHWUNG FÜR DIE LIEBE

Übungen aus der
Paartherapie im
Alltagstest

GUTER STIL LEICHT GEMACHT

So werten Sie
jedes Outfit auf

STÄNDIG ERSCHÖPFT?

Endlich mehr Energie für
das schöne Leben

SPA STATT BAD

So wird's im Badezimmer
richtig hübsch

AUF UMWEGEN ZUM TRAUMJOB

Wie fünf Frauen
ihr Glück im
Handwerk fanden

LUST
AUF
FRÜHLING

- + Das braucht der Garten jetzt
- + Lecker-leicht-Rezepte mit Gemüse
- + 18 Frischekicks für die Haut

KAFFEEGENUSS

Nach dem Essen einen Espresso? Perfetto! Mövenpick verlost 10-mal einen elektrischen Espressokocher von Rommelsbacher aus hochwertigem Edelstahl. Dazu gibt es je ein Probierpaket mit dem kräftigen, vollmundigen Mövenpick „Gusto Italiano“ aus erlesenen Kaffeebohnen der besten Anbaugebiete.

Stichwort: ITALIENISCHER TRAUM



FRISCH
AUFGEBRÜHT
DAZU!

**JETZT
GEWINNEN**

*In jeder Ausgabe verlost
freundin tolle Preise.
Wir wünschen Ihnen
Viel Glück!*

FASHIONGUTSCHEIN

Frischen Sie Ihre Garderobe für die Frühjahrssaison mit einer trendigen Hose auf! Die Fashionmarke Gang verlost fünf Shopping-Gutscheine im Wert von je 200 Euro für seinen Onlineshop (gang-fashion.com). Damit können Sie sich eine perfekt sitzende Hose oder Jeans aussuchen – sei es für den lässigen Alltagslook oder besondere Anlässe. Tipp: Bei Gang gibt es auch Oberteile und der Gutschein gilt für das gesamte Sortiment.

Stichwort: TRAUMHOSE



CITYTRIP NACH MÜNCHEN

Nachhaltig, jung, modern und im Herzen von München: Das „Koos Hotel&Apartments“ mit seinen hellen Zimmern und Apartments, einer offenen Lobby mit Bar und gemütlicher Lounge empfängt Sie wie Nachbarn in Wohnzimmeratmosphäre. Toller Ausblick: Von der Rooftop-Suite liegt einem die Isar-Metropole zu Füßen. Gewinnen Sie zwei Nächte in der Rooftop-Suite für 2 Personen inkl.

Zero-Waste-Frühstück im Restaurant „Koos Bowls&Bar“. Eigene Anreise, Termin nach Verfügbarkeit.

Stichwort: STADTHOTEL



GELENK-
SCHONENDE
BEWEGUNG

GESUND TRAINIEREN

Mit dem neuen Heimtrainer „590E Elliptical“ von Schwinn läuft das Training rund. Die geschmeidige, nach vorne gerichtete Bewegung schont die Gelenke und aktiviert viele Muskelgruppen gleichzeitig. Die Fitness-App „jrnj“ bietet maßgeschneiderte Workouts, Strecken rund um die Welt und motivierende Musik. Wir verlosen einen Heimtrainer.

Stichwort: TRAININGSPARTNER

SO KÖNNEN SIE AN DEN VERLOSUNGEN TEILNEHMEN: Online finden Sie ein Teilnahmeformular unter freundin.de/heftgewinnspiele. Oder senden Sie uns eine Postkarte mit dem jeweiligen Stichwort an freundin Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Einsendeschluss ist der 8.3.2024. Weitere Teilnahmebedingungen auf der nächsten Seite und auf freundin.de.