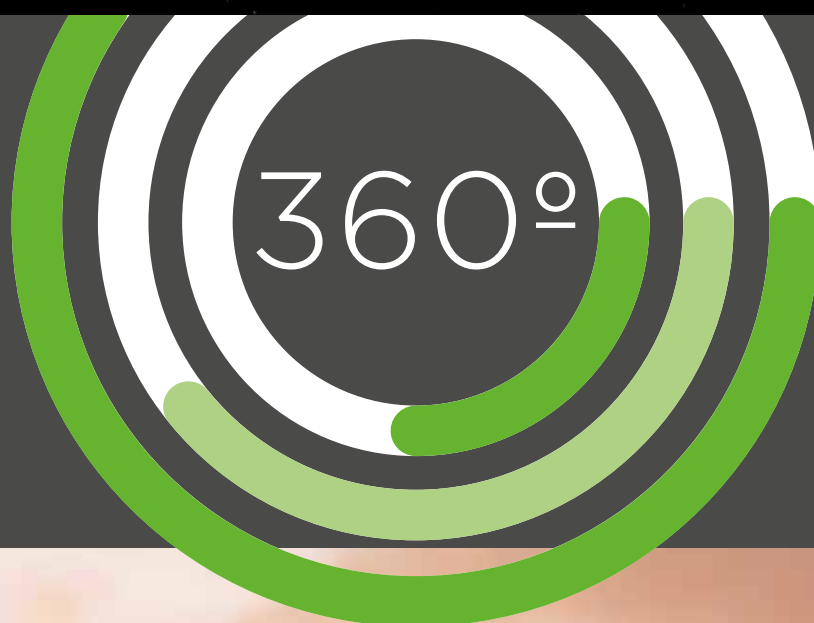


LATE NIGHT SHOPPING

NOČNO NAKUPOVANJE
PETEK, 22. APRIL, OD 20. DO 24. URE

BTC CITY
VODNIK
IZ MESTA 360° V ŽIVO



LIVE

APRIL 2016
ŠTEVILKA 3, LETNIK 24

**NOVO V
SLOVENIJI**
**ŠPORTNI GIGANT
DECATHLON**

**VRT NA
DOSEGU
DLANI**

DECATHLON

#izberisvojsport

IZBERITE MODRO IN DOŽIVITE NAJVEČ PAKET MODRI*



DO ENEGA
LETA **NIŽJA**
NAROČNINA*

TUDI ZA
POSLOVNE
UPORABNIKE*

Zagotovite si zanesljivo komunikacijo in vrhunsko zabavo v enem paketu. **Paket Modri** vključuje brezskrbno **mobilno telefonijo** z neomejenimi klici in sporočili ter 3 GB prenosa podatkov, **fiksno telefonijo**, hiter in zanesljiv **internet**, **izjemno izkušnjo televizije z več kot 230/40 HD programi** in možnostjo ogleda nazaj do 7 dni. Vse to **že od 53,95 EUR mesečno***.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

NAPOVEDNIK

VROČE



5
NOVO V SLOVENIJI:
ŠPORTNI GIGANT
DECATHLON

MODNO

12
MODNA
POMLAD ZA
FRAJERJE IN
FRAJERKE



VŠEČNO



14
VRT NA
DOSEGU
DLANI

ZDRAVO

16
SPOMLADANSKA
UTRUJENOST



ODGOVORNO



18
BTC CAMPUS

DOMAČE

20
RAZSTRUPIMO SE



GURME



21
ARGENTINO

DRUŽABNO

22
POMAGAJMO ČEBELICI
V MESTU



UVODNIK



PRISEGAM NA POMLAD

Če bi me vprašali, kateri letni čas mi je najljubši, bi vam od dne, ko sem kot otrok začela razlikovati med njimi, ob vsaki uri dneva odgovorila – pomlad! Res je, da se ta ne ponaša s tako bogato barvno paleto kot jesen, da pesniki v njej težje najdejo navdih, a zame je imela v vseh obdobjih odraščanja prav poseben pomen. Če so se sošolke prvih toplih sončnih žarkov veselile le zato, da so lahko obule dokolenke, sem jaz čakala na pomlad zato, da sem iz garaže pripeljala svoje snežno belo Rogovo Pony kolo in z njim vihtela pedala vse do prvih hladnih zgodnjejesenskih juter. Pozneje sem ta letni čas doživljala kot znak odraščanja, saj sem vsako pomlad zrasla za kar nekaj centimetrov (za koliko, je še do nedavna pričal podboj garažnih vrat), prerasla sošolke, postala najvišja v razredu in zato najbrž tudi prepričana, da sem najpametnejša. Poznejših pomladi se spominjam kot dekleta z metuljčki v trebuhu ob ukradenih pogledih sošolca iz višjega razreda ali kot brucke z mokrimi dlanmi, ki je namesto v profesorja zrla v bodočega novinarskega kolega.

Zakaj pišem o tem? Zato, ker tudi naše »mesto« spomladi doživljam drugače kot v drugih letnih časih, spomladi morda najbolj intenzivno. Ne le zato, ker ob daljših dnevih pisarno zapuščam pozneje in na poti skozi BTC City lahko občutim utrip, ki ga mestu narekujejo poznopopoldanski obiskovalci, temveč zato, ker smo tu na pomlad vedno priče pomembnim dogodkom – na pomlad smo odprli tudi Vodno mesto Atlantis, Benetton, sončno elektrarno v Logističnem centru BTC, ABC pospeševalnik, čebelnjak, otroški center Beti in Cej, ustanovili prvo in edino žensko kolesarsko ekipo BTC City Ljubljana itd. To pomlad smo v družbi BTC najbolj ponosni na odprtje novega Olimpijskega izobraževalnega centra, ki ga je s svojim obiskom počastil tudi predsednik Mednarodnega olimpijskega komiteja, g. Thomas Bach. V objektu, ki arhitekturno posnema pet olimpijskih krogov, je ob večnamenski dvorani in trgovini s spominki tudi manjši muzej, v katerem so predstavljeni dosežki slovenskih olimpijcev na olimpijskih igrah. Odprli smo tudi učno pot s klopmi z olimpijskimi informacijami. Učna pot otrokom med drugim predstavlja, kako visoko je letvica za svetovni rekord v skoku v višino ali kako težko je kladivo, ki ga je vihtel zlati Primož Kozmus.

A to še ni vse! V BTC Cityju smo odprli niz novih trgovin, med njimi prvič v Sloveniji tudi Decathlon, trgovino vodilne svetovne verige športne opreme, ki jo predstavljamo v tej sicer pomladno obarvani številki BTC Vodnika. V njej vam z nasveti pomagamo še opremiti in izdelati domač vrt na terasi, balkonu ali okenski polici, svetujemo, kako modno obleči vašega malčka ali šolarja, in razkrivamo, kako se razstrupiti in premagati pomladno utrujenost.

Najlepšo pomlad vam želim!

Maja Oven
Odgovorna urednica

BTC CITY
DELOVNI
ČAS



OGLASNA NASLOVNICA:
Naročnik: Decathlon Ljubljana d.o.o.

Vse cene v BTC City Vodniku veljajo do razprodaje zalog.
Pridržujemo si pravico do spremembe cen.
Za tipkarske napake ne odgovarjamo.

info 01 585 22 22, www.btc-city.com

TRGOVSKO SREDIŠČE pon.–sob.: 9.00–20.00

TRŽNICA BTC pon.–pet.: 8.00–18.00, sob.: 7.00–17.00

VODNO MESTO ATLANTIS vse dni v letu: 9.00–23.00

ŠPORTNI CENTER MILLENIUM pon.–pet.: 7.00–23.00,
sob., ned., prazniki: 8.00–23.00

BTC CITY VODNIK Brezplačni časopis poslovno-nakupovalnega športno-zabavišnega ter kulturnega središča BTC City Ljubljana
ODGOVORNA UREDNICA Maja Oven
IZVRŠNI UREDNIK Matic Žehelj
OBLIKOVANJE IN TEHNIČNO UREJANJE Nicha d. o. o.
UREDNIK FOTOGRAFIJE Aljoša Rebolj
STALNI SODELAVCI Miha Trefalt, Sara Bogomolec, Polja Pretnar, Anja Drobne Oven, Tina Oven, Iztok Dimc
LEKTORIRANJE Mamblin d. o. o.
OGLASNO TRŽENJE BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana, matc.zehelj@btc.si
IZDAJATELJ BTC d. d., Šmartinska 152, Ljubljana
TISK Delo, d. d., Tiskarsko središče
NAKLADA 100.000 izvodov
DISTRIBUCIJA Delo, d. d.
V uredništvu ne odgovarjamo za tiskarske napake in spremembe v programu prireditve po zaključku redakcije.

Si ne upate iz avta? Kar brez skrbi.

Več kot le avtomobilsko zavarovanje
z dodatnimi ugodnostmi v akciji Sprosti čas:

- zavarovanje **prtljage**,
- zavarovanje **odgovornosti
in asistence za kolesarje**,
- zavarovanje **rehabilitacije**
po prometni nesreči in
- do 30 EUR popusta pri **letnem
turističnem zavarovanju**.

Več na triglav.si.



Zavarovalnica Triglav



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

NOVOSTI

ŠPORTNI GIGANT DECATHLON 16. APRILA ODPIRA VRATA V BTC CITYJU LJUBLJANA



Prva trgovina Decathlon je bila odprta leta 1976 v Franciji in natanko 40 let pozneje ta svetovna veriga športnih trgovin prihaja tudi v Ljubljano. V ljubljanskem BTC Cityju bo 16. aprila 2016 prva slovenska poslovalnica na 2.750 kvadratnih metrih ponudila več kot 100.000 izdelkov za več kot 70 različnih športnih disciplin. Poleg pestre ponudbe svetovno znanih proizvajalcev je veriga športnih trgovin Decathlon znana tudi po lastni skupini znamk Passion, med katerimi so Quechua, BTwin in Domyos. Izdelki nastajajo v najbolj sodobnem Decathlonovem raziskovalnem središču ter ponujajo najboljše razmerje med kakovostjo in ceno. Kot taki so odlična izbira za športne navdušence in tiste, ki se podajajo aktivnim izzivom naproti. Decathlon bo ljubiteljem aktivnega življenjskega sloga postregel s široko ponudbo športne opreme za različne športe in prostočasne aktivnosti: od tenisa in kampiranja do baleta in golfa. V trgovini bodo opremo za svoj najljubši šport tako lahko našli prav vsi – profesionalni športniki, rekreativci in tisti, ki šele začenjajo svojo športno avanturo.

Dvorana 18
www.decathlon.si





OPTIKA CLARUS

Odslej tudi v BTC Cityju Murska Sobota
Novost v BTC Cityju Murska Sobota je nova poslovalnica Optike Clarus, ki je vodilni slovenski ponudnik na področju trgovine z očali in optičnimi pripomočki, s tradicijo vse od leta 1989. Nova, že 17. poslovalnica obiskovalcem ponuja okulistične preglede za korekcijska očala in preglede za kontaktne leče. Poleg strokovnega svetovanja vam obisk optike zagotavlja široko izbiro korekcijskih okvirjev, sončnih očal, kontaktnih leč ter drugih optičnih pripomočkov in dodatkov, ki zaznamujejo prodajni program sodobnih optičnih centrov.

BTC City Murska Sobota
T: 080/25 27
www.clarus.si



OFFICE&MORE

Novost v Dvorani A
Nova papirnica Office&More v Dvorani A ponuja pestro ponudbo izdelkov za šolo, pisarno in prosti čas. Navdušeni boste nad bogatim darilnim programom in pisano galanterijo. Izbirate lahko med izdelki številnih blagovnih znamk, kot so Desigual, David Jones, Top model in druge. Za vse, ki se odpravljate na pot ali preprosto želite imeti najnujnejše reči vedno ob sebi – ne spreglejte torb Rucksack in kovčkov Travel&More! Čakajo vas ugodne cene in vedno nove privlačne akcije.

Dvorana A, pritličje
T: 01/320 08 49
www.officeandmore.si



BUTIK MIMA

Vaš modni kotiček
Butik Mima ponuja pestro ponudbo trendovskih ženskih oblačil in kopico modnih dodatkov z najboljšimi cenami glede na kakovost in dizajn. V njihovi ponudbi najdete modne kose priznanih blagovnih znamk P.... S.... Fashion in Tiffany Production, ki zagotavljajo zavidljive poglede zaradi privlačnega sodobnega videza. Prijazno in ustrezljivo osebje vse obiskovalke dodatno razvaja z nasveti za popoln »modni stajling«, čakajo pa vas tudi številne privlačne ugodnosti. Lepo vabljeni v naš modni kotiček!

Dvorana A, pritličje
M: 031/377 001



BANANA REPUBLIC

Prvič v Sloveniji
Svetovno znana ameriška blagovna znamka Banana Republic je prvič v Sloveniji odprla svoji trgovini, in sicer v Emporiumu v BTC Cityju Ljubljana in v Galeriji Emporium v središču mesta. Ljubljana je za Londonom, Milanom in Parizom četrta evropska prestolnica s ponudbo ženskih in moških oblačil ter modnih dodatkov omenjene znamke. Oblačila, ki so uporabna in izdelana iz kakovostnih naravnih materialov, nosijo pridih klasike z modernimi detajli, značilnimi za sodoben slog oblačenja. Brezčasni kosi tako vsakomur omogočajo edinstven videz.

Emporium
T: 01/584 48 00
www.emporium.si



SVILANIT

Vse za dom in dobro počutje
Izdelki za dom, prosti čas in razvajanje v trgovini Svilanit so narejeni iz najboljših naravnih materialov za dobro počutje in prijeten ambient. Čaka vas pester izbor brisač in kopalnih plaščev pa tudi otroški program, kravate in modni dodatki. Razvajajte se z novimi postelnimi prevlekami in pregrinjali, rjuhami, prešitimi odejami ter vzglavniki ali popestrite dom z izdelki iz namiznega programa, kuhinjskimi dodatki in drobnimi izdelki za dom. Še namig: z darilnimi boni lahko razveselite tudi vaše najdražje. Vabljeni v objem udobja!

Dvorana A, visoko pritličje
T: 01/585 13 77
www.svilanit.si



RENINI

Za prefinjen korak
Trgovina Renini je ob svoji 20. obletnici odprla poslovalnico v Kristalni palači. Dame lahko v ponudbi najdete svetovno znane blagovne znamke obutve in modnih dodatkov, kot so Guess, Liu Jo, Albano, Nero Giardini, Roccobarocco, Luciano Barachini, Geox, Andrea Morelli in 4US. Posebno mesto ima lastna blagovna znamka Renini, ki jo odlikuje kakovostna italijanska izdelava in premišljeno zasnovani detajli. Vabljene v novo poslovalnico, kjer vam bo pri izbiri najboljšega para obutve za vas svetovalo prijazno osebje.

Nakupovalna galerija Kristalne palače, pritličje
T: 01/519 90 20
www.sabito-shop.com



IGLU ŠPORT

Pripravljeni na kampiranje
Se radi zbudite v topli spalni vreči in kukate iz šotora v hladno poletno jutro ob alpski reki? Vsi, ki vas prežema pustolovski duh, ste vabljeni v trgovino Iglu Šport, kjer vam bo osebje strokovno svetovalo pri izbiri vrhunske opreme za taborjenje in kampiranje priznanih blagovnih znamk Ferrino, Outwell, Easy Camp, Robens, Primus in drugih. Številne izdelke iz ponudbe, vključno s šotori in z zložljivim pohištvom, si lahko pred nakupom dodobra ogledate, s posebno kartico, ki vam jo izdajo ob nakupu, pa boste deležni še 10-odstotnega gotovinskega popusta.

Dvorana 3
T: 01/585 15 17
www.iglusport.si

KOMPAS

Oddih na slikovitem Zakintosu
Razmišljate o oddihu na Mediteranu? Kompas vas vabi na grški Zakintos! Jonski otok, dom morske želve vrste glavata kareta, je idealen za počitek in užitek. Naučite se neokrnjene narave in bogate kulturne dediščine ter si oglejte gorske vasice, Modre jame, Zaliv tihotapcev, peščene plaže, glavno mesto Zakintos in še mnoge kotičke, ki vam bodo ukradli srce. Rezervirajte sedemdnevni oddih z nočitvijo v dvoposteljni sobi v hotelu Family Inn 3* in z zajtrkom že za 384 evrov do 30. 4. 2016. Iz Ljubljane lahko na Zakintos poletite vsak ponedeljek med 6. 6. in 19. 9. 2016.

Dvorana A, pritličje
T: 01/520 69 00
www.kompas.si

KOLEDAR DOGODKOV

Več o dogodkih na: www.btc-city.com/dogodki**MEDENI DAN****16. april 2016, Tržnica BTC City**

Na Tržnici BTC City bo v soboto, 16. aprila, potekal Medeni dan kot del letošnje akcije »Pomagajmo čebelici v mestu – ocvetličimo okna in balkone«. Vsi prebivalci Ljubljane lahko pripomorejo k ohranjanju kranjske čebele. Obiskovalci dogodka bodo lahko spoznali Čebeljo pot, usmeritve Zelene prestolnice Evrope 2016, kupili balkonske medovite rastline in prisluhnili nasvetom o urbanem čebelarjenju. Potekali bodo tudi vodeni ogledi urbanega čebelnjaka v BTC Cityju Ljubljana in otroške delavnice na temo čebelarstva v kreativnem otroškem mestu Minicity Ljubljana.

**ODPRTJE SALONA HAMLER****19. april 2016, Nakupovalna Galerija Kristalne palače**

Aprila bo v Kristalni palači zaživel razstavno-prodajni salon Hamler, ki ga odlikuje 20-letna tradicija. Navdihnjen z zadnjimi trendi in novostmi bo salon obiskovalcem ponudil preko dvesto katalogov tapetnih kolekcij različnih slogov in oblikovalcev, pa tudi bogato paleto barv in materialov. Nov salon odpira vrata profesionalni in strokovni izvedbi vzorcev dekorativnih tehnik za notranjo in zunanjo arhitekturo, vse od najrazličnejših stenskih tehnik do poslikav, restavriranja, pozlatitev in zahtevnega polaganja tapet.

**KAMION & BAGER EXPO****6.-7. maj 2016, parkirišče med Kristalno palačo in trgovino Lidl**

Na parkirišču med Kristalno palačo in trgovino Lidl se bo 6. in 7. maja prvič odvil dogodek Kamion & Bager EXPO. Gre za prav poseben poslovni dogodek s poudarkom na razstavi gospodarskih vozil, gradbene mehanizacije in opreme. Tovrstnega dogodka, ki bi vključeval področje gradbeništva, transporta, komunale in ekologije, v Sloveniji na enem mestu še ni bilo. V sodelovanju s časnikom Finance bo prvi dan potekal tudi izbor tovornega in dostavnega vozila leta 2016. Vstop na dogodek je prost, razstavo pa si lahko ogledate oba dneva med 9. in 18. uro.

**S&D****Udobje za najmlajše**

V Dvorani A je vrata odprla prodajalna z otroškimi oblačili S&D (Sons and Daughters). Tam boste našli bogat izbor kakovostnih oblačil Kanz in pokrival Doell za otroke do 12. leta starosti. Čakajo vas majice, jopice, raznovrstne hlače, spodnje perilo in še mnogo drugih udobnih oblačil iz prijetnih mehkih materialov. Vaš malček bo z malim morjem skladnih barvnih kombinacij in vzorcev različnih izdelkov vedno oblečen lepo in primerno tako za igro kot za rojstnodnevno zabavo.

Dvorana A, pritličje
M: 051/385 748
www.sonsanddaughters.si

**POD STREHCO****Najbolj srčna ljudska gostilnica**

Gostilnica ljudske kuhinje nudi zajtrke in kosila, odlično kavo in sokove za vsakogar. Že za tri evre lahko dobite sveže pripravljeno toplo glavno jed, solato, sladico in sok. A pozor, kljub naročilu hrane za eno osebo bosta sita dva, saj plačilo enega obroka zagotovi še en obrok za socialno ogrožene. Vsak dan gostilna Pod strehco tako nudi obrok kar 100 socialno ogroženim. Vabljeni vsak delavnik med 7.30 in 16. uro!

Zaloška 42, Ljubljana
T: 070/332 299
www.podstrehco.si

**NOČNO NAKUPOVANJE
LATE NIGHT SHOPPING****22. april 2016, BTC City Ljubljana**

V BTC Cityju Ljubljana se obeta že šesto »Nočno nakupovanje« oz. »Late night shopping«. V petek, 22. aprila 2016, bodo obiskovalci v vseh prodajalnah, poslovalnicah in lokalih lahko nakupovali ves dan in nato še zvečer med 20. in 24. uro. Zabavna dogodivščina čaka tudi najmlajše, saj bosta v Otroškem centru Beti in Cej potekala Pižama party in Mini disko. »Nočno nakupovanje« bodo pospremile privlačne akcije, popusti, darila in druga presenečenja, seznam ugodnosti pa bo na dan dogodka objavljen na spletni strani: www.btc-city.com.

**HACKATHON NASA
SPACEAPP CHALLENGE****23.-24. april 2016, ABC Hub in Tehnološki park Ljubljana**

Podjetniško vozlišče ABC Hub in Tehnološki park Ljubljana sta združila moči v skupni organizaciji dvodnevne dogodka NASA SpaceApp Challenge. Gre za tako imenovani »Hackathon«, ki je 48 ur trajajoči mednarodni dogodek na temo raziskovanja vesolja, ki istočasno poteka v več kot 150 mestih po vsem svetu. Prvi dan bo dogodek v ABC Hubu v BTC Cityju Ljubljana udeležence soočil s tematskimi izzivi in epilog doživel dan kasneje z velikim finalom v Tehnološkem parku Ljubljana. Več informacij o dogodku in prijavah, ki se zaključijo 18. aprila, je na voljo na spletnem mestu <https://2016.spaceappschallenge.org/locations/ljubljana-slovenia>.

**Y.BUSINESS VIKEND
SEMINAR: MARKETING -
DIPS AND TRICKS****13.-14. maj 2016, ABC Hub**

Zavod Ypsilon v podjetniškem vozlišču ABC Hub organizira Y.business vikend seminar z naslovom »Marketing – Dips and Tricks«. Udeleženci bodo поблиže spoznali marketing, vključno z njegovim bistvom in pomenom »brandinga«. Soočili se bodo z marketinško strategijo in načini merjenja uspešnosti marketinške kampanje ter dobili vpogled v dobre marketinške prakse. Cena seminarja je 45 evrov, na zgodnje prijave do 24. aprila pa se prizna 30-odstotni popust. Za podrobnosti o dogodku pišite na info@ypsilon.si.

**KOSOV MEMORIAL****19. maj 2016, Športni center Millenium**

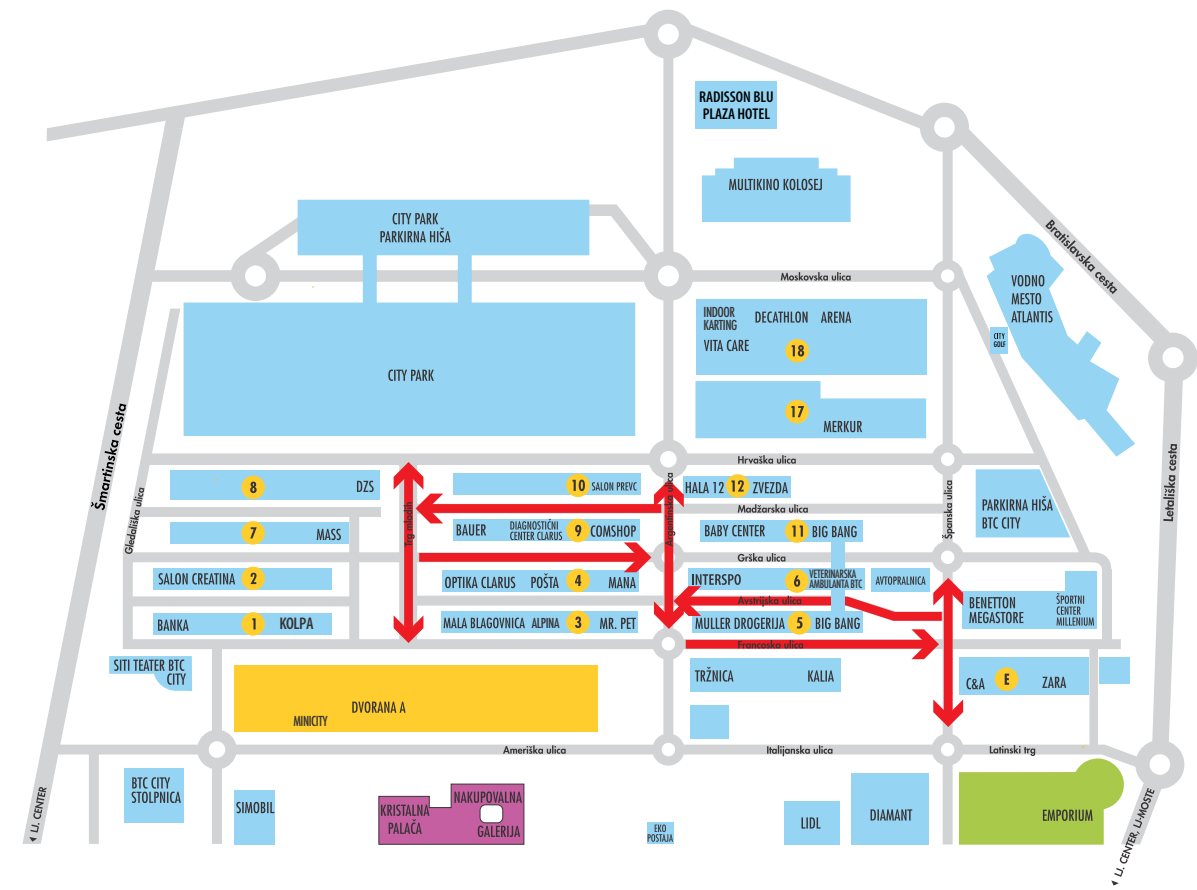
V Športnem centru Millenium se bo 19. maja odvil družabni teniški turnir v spomin na idejnega očeta ter prvega direktorja centra, Pavla Kosa. Poleg dolgoletnega vodenja Športnega centra Millenium se je Pavel Kos v zgodovino zapisal kot vrhunski rokometaš in organizator Turnirja legend, namenjenega bivšim vrhunskim smučarjem, rokometašem, nogometašem in košarkarjem. Dogodka se bodo udeležili prijatelji Pavla Kosa, legende slovenskega športa, novinarji in gospodarstveniki.

PREOBRAZBA BTC CITYJA LJUBLJANA V VAREN IN ŽIVAHEN JAVNI PROSTOR

Priljubljenost BTC Cityja Ljubljana, ki je središče srečevanja, preživljanja prostega časa in poslovnih priložnosti, dobiva pa tudi dimenzijo inovativnega mesta in mesta slovenskega olimpijskega gibanja, vse bolj narašča. Da bi ohranil značaj javnega prostora, ki je hkrati atraktiven in varen za vse uporabnike, je dobrodošla in nujno potrebna prostorska preobrazba. Odprte površine, ki so danes skoraj izključno namenjene vožnji in parkiranju avtomobilov, bodo do sredine maja skladno s trajnostno usmeritvijo družbe BTC doživele preobrazbo in postale površine, namenjene predvsem pešcem in kolesarjem.

Dolgoročna vizija prenove območja BTC City Ljubljana predvideva široko pasajo okoli trgovskih objektov na nivoju visokega pritličja, ki se razširi v letne vrtove lokalov namesto površin za parkiranje, pa tudi uvedbo enosmernih vozišč, dvostransko pravokotno parkiranje, dvostransko kolesarsko stezo in širok pločnik za pešce. Tako bo po vzoru svetovno znanih newyorškega Broadwaya in promenade Colorado Esplanade v Santa Monici ter ljubljanske Dunajske ceste tudi BTC City Ljubljana postopno več površin namenil druženju obiskovalcev ter omogočil še več varnih poti za pešce in kolesarje.

Že od aprila dalje potekajo gradbena dela, saj na južnem delu Tržnice nastaja nov trg, kjer bodo obiskovalci od maja dalje lahko uživali v novi ponudbi ulične prehrane. Hkrati z gradnjo koticčka ulične prehrane poteka tudi rekonstrukcija ulic med Tržnico BTC City in Dvoranama 5 in 6 z uvedbo enosmernih ulic z ozelenitvijo in



dodatnimi površinami za pešce in kolesarje. V nastajanju je tudi Olimpijska pot na celotnem območju BTC Cityja. Spremembe se obetajo še na odprtih površinah med Dvoranami 4, 9 in 10 ter na Trgu mladih med Dvorano A in Cityparkom.

Urbanistične in prometne spremembe ter humanizacija območja predstavljajo pomemben korak v trajnostnem razvoju BTC Cityja Ljubljana,

ki bo iz avtomobilsko usmerjenega mestnega predela postal del prestolnice z živahnim javnim prostorom. Enosmerne ulice bodo omogočile bolj tekoče prometne tokove, varno mesto v prometu pa bodo pridobili pešci in kolesarji. Postopna dodatna ozelenitev in več površin za druženje pomenijo okolju in obiskovalcem prijaznejšo ureditev prostora, kar bo okrepilo življenjski utrip BTC Cityja Ljubljana.

www.mass.si

MASS

Odkrij svojo strast.

Sergio Tullio

sergio tullio



VEČ KOT 100 IZDELKOV V AKCIJI APRILA!



NAKAMURA Gorsko kolo Fusion 30 ali žensko Emotion 30

velikost okvirja:
38/43/48/53/57 cm [Fusion 30]
37/42/47/51 cm [Emotion 30]

319,99 ~~399,99~~



NIKE Otroška maja Air Crew (1) ali "Just Do It." Shadow Dot (2)

oznaka artikla: 739937 (1), 742119 (2)

13,99 ~~19,99~~ **16,09** ~~22,99~~
1 2



GENESIS GENESIS Otroško kolo Matrix

111,99 ~~139,99~~ **127,99** ~~159,99~~
14 16



FIREFLY FIREFLY Moški rolerji X 8.1 ali ženski F 8.1

89,99



MERRELL MERRELL Pohodniški čevlji Maipo Waterpro

69,99 ~~99,99~~



McKINLEY McKINLEY Pohodniški nahrbtnik Kinetic

23,99 ~~39,99~~



PRO TOUCH PRO TOUCH Ženska tekaška maja Rebenna II

9,09 ~~12,99~~

Ponudba velja od 6. do 30. aprila 2016 v prodajalni INTERSPORT Ljubljana-BTC (Dvorana 6) in v drugih prodajalnah INTERSPORT po Sloveniji. Cene so v evrih.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT



VSE NAJBOLJŠE, ATLANTIS!

Večina nas ob obletnicah ali rojstnih dnevih najprej pomisli, kako hitro beži čas, in nato zavzdihne: "Saj ne morem verjeti!" Tudi mi v Atlantisu komaj verjamemo, da smo z vami že enajst let, saj se odprtja Vodnega mesta spominjamo tako dobro, kot bi bilo včeraj. Ob enajsti obletnici za vas pripravljamo številna presenečenja, ki jih bo v soboto, 23. aprila, zaokrožilo praznovanje rojstnega dne s torto velikanko in z nastopom plesne skupine ter glasbenih gostov.

Vodno mesto Atlantis tudi po dobrem desetletju – svoja vrata je za obiskovalce odprlo 21. aprila 2005 – ostaja eden največjih vodnih parkov v tem delu Evrope, ki ga zaradi raznolike ponudbe obišče kar 280.000 obiskovalcev na leto. Na tako visok obisk smo ponosni, saj se od prvega dne dalje trudimo prisluhniti željam obiskovalcev, izpopolniti ponudbo in slediti trajnostnim rešitvam. Da gre resnično za razvojne korake po meri obiskovalcev, dokazujejo tudi prejete nagrade – že sedmič smo bili izbrani za Naj wellness in že desetič osvojili naslov Naj kopališče v kategoriji vodnih parkov.

Kako nam je uspelo? Zagotovo z bogato ponudbo finskih in turških savn v kar dveh nadstropjih, ki jo dopolnjujejo zunanje tematske savna hiške, pa tudi z notranjimi in zunanjimi bazeni, kjer se lahko prepustite vodni zabavi, se pridružite kateri od vodenih vodnih vadb ali šoli plavanja za vse generacije.

Otrokom namenjen Svet doživetij ponuja nepozabne rojstnodnevne zabave in počitniško varstvo, ki najmlajšim ostanejo v lepem spominu. Aktivni nadobudneži se lahko udeležijo plavalnih in potapljaških tečajev na različnih stopnjah zahtevnosti ter uživajo v vodnih vragolijah. Omeniti velja še program prilagajanja na vodo, namenjen dojenčkom in majhnim otrokom.

V Termalnem templju vsem, ki se radi razvajajo, nudimo paletu azijskih masaž, starejšim obiskovalcem pa vodno telovadbo, vodene vadb in posebej prilagojene programe. Tu je še Strokovni center zdravlja s širokim izborom preventivnih programov in individualnih terapij, s katerimi obiskovalcem zagotavljamo boljše počutje.

Program aktivnosti in storitev v Vodnem mestu Atlantis dopolnjujejo še frizerski salon, kozmetični salon in trgovina s potapljaško opremo.

Obisk Vodnega mesta Atlantis ni namenjen le posebnim priložnostim, počitnicam in vikendom, pač pa je, kot pravi naš slogan, odlična osvežitev vsakdana. S celostnim pristopom se trudimo po najboljših močeh pričarati doživete trenutke, zaradi katerih se bodo zadovoljni obiskovalci vedno znova vračali v BTC City.

A vrnimo se tja, kjer smo tokrat začeli. Ob rojstnem dnevu vas bomo presenetili s hojo po vrvi in z nastopom atraktivne borilno-plesne skupine Capoeira Slovenija. Z glasbenimi gosti bo nastopil tudi dobitnik nagrade Balkan Music Awards 2015, Damir Kovačič, na zabavi pa ne bo manjkala niti torta velikanka, zumba s Hišo nasmeha in klovn Žare. Obiščite nas v soboto, 23. aprila, od 13. do 17. ure.

Vsem, ki nas boste v soboto, 23. aprila, obiskali, bomo omogočili nakup 2-urne, 4-urne ali dnevne vstopnice v Svet doživetij, Termalni tempelj ali Deželo savn z 20-odstotnim popustom.



ADRENALINSKI PARK



S pomladjo znova odpiramo vrata v adrenalinski park, ki je z dvema težavnostnima stopnjama in z naprednim varovalnim sistemom brez pripenjanja na višini primeren tudi za vse kratkohlachnike; nižja proga je primerna za vse, višjo pa priporočamo za otroke od 9. leta.

Novost parka je **organizirana vadba za otroke**, ki izboljšuje koordinacijo, povečuje vzdržljivost in moč, hkrati pa otroka nauči pravilne uporabe varovalne opreme ter različnih vozlov in njihove uporabe v praksi.

Adrenalinski park je odprt vsak nedeževen dan, od ponedeljka do petka od 15. do 19. ure, ob sobotah, nedeljah in med praznikih pa od 11. do 19. ure.

NEPOSREDEN VHOD S PARKIRIŠČA

OPAŽAM SPREMEMBE!



Med štirimi izzivalci v akciji Millennium Athlete izziv, ki poteka v ŠC Millennium in v sklopu katere se četverica izbranih že mesec dni trudi izgubiti odvečno telesno težo ali preoblikovati telo, je tudi igralka Ana Dolinar Horvat. Tokrat ni spregovorila o igrilstvu, temveč o želji po gibanju, o samodisciplini in prvih rezultatih.

Marsikdo, ki vas spremlja v Eni žlahtni štori, bi najbrž pomislil: »Njej pa res ni treba na fitnes!« Pa vendar – zakaj odločitev, da se pridružite akciji Millennium Athlete izziv?

Zato, ker čutim, da mi v napornem urniku igralkinje in mame manjka gibanje. Če sem fizično aktivna, se lažje soočam z vsakodnevnimi naporji. Fizična aktivnost namreč ni nekaj, kar bi me dodatno obremenjevalo, ampak mi daje dodatno energijo. Pa tudi izzive imam rada! Če se mi zdi, da nečesa ne bom zmogla, moram nujno poskusiti. (Smeh)

Pred leti smo lahko prebrali, da zase včasih v šali pravite, da ste že vse življenje na dietah. Danes se zdi, da težav s težo nimate več? Kateri od razvad ste se odpovedali?

Nobeni, samo dva otroka sem dobila. (Smeh)
Resnično, odkar sem postala v življenju bolj stabilna, mirnejša, je tudi nihanje v teži manj.

Vem, da ste ljubiteljica čokolade ...

Ne čutim več take potrebe po čokoladi, obstajajo druge stvari, ki se jim težje odpovem.

Se je vaš prehranski režim v času vadbe močno spremenil?

Pravzaprav ne, saj zadnji dve leti skrbim za zdravo prehrano in odkrivam njene čare. Najtežje se mi je bilo navaditi na več obrokov na dan. Moj trener Vid Koblar želi, da bi si vzela čas za šest manjših, hranljivih obrokov dnevno, kar je na snemanjih včasih težko. Nenehno mi ponavlja, da moram jesti redno in upam, da mi bo počasi tudi to prešlo v kri. Poleg tega mi je sestavil vegetarijanski jedilnik, obogaten z beljakovinami, ki so v času treningov še bolj pomembne.

Za obisk fitnesa in doslednost pri vadbi je potrebno precej samodiscipline. Je vaša disciplina »dediščina« nekdanje baletne šole?

Niti ne. Disciplina ni moja vrlina, zato je zelo pomembno, da imam osebnega trenerja. Šele takrat, ko me kdo priganja, se prebudi garač v meni. Vid je strog in od mene zahteva več, kot sama mislim, da sem sposobna. Postavlja mi izzive in mi vedno znova dokaže, česa sem sposobna, pri čemer ni popustljiv.

Za vami je prvi mesec Millennium Athlete izziva. So spremembe – povečanje mišične mase in bolj čvrsto telo – že opazne?

Moj Ibro (igrallec Ranko Babić) iz Ene žlahtne štore pravi, da so opazne! (Smeh). Tudi sama opažam hitre spremembe in tudi moje počutje je zdaj dosti boljše.

Katera mišična skupina se je pri vas izkazala za najšibkejšo?

Prepričana sem, da imam od poroda naprej najšibkejšo trebušno mišico, ki so na dobri poti, da se ojačajo. Vid pravi, da je pri večini ljudi najšibkejši ramenski obroč, ker ga najbolj zanemarjamo.

Mnogi, ki se sicer zavedajo, da je vadba zdrava, a se ji zaradi lenobe največkrat izognejo, kot izgovor navajajo pomanjkanje časa. Kako vam uspeva – ob vajah in predstavah v matični gledališki hiši, snemanju nadaljevanke in skrbi za dve majhni hčerki in družino – najti čas za vsakodnevno vadbo?

Na začetku sem se tega najbolj bala, toda kmalu sem ugotovila, da mi vadba ne jemlje energije, ampak ravno nasprotno – vsak dan je imam več. Ko se včasih utrujena mukoma »privlečem« na fitnes, se že pri ogrevalnih vajah prepričam, da je vse samo v glavi. In tako dam na treningu vedno vse od sebe, domov pa odidem z veliko več energije, kot sem je imela ob prihodu.

Vemo, da boljša telesna pripravljenost izboljšuje tudi umske sposobnosti. Je navdih za ustvarjanje zdaj večji?

Zagotovo je dobra telesna in kondicijska pripravljenost velika prednost. Tudi glava je takrat bistrejša.

Pred vami sta še dva meseca vadbe. Boste z redno vadbo v ŠC Millennium nadaljevali tudi jeseni?

Upam, da bom. Želim nadaljevati, če me bo le Vid prenašal tako dolgo. (Smeh) Rada bi, da bi redna vadba postala del mojega vsakdana.

Vsem »izzivalcem« pri vadbi v ŠC Millennium s prehrabenimi izdelki in nasveti pomaga tudi trgovina z zdravo prehrano Vita Care. Kako ste kot vegetarijanka zadovoljni s ponudbo?

Vita Care je trgovina, ki je odlično založena z zdravo prehrano. Vsak dan imajo v ponudbi nekaj zdravih pripravljenih toplih jedi, kar mi ob prenatrpanem urniku omogoča, da takrat, ko nimam časa kuhati kosila za moji dve deklici, hrano odnesem domov.



MODNA POMLAD ZA FRAJERJE IN

V tokratni rubriki Modno vam predstavljamo bogato ponudbo pomladnih oblačil in obutve iz BTC City trgovin, kjer boste našli oblačila za prosti čas in posebne priložnosti za najmlajše in malo starejše otroke.

Jeans jakna; 39,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje
 Hlače; 9,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
 Majica; 3,99 €; **Baby Center**, Dvorana 11



Majica kratek rokav; 12,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje
 Kavbojke; 24,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje
 Superge Adidas; 29,95 €; **Baby Center**, Dvorana 11



Majica; 13,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje
 Jakna; 29,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
 Kavbojke; 29,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje
 Superge; 59,90 €; **Ciciban**, Dvorana A, klet
 Našitki; 3,90–6,80 €; **Target**, Spodnja etaža Emporium



Trenirka (komplet zgornji in spodnji del); 9,99 €;
OVS Kids, Dvorana A, visoko pritličje
 Obutev D. D. Step; 33,00 €; **Junior**, Dvorana A, klet



Hlače; 12,99 €; **Baby Center**, Dvorana 11
 Majica; 9,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
 Obutev D. D. Step; 36,00 €; **Junior**, Dvorana A, klet

FRAJERKE



Jopa; 9,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
Klobuk; 18,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje
Majica; 9,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje
Pajkice; 8,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
Balerinke; 40,90 €; **Ciciban**, Dvorana A, klet

Obroč za lase (2 kosa); 3,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
Jakna; 29,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
Obleka; 19,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
Torbica; 14,99 €; **OVS Kids**, Dvorana A, visoko pritličje
Superge Adidas; 29,95 €; **Baby Center**, Dvorana 11

Jopa s kapuco; 12,99 €; **Baby Center**, Dvorana 11
Obutev D. D. Step; 39,00 €; **Junior**, Dvorana A, klet

Majica; 3,99 €, pajkice 9,99 €; **Baby Center**, Dvorana 11



Majica; 12,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje
Hlače; 12,95 €; **S&D**, Dvorana A, pritličje

VRT NA DOSEGU DLANI

Čeprav živite v stanovanju in ste lastnik čisto majhnega balkona, še ne pomeni, da si ne morete kar sami pridelati zelenjave in zelišč. V svojem miniaturnem okolju lahko postanete pravi mikrolokalni pridelovalec.

Pri opremljanju in izdelovanju svojega domačega vrta na terasi, balkonu ali celo na okenski polici morate najprej ugotoviti, kaj boste lahko tam vzgajali. Glede na izpostavljenost soncu lahko posadite paradižnik, papriko, fižol, solato, bučke, korenje, timijan, baziliko, šetraj itd. Najboljša rastišča so tista, ki so obrnjena proti jugu, v nasprotju s tistimi na severu, kjer bodo rastline živele v nenehnem pomanjkanju svetlobe. Najbolje je, da izmerite, koliko časa dnevno se sončni žarki zadržujejo na območju, namenjenem sajenju. V mesecih rasti naj bo to vsaj pet ur dnevno, tako lahko pričakujete dobre rezultate. Izberite tudi sorti primerno vrsto zemlje in gnojila, pazite da skupaj sadite rastline z enakimi ali s podobnimi potrebami, upoštevajte tudi t. i. dobre in slabe sosede (nekateri sorte gredo skupaj, nekatere pa se ne marajo). Izberite rastlinam prilagojeno korito ali lonec (da bodo imele dovolj prostora tako v globino kot tudi v širino) in upoštevajte napotke za sajenje.

Na vašem mikrolokalnem vrtničku upoštevajte ekološka merila in načrtujte prostorsko preudarno. Na tržišču se dobijo številni lonci, ki omogočajo tudi sajenje »v višino« oziroma »viseče« sajenje. Tako boste znatno prihranili, zelenjave vam ne bo potrebno kupovati, hkrati pa boste vedeli, da je pridelana na zdrav in naraven način, torej boste vedeli, kaj jeste.

Cvetlični lonec Billie ali Havlti, premer 14 cm, višina 16 cm; 4,99 €
(brez okrasnih rastlin)
JYSK, spodnja etaža Emporium



Lonec za rože, 60 cm; 10,65 €
Podstavek, 60 cm; 3,15 €
CS Kitajski center, Dvorana A, klet



Lavandula officinalis,
premer 14 cm; 2,49 €
Keramični lonec, vijolica,
15 cm; 3,79 €
Vrtni center Kalia,
Tržnica BTC City, jug



Mini viseči vrt,
iz filca, v notranjosti z oblogo
iz nepremočljivega materiala.
Mere: 56 cm x 70 cm, s šestimi žepki; 14,99 €
Mere: 26 cm x 70 cm, s tremi žepki; 8,79 €
Merkur, trgovski center, Dvorana 17



Jagodnik Coubi; 9,99 €
Iz umetne mase. Mere:
30 cm x 38 cm x 30 cm;
primeren za manjše
stanovanjske enote;
zelene ali antracit barve.
Merkur, trgovski center,
Dvorana 17

Cvetlični lonec Lovmi, 27 cm x 40 cm x 20 cm, cink; 9,99 €
(brez okrasnih rastlin)
JYSK, spodnja etaža Emporium



Weishauapl garnitura Cabin iz
prvovrsne tikovine ter izjemno
vzdržljive tkanine Dolan v
različnih odtenkih:
stol 299 €,
senčnik od 377 €,
miza od 924 €
Kerin.Dom, Dvorana 4

Organska zemlja Urban Jungle; 4,99 €
Univerzalna, za visoke grede in korita, vsebina: 20 l.
Merkur, trgovski center, Dvorana 17



Weishauapl klop Victorian iz
prvovrsne tikovine; 1330 €
Kerin.Dom, Dvorana 4

Vrtno orodje; od 1,15 €/kos
CS Kitajski center, Dvorana A, klet

Balkonsko korito Lek, 60 cm x 16 cm x 16 cm; 16,99 €
(brez okrasnih rastlin)
JYSK, spodnja etaža Emporium

Garnitura cvetličnega orodja Gardena; 19,99 €
Merkur, trgovski center, Dvorana 17

Pršilec – roža; 3,08 €
CS Kitajski center, Dvorana A, klet

Zalivalka; 4,99 €
CS Kitajski center, Dvorana A, klet

Stol Fast Forest v različnih
barvnih odtenkih; 376 €
Fast mizica; od 329 €
Kerin.Dom, Dvorana 4

Mešanica semen za sajenje/gnojenje, več vrst, 50 g; 1,99 €
Vrtni center Kalia, Tržnica BTC City, jug

Keramični lonec, bazilika, 14,5 cm; 3,99 €
Trajnice Flora, več vrst, 9 cm x 9 cm x 10 cm; 1,79 €
Vrtni center Kalia, Tržnica BTC City, jug

Mini rastlinjak Verde vivo; 6,99 €
Vsebuje šest glinenih lončkov, substrat in seme.
Mere: 17 cm x 14 cm x 11 cm.
Izbirate lahko med tremi vrstami zelišč
(baziliko, origanom ali peteršiljem)
in štirimi vrstami zelenjave
(paradižnik, feferoni, kumarice, buča).
Merkur, trgovski center, Dvorana 17

Pletena košara, PVC vložek, 27 cm x 20 cm; 12,99 €
Cytisus racemosus, premer: 17 cm; 8,99 €
Vrtni center Kalia, Tržnica BTC City, jug

Organsko gnojilo Urban Jungle; 8,49 €
Univerzalno, za vse rastline, vsebina: 2 kg.
Merkur, trgovski center, Dvorana 17

Zložljiv stol Elverium z blazino, jeklo/petan; 79,99 €
Komplet mizic Torekov, premer 45 in 55 cm, 2 kosa; 59,99 €
JYSK, spodnja etaža Emporium

SPOMLADANSKA UTRUJENOST

Čeprav je pomlad čas, ko se dnevi daljšajo in so sončnejši, kar nas navda s pozitivno energijo, je to tudi čas, ko se nas lahko loti spomladanska utrujenost. Ta je najpogostejša od sredine marca pa do konca aprila, zanjo pa so značilni zaspanost, izčrpanost in utrujenost.

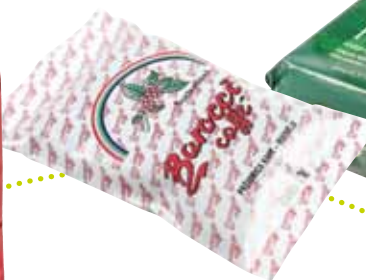
Nekateri strokovnjaki spomladansko utrujenost pripisujejo hormonskemu neravnovesju, predvsem pomanjkanju hormona sreče, serotonina, katerega nastanek je odvisen od sončne svetlobe, ki je pozimi primanjkuje.

Vzrok sta tudi slaba prehrana in premalo gibanja.

Da bi se spomladanski utrujenosti izognili, je torej potrebno gibanje na svežem zraku, pitje zadostne količine vode in uživanje zdrave prehrane. Lahko si pomagamo tudi s prehranskimi dopolnili in z dodatki, ki vnesejo v naš dom barve in ga poživijo ter nam tako dajo energijo.

LA TURKA

Tržnica BTC City, jug



Čaj babičin vrt, 100 g; 3,60 €

Kava, 100 g; 0,89 €

Helva, 500 g; 9,60 €

Cimet v palčkah, 100 g; 4,90 €

TOSAMA

Dvorana A, visoko pritličje

Diasporal Magnesium; 11,29 €

Marifit Omega 3 Decavit; 14,64 €

Divinita prebiotik; 33,98 €

Zeleni čaj; 4,38 €



KOT DOMA

Tržnica BTC City, jug

Guarana, pegasti badelj, artičoka v kapsulah; 14,90 €

Chlorella, 200 g; 21,90 €

Zeleni čaj, 100 g; 5,80 €

Olje pegastega badlja, 0,1 l; 9,00 €

Olje črne kumine; 14,49 €

Aloe Vera, 0,5 l; 14,49 €

Aronija sok, 0,7 l; 5,90 €

Aloe arborescens z aronijo 0,7 l; 10,90 €

Aloe arborescens z medom 0,7 l; 10,90 €



ODEJA

Spodnja etaža Emporium

Blazine; 11,69 €

Posteljina; od 55,59 €



NOVA KOMEDIJA MITJE OKORNA, REŽISERJA
USPEŠNICE PISMA SV. NIKOLAJU.



PlanetSamskih



BLOGIR



HOT_MAMA



SPOGLEDLJIVKA_22



UCITELJICA_GLASBE



BEATA



KOMEDIJA MITJE OKORNA, REŽISERJA USPEŠNICE PISMA SV. NIKOLAJU. PLANETA SINGLI MACIEJ STOMR, AGENIESZKA WIEDŁOCHA, TOMASZ KAROLAK, WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ, PIOTR GŁOWACKI, JOANNA JARMOLIOWICZ, EWA BŁASZCZYK, MICHAŁ CZERNIECKI, DANUTA STENKA, KATARZYNA BUJAKIEWICZ, PAWEŁ DOMAGAŁA, MITJA OKORNA, JULES JONES, MITJA OKORNA, LUKASZ ŚWIĄTOWIĆ, MICHAŁ CHACIŃSKI, JAROSŁAW BARZAŃ, LUKASZ TARGOŚCZ, MONIKA KRZANOWSKA, TOMASZ MADEJSKI, MARTA LACHACZ, MELA MELAK, KALINA LACH, ELGA NEUBAUER, KTOŁOSEJ



V KOLOSEJU OD 21. APRILA



GRADIMO NA DOBRIH ODNOSIH

Tokrat so v ospredju športniki in mladi. Za slednje smo v pomladnih mesecih prinesli svežino na področje izobraževalnih priložnosti. Kar 60 diplomantom smo omogočili dodatno podjetniško izobraževanje BTC Campus in jih spodbudili za nove začetke. V BTC Cityju Ljubljana smo se razveselili novega Olimpijskega izobraževalnega centra, ki krepi športni duh v našem mestu slovenskega olimpijskega gibanja. Tekmovalno razpoložene članice ekipe BTC City Ljubljana smo podpirali na kolesarskih preizkušnjah po Italiji in Belgiji, okrepili pa smo tudi BTC-jevo ekipo telovadcev. Ker so temelj našega uspešnega dolgoročnega sodelovanja dobri odnosi, že najmlajše spodbujamo k tkanju pristnih prijateljskih vezi. Uživajte v prepletu naših družbeno odgovornih zgodb!



BTC CAMPUS PREDSTAVLJA VRATA MLADIM V SVET PODJETNIŠTVA

Na dveh lokacijah v Sloveniji so letos marca udeleženci začeli z obiskovanjem podjetniškega izobraževanja BTC Campus, ki ga organizira družba BTC v sodelovanju z Zavodom RS za zaposlovanje, s Centrom poslovne odličnosti Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani ter z Mestno občino Murska Sobota. Po vzoru ljubljanske različice, kjer je izobraževanje letos začela že četrta generacija mladih, je program v Prekmurju potekal prvič. Skupina 30 udeležencev iz Murske Sobotne je s programom zaključila že v začetku aprila in prejela diplome BTC Campusa. Tradicija uspešnosti programa iz Ljubljane, ki je v prvih treh izvedbah spodbudil zaposlitev ali samozaposlitev 81 odstotkov udeležencev, se nadaljuje tudi na vzhodu države – mladim so z obiskovanjem 6 srečanj v obsegu 36 učnih ur odprli vrata v svet podjetništva, nekaterim udeležencem pa se je po zaključku programa ponudila tudi zaposlitev. Trideseterica ljubljanskih udeležencev bo program v istem obsegu učnih ur zaključila v juniju.



ITALIJANSKO-BELGIJSKI IZPLEN ŽENSKE EKIPE

Kolesarska sezona se je za kolesarke ekipe BTC City Ljubljana dodobra začela. Dekleta so nastopila na italijanski dirki Trofeo Bindam, tretji preizkušnji tekmovanja za profesionalne kolesarke WorldToura, štiri med njimi pa so dirko tudi uspešno zaključila. Nato so se dekleta podala na sedemdnevno belgijsko turnejo, kjer so se udeležila štirih dirk: dveh dirk v seriji WorldTour – dirke Gent Wevelgem in dirke po Flandriji, ki so jo prvič končale štiri članice ekipe, ter dirke druge kategorije Pajot Hill's Classic in preizkušnje Grand Prix De Dottignies, na kateri se je Mia Radotić z devetim mestom uvrstila med deseterico.



DRUŽBA BTC PODPRLA RITMIČNO GIMNASTIČARKO ŠPELO KRATOCHWILL

Marca je družba BTC v okviru svoje družbene odgovornosti med svoje sponzorirane sprejela osemnajstletno Špelo Kratochwill. Dijakinja ljubljanske Gimnazije Bežigrad, ki jo je od nekdaj zaznamovala ritmična gimnastika, se je doslej na državnih tekmovanjih pogosto povzpela na najvišjo stopničko. Tekmovalka z vsakim nastopom želi dokazati, da je trdo delo poplačano. Pogosto trenira v domovini ritmične gimnastike – Rusiji, kjer krepi

svojo tekmovalno pripravljenost, naučila pa se je tudi tekoče govoriti rusko. Kljub še nedoločeni karierni poti ima nova "BTC-jevka" jasen cilj v letošnji tekmovalni sezoni – uvrstitev na olimpijado. Konec aprila zanjo držimo pesti, saj vstopnico za to tekmovanje lovi na kvalifikacijah za olimpijske igre v Rio de Janeiru.



PRIJATELJSTVO KOT NAVDIH ZA KREATIVNA DELA

Natečaj »Spodbujamo prijateljstvo«, ki ga organizira Društvo za trajnostni razvoj Sobivanje v sodelovanju z družbo BTC ter ob podpori Olimpijskega komiteja Slovenije, je marca že četrto leto zapored spodbujal otroke h kreativnemu izražanju in k tkanju prijateljskih vezi. 2.800 otrok iz vrtcev in osnovnih šol je ob razmišljanju o pomenu in vrednosti prijateljstva ter mejah le-tega pripravilo likovne izdelke. Med vsemi prijavljenimi deli za natečaj bo žirija izbrala najboljša in njihove avtorje razglasila na treh zaključnih regionalnih dogodkih v aprilu in maju v vseh treh BTC Cityjih po Sloveniji: v Murski Soboti, Novem mestu in Ljubljani.

NOV OLIMPIJSKI IZOBRAŽEVALNI CENTER V BTC CITYJU LJUBLJANA

V mestu slovenskega olimpijskega gibanja BTC City Ljubljana je bil aprila odprt Olimpijski izobraževalni center, ki ga je z obiskom počastil tudi predsednik Mednarodnega olimpijskega komiteja, Thomas Bach. Namen centra je predstavitev zgodovine slovenskih olimpijcev in njihovih dosežkov na letnih in zimskih igrah. Poleg tega sta na voljo večnamenska dvorana in trgovina s spominki, z organizacijo programov za otroke in učnimi uricami z nekdanjimi slovenskimi olimpijci pa bo center v prihodnje dobil večjo vlogo tudi pri promociji športa, še posebej med mladimi.

www.misijazeleno.si



POPOLNOST NE OBSTAJA



Prva priznana slovenska manekenka, ki je uspela v Evropi in svetu, danes svoja znanja prenaša na bodoče manekenke in manekene in v Milanu vodi izobraževalno ustanovo DonnAkademy, v kateri vodi ženske na poti k boljši samopodobi. Ker sredi maja v okviru akademije pripravlja šestdnevni tečaj tudi v ljubljanskem BTC Cityju, se je pogovor z Bernardo Marovt dotaknil predvsem nizke samopodobe žensk in podobe, ki jo te ustvarjajo v družbi.

Komu je tečaj pravzaprav namenjen: ženskam v najboljših letih ali tudi srednješolkam in študentkam ter generaciji žensk po štiridesetem letu, ki med mladimi, ki narekujejo trende, veljajo za že »odpisane«? Z ekskluzivnim tečajem dajemo ženam in dekletom različnih starostnih skupin priložnost za izboljšanje zunanjega videza, utrjevanje samozavesti in razvijanje osebnostne rasti. Dokazati hočemo, da »biti v zrelih letih« ne pomeni tudi biti »odpisana«. Ženske morajo razumeti, da se življenje lahko začne v kateremkoli življenjskem obdobju; šele takrat, ko to spoznajo, se začnejo drugače oblačiti, njihovo vedenje postane mladostnejše, namesto življenja stark pa živijo življenje polno energije. Zato je tečaj namenjen predvsem ženskam, ki želijo valorizirati svoja življenja, videz in spremembe, ki jih prinesejo leta. Pomembno je, da ženska najde svoj slog ter z dodatki elegance in dobrega okusa poudari svojo moč.

V katerem življenjskem obdobju se ženske največkrat srečajo z nizko samopodobo in notranjim nezaupanjem? Ženske se začnejo srečevati

z notranjo negotovostjo od 40. leta dalje. Danes so ženske lahko zelo urejene tudi po šestdesetem ali sedemdesetem letu starosti, vse pa je odvisno od tega, kako posameznica skrbi za svojo lepoto, kako razmišlja, ima urejeno življenje, je psihično močna, se posveča sebi in ne misli le na druge. Ženske morajo biti dovolj močne, da se odločijo za spremembe, da se izboljšujejo in nadgrajujejo. Govorim o notranjosti, duhovnosti.

Zakaj je tako priljubljena misel, da je pomembna notranja lepota, ne zunanja? Je to le izgovor tistih, ki ne dosegajo lepotnih standardov, ki jih narekuje sodobna družba? Biti notranje lepa pomeni biti psihično močna in navzven izžarevati notranjo energijo. Dovolj je, da ženska spremeni svoje razmišljanje, hojo in način oblačenja, z njimi se bo spremenila tudi njena notranjost. Zunanja in notranja lepota sta povezani in se dopolnjujeta. Sodobna družba zahteva popolnost, ki ne obstaja. Vsaka ženska mora skrbeti za svoj videz in »delati na sebi«.

Kdo danes narekuje stereotipno podobo zapeljive ženske – ženske same ali moški s projekcijo svojih

želja? Danes je ženska dovolj močna, da lahko družbi narekuje in v njej ustvarja podobo, ki ji najbolj ustreza. V nasprotju z ženskami, ki stremijo za tem, da se v vsem najprej prilagodijo moškemu, sebe pa postavijo vedno na drugo mesto, zmorejo to le tiste ženske, ki so sposobne najprej vzljubiti sebe in se šele nato posvečati uresničevanju želja drugega. Vsaka ženska se sama odloči, kaj hoče predstavljati in v kakšni vlogi želi nastopiti.

Program tečaja je obsežen, med predavateljmi najdemo psihologa, modnega stilista, nutricionista, frizerja, osebnega trenerja ... Je v šestih popoldnevih res mogoče spremeniti svoje navade in imidž, ki smo mu bili zvesti leta in leta? Vpis v tečaj – ta je mednarodni, zato njegovo vsebino in programe prilagajamo željam in potrebam tečajnic – je za žensko že velik korak in pomeni, da se je pripravljena izboljšati na fizičnem in na duhovnem področju, od posamezne tečajnice pa je odvisno, kaj in koliko se bo na tečaju naučila. Cilj projekta je jasen: pomagati ženskam in jim pokazati pravo pot, jih poučiti, kaj storiti, da bi se dobro počutile na vsakem področju in v vsaki situaciji, pa tudi, kako spoznati kreativno energijo in moč.

Med predavateljmi na tokratnem tečaju vas ni najti, a vendar – boste slušateljicam, če bo potrebno, pomagali z nasveti? Čeprav sem ustanoviteljica tečaja in celotnega programa akademije, sem se odločila, da bom tokrat prisotna le na začetku in ob zaključku akademije. Pomagala bom z nasveti, izkušnjami, spremljala tečajnice in skupaj z vaditelji pripravila program in osrednje točke za boljše počutje in razumevanje udeleženk.

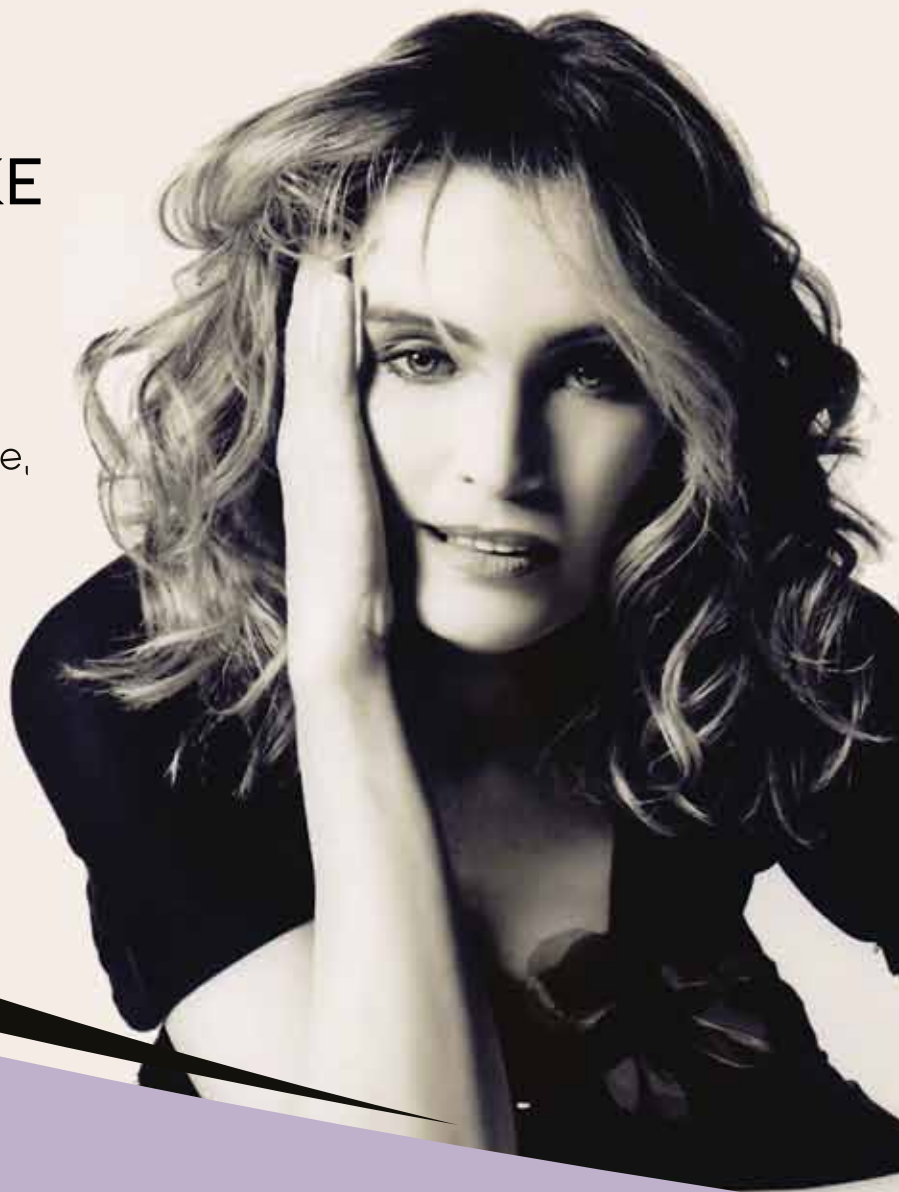
DONNAKADEMY



EKSKLUZIVNI TEČAJ ZA ŽENSKE

12. 13. 14. & 19. 20. 21. MAJ
KRISTALNA PALAČA BTC CITY

Okrepite samozavest, spoznajte skrivnost karizme, postanite privlačna in izboljšajte svojo ženskost.



Prijave in več o akademiji:

www.donnakademy.com

✉ info@donnakademy.com

📘 DonnAkademy

RAZSTRUPIMO SE

Če ste se v teh dneh počutili utrujene in brez energije, če ste bili razdražljivi, nervozni, imeli težave s kožo ali s prebavo in se težko osredotočili, ali pa so vas mučili glavoboli in nespečnost, potem je to lahko znak, da je vaše telo zastrupljeno.

Strupi se nahajajo pravzaprav povsod – v zraku in hrani, nekaj pa jih proizvaja celo naše telo pri procesu razgradnje hranilnih snovi. Da bi svojemu telesu pomagali pri izločanju teh strupov, lahko veliko naredimo tudi sami. Strokovnjaki priporočajo, da se vsak človek vsaj enkrat letno razstrupi in očisti od znotraj navzven. Da bomo kar najbolj v pomoč organom, ki iz nas pomagajo izločati strupe (jetra, ledvice, črevesje, koža, pljuča in limfe), se v času čiščenja odpovejmo vsej predelani hrani, beli moki, alkoholu, kavi in cigaretam, prav tako pa moramo omejiti uporabo kemičnih čistil in izdelkov za nego, ki niso naravnega izvora. Uživate veliko svežega, ekološko pridelanega sadja in zelenjave (odlični za razstrupljanje so pesa, zelje, artičoke, redkev, brokoli, spirulina in klorela) ter žit in zelišč, ki vam bodo pomagali pri odvajanju strupov, obenem pa pijte veliko vode (vsaj 2 litra dnevno). Priporočamo izogibanje stresu (v ta namen lahko izvajate tudi meditacijo in jogo), izvajanje hidroterapije (izmenično prhanje z vročo in mrzlo vodo), savnanje in krtačenje kože (pomaga pri cirkulaciji).

Metod za razstrupljanje je veliko. Izberite svojo, po živila pa se odpravite kar na tržnico BTC City.

TRŽNICA BTC CITY

NORTH

Tržnica BTC City, sever



Komarček; 3,90 €
Kopriva; 3,80 €
Trpotec; 4,90 €
Melisa; 4,20 €
Regrat, rast.; 4,50 €



ČEBELARSTVO IN ZELIŠČARSTVO VASIČ

Tržnica BTC City, sever

Čisti matični mleček (krepi imunski sistem), 23 g; 24,00 €
Hojev med (za diabetike, krepi pljuča), 950 g; 11,00 €
Matični mleček – mešanica (pomaga pri spominu in krepi mišice), 950 g; 19,90 €
Cvetni prah (popolna hrana), 430 g; 14,80 €



EKOŠARA TRGOVINA JABLANA

Tržnica BTC City, sever



Klorela, prah (čisti telo in ga pomaga očistiti težkih kovin); 13,90 €
Čaj za čiščenje jeter in žolča; 4,10 €
Biokor, naravno odvajalo; 3,85 €
Psyllium vlaknine, 300 g; 10,95 €

TOSKANSKA DELIKATESA

Tržnica BTC City, sever



Aronija bio sok, 100 % hladno stiskan: 0,3 l steklenica; 3,90 €; 0,7 l steklenica; 7,90 €; 3 l „vrečka v škatli“; 21,90 €
Aronija bio džem, 200 g – brez dodanega sladkorja; 6,50 €
Aronija bio čaj v filter vrečkah (20 x 2 g), 40 g; 4,90 €
Suhe jagode boi aronije, 200 g; 5,90 €
Cvetni prah, 200 g; redna cena 9,90 eur/kos, akcijska cena 9,40 eur/kos (Akcijska cena velja do konca aprila 2016.)
Stevia, naravno sladilo brez kalorij, 25 g = 400 sladkanj (cca 3 mesece); 16,99 €





PREPUSTIMO SE RITMOM ARGENTINA

KUHINJA JUŽNE AMERIKE

Južnoameriška kuhinja je nastala na temeljih indijanskih civilizacij Majev, Aztekov, Inkov in drugih. Po kolonizaciji je doživela hiter razvoj in se začela spreminjati pod vplivom številnih svetovnih kuhinj, kot so italijanska, nemška, španska in portugalska, nadaljnje migracije pa so vanjo vpletle še vplive japonske, kitajske in afriške kuhinje. Zaradi edinstvene kulinarične dediščine in avtentičnosti uporabljenih živil spada kuhinja Južne Amerike med eno najvplivnejših na svetu.

Ker Južnoameričanom prehrana nikoli ni pomenila zgolj prehranske potrebe, ampak tudi način življenja, je njihova kuhinja resnično pravo malo doživetje. Je zelo raznolika in okusna, pri kuhi pa veliko uporabljajo krompir, koruzo, paradižnik, fižol, številne žitarice, tortilje, korenasto zelenjavo, oreščke in semena. Sami pridelajo tudi veliko začimb, ki so postale stalnica v njihovi prehrani, v kateri uporabljajo veliko bolj pekočih začimb, kot je na primer čili.

Ker pa je Južna Amerika zelo velika, je velika tudi raznolikost njenih regionalnih kuhinj. Tokrat vam predstavljamo argentinsko. Okusne jedi in recepte zanje so vam tokrat pripravili v restavraciji Argentino v BTC Cityju Ljubljana.



PREKAJENO ARGENTINSKO STEGNO

(za eno osebo)

Osnovna sestavina – marinirano stegno
argentinske govedine Corason De Cuadril
(prekajeno na bukovih drvih in steblih vinske trte)

Na posteljico motovilca zložimo:
120 g govejega stegna, narezanega na tanke rezine
20 g motovilca
1/4 sveže čebule (šalotke)
1 v trdo kuhano jajce
0,1 dl domačega bučnega olja
0,1 g solnega cveta
0,1 g poprove mešanice
2 g parmezana (Grana Padano), nastrganega na lističe

MARINIRANA ARGENTINSKA GOVEDINA

(za eno osebo)

Osnovna sestavina – 200 g rahlo omehčane
argentinske govedine Bife Chorizo (v marinadi
peteršilja, česna in začimb – do 48 ur)

Meso pred peko narežemo v obliki metulja in ga namažemo z domačo mastjo ter pečemo na odprtem ognju na kakovostnem lesu argentinskega porekla.

Papa Asada (priloga) – 1 velik krompir, kuhan
v srajčki in nadevan z mešanico skute ter kisle
smetane z zelišči (timijan, origano, rožmarin,
peteršilj, pehtran) in 2 g sveže rukole za posteljico

Krompir dobro operemo in ga v srajčki kuhamo na pari cca 1 uro.

DULCE DE LECHE MOUSSE

(za eno osebo)

2 g Dulce de Leche karamele
1 beljak
1 dl sladke smetane
2 g kristalnega sladkorja

Stepenemu beljaku dodamo sladkor, stepeno sladko smetano in narahlo umešamo karamelo Dulce de Leche.

Serviramo po želji, lahko s sadjem ali samo s karamelo. Za dekoracijo lahko uporabimo lističe sveže mete in različno sezonsko sadje.

ODPRTI ZA NOVOSTI

Presežke dosegajo pogumni, ki sprejemajo nova znanja, se zanimajo za novosti, razmišljajo izven okvirov in prisluhnejo dobrim praksam. Prav v družbi takšnih smo tudi mi iskali naš pomladanski navdih. Marca sta dve skupini mladih diplomantov v Ljubljani in Murski Soboti pričeli z edinstvenim podjetniškim izobraževanjem BTC Campus. Program so v začetku aprila najprej zaključili udeleženci na vzhodnem koncu Slovenije. Na zaključnem dogodku smo podelili diplome BTC Campus in diplomantom z novimi znanji odprli vrata v poslovni svet. V Emporiju smo pozdravili novo blagovno znamko na slovenskem trgu po imenu Banana Republic, v ABC pospeševalniku pa tretjo generacijo startupov, ki bo iskala inovativne rešitve pod okriljem programa »Commercial Tech«. V družbi proaktivnih in podjetnih mladih smo prisluhnili uspešni podjetniški zgodbi mag. Aleša Lisaca na dogodku »Success Story« v okviru Y.business programa in se v črnogorskih Bečićih udeležili PRO.PR konference, mednarodne konference za odnose z javnostmi. Vabljeni k ogledu fotografij z dogodkov, ki so nam dali nov zagon za ustvarjanje.



BTC - BUTIČNI TOFOV CENTER: POMAGAJMO ČEBELICI V MESTU



Prejšnji teden se je vodstvo BTC-ja zbralo pred magistratom, kamor jih je povabil župan Ljubljane, Zoran Janković. V okviru trajnostne vizije družbe BTC Misija Zeleno in kot del ciljev Ljubljane kot zelene prestolnice Evrope so začeli z zanimivo akcijo »Pomagajmo čebelici v mestu – ocvetličimo okna in balkone«. Tako bodo lahko tudi prebivalci Ljubljane sami pripomogli k ohranjanju avtohtone medonosne čebele. Mimogrede, svoj čebeljak imajo tudi v BTC Cityju.



V akciji za čim več rožic tudi v središču Ljubljane smo zalotili predsednika BTC uprave, Jožeta Mermala, in ugotovili: »Predsednik ne sadi rožic samo na sestankih, ampak tudi konkretno!«

BTC CAMPUS LJUBLJANA IN MURSKA SOBOTA



Uvodni pozdrav udeležencev v Ljubljani s strani red. prof. dr. Metke Tekavčič, dekanje Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani



Obisk predstavnikov družbe BTC v Murski Soboti: Jože Mermal (predsednik uprave BTC), Helena Petrin (članica uprave BTC in generalna sekretarka) in Mitja Horvat (direktor BTC Cityja Murska Sobota)



Podelitev diplom ob zaključku BTC Campusa v Murski Soboti

PREDSTAVITEV ZNAMKE BANANA REPUBLIC



Domen Valič in Uroš Smolej



Komercialna direktorica Magistrat International, gospa Jožica Brcar in arhitekt, gospod Matjaž Pangerc



Tjaša Kokalj

ZAČETEK PROGRAMA »COMMERCIAL TECH«



Predstavniki podjetja SmartIS City



Veselo razpoloženje na otvoritvenem dogodku

14. PRO.PR KONGRES V ČRNI GORI



Sara Bogomolec, Danijel Koletić, Maja Oven



Nagrajena Petra Juvančič iz Vzajemne, zdravstvene zavarovalnice, v družbi hrvaških, srbskih in črnogorskih kolegov

ZGODBA O USPEHU Z MAG. ALEŠEM LISACEM



Sabina Đuvelek, strokovna direktorica Zavoda Ypsilon in mag. Aleš Lisac, marketinški guru



Skupinska fotografija po dogodku



siTiteater

BTC

16.4. in 5.5. ob 20h**PIJEM, KER SEM PAČ ŽEJNA**

monokomedija s Polono Vetrh

17.4. ob 20h**DESETI BRAT STAND UP KOMEDIJE**

stand up komedija z Andrejem Težakom - Teškyjem

19.4. in 24.5. ob 20h**MAESTRO™: ODPULJEN SPOPAD ZA IMPRO PRESTOL**

improvizacijska komedija

21.4. in 27.5. ob 20h**ZGODOVINA SELFİ BUTLA**

monokomedija s Perico Jerkovičem

23.4. ob 20h**MAME**

komedija z Nino Valič, Vesno Slapar, Tijano Zinajč, Barbaro Medvešček in Ano Urbanc

24.4. ob 20h**STARO ZA NOVO**

komedija z Borisom Kobalom in Tinom Vodopivcem

6.5. ob 20h**ZA CRKNT**

komedija z Rdečimi noski

11.5. ob 20h**TAK SI**

komedija s Klemnom Slakonjo in Tadejem Tošem

13.5. ob 20h**JAMSKI ČLOVEK**

monokomedija z Urošem Fürstom

19.5. ob 20h**50 OD TENKOV NJIVE**

stand up komedija z Boštjanom Gorencem - Pižamo

23.5. ob 20h**DIVJAK**

komedija z Urošem Fürstom, Primožem Pimatom in Katarino Čas

25.5. ob 20h**ROJEN V JUGI**

stand up komedija s Perico Jerkovičem

31.5. ob 20h**FOTR**

monokomedija z Ladom Bizovičarjem

GLASBA**22.4. ob 20h****BIG BAND@SiTi: JADRANKA JURAS**

koncert z Jadranko Juras in Big Bandom RTV Slovenija, dir. Tadej Tomšič

12.5. ob 20.30h**SiTi ZA DOBRO MUSKO: KATALENA**

koncert ob petnajsetnici skupine

20.5. ob 20.30h**BIG BAND@SiTi: BOŠTJAN GOMBAČ**

koncert z Boštjanom Gombačem in Big bandom RTV Slovenija, dir. Lojze Krajncan

EKSKLUZIVNO**THE UMBILICAL BROTHERS: THE REHEARSAL****18.5. ob 20h**

najnovejša komedija svetovno znanega avstralskega komičnega tandema The Umbilical Brothers. Predstava bo v angleškem jeziku brez prevoda

PRODAJNA MESTA (preko sistema Moje karte): info točka BTC - dvorana A, Petrol, OMV, hipermarketi Mercator, Cankarjev dom in uro pred predstavami v SiTi Teatru BTC
SPLETNA PRODAJA: www.sititeater.si
TELEFONSKA PRODAJA: 041 662 002 (pon-pet: 9h-15h)

KREKAR

BTC

BTC
CITY

V času nočnih nakupov, v

petek, 22. aprila,

od 20. do 24. ure.

Mini disco za otroke
in**PIŽAMA
PARTY****Poskrbimo tudi
za najboljše
rojstnodnevne
zabave v mestu!**

Otroški center Beti in Cej,
Sp. etaža Emporium, BTC City Ljubljana,
tel: 040 454 454; 040 454 447

www.otroski-center.si

BTC CITY



LIVE

IZ MESTA 360° V ŽIVO



ŠPAŇSKA VÁS



HOODBURGER®
LJUBLJANA



TOP DUNAJ'C
DUNAJ'C & STEAK KIOSK



MAJ 2016

**NOVA PONUDBA ULIČNE PREHRANE
NA TRŽNICI BTC CITY**

www.btc-city.com

