

## Fit ins neue Jahr 2019



Auf der Suche nach einem Workout? Wie wäre es mit Deep Work? Das Powerprogramm bringt euch nicht nur zum Schwitzen, sondern befreit euch gleichzeitig vom Alltagsstress. Die Deep Work Übungen sind simpel und sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Sportler zu bewältigen. Toll ist, dass jeder sein eigenes Tempo und die Intensität bestimmen kann. So folgt man zwar einem anderen Rhythmus als die übrigen Teilnehmer, wird aber von der Musik mitgerissen und geht an seine persönlichen Grenzen.

Sich so richtig auspowern und gleichzeitig dabei entspannen? Ja, das geht!

**8 Wochen - Deep Work ab 09.01.2019 um 18.00 Uhr**

**in der Sporthalle in Barum**

Zu dem Angebot sind Nicht - Mitglieder herzlich Willkommen. Nicht - Mitglieder zahlen einen kleinen Obolus.

### Vorankündigungen:

**12.01.2019**

3. MTV Tischtennis – Turnier – Spieler, die gerne in ihrer Freizeit zum Schläger greifen oder gegriffen haben, sind gerne gesehen. Einlass ab 12.00 Uhr und Beginn 13.00 Uhr

**15.02.2019**

Generalversammlung

**01.03.2018**

MTV-Faschingsfeier im Gasthaus Wilhelms

**ab 06.03.2019**

vier wöchiger Entspannungskurs

**16.03.2019**

1. Schleifchenturnier – alle Badminton Spieler oder haben mal Badminton zu spielen sind an diesem Tag gefragt, den ersten vereinsinternen Badminton-Meister zu krönen



Personen, die Lust



Auf ein ereignisreiches Jahr 2019 mit Euch freut sich der Vorstand des MTV Barum