



Vortrag

**BALIAN
BUSCHBAUM**
GUTGEHEN

Sport / Glück / Erfüllung
Was kannst du tun,
dass es dir gut geht?

Freitag, 28. Oktober 2016
19.00 Uhr

Mannheim, Eichbaum Brauhaus

Spitzensportler, Autor, Seminarleiter, Sprecher und Motivator in der Persönlichkeitsentwicklung - anlässlich des 20-jährigen Vereinsjubiläums und des 5. Fitnessstages kommt Balian Buschbaum zu einem ganz besonderen Vortrag zu uns nach Mannheim:

BALIAN BUSCHBAUM

GUTGEHEN

Sport / Glück / Erfüllung

Was kannst du tun, dass es dir gut geht?

Ausgewogene körperliche Aktivität steht in unmittelbarem Zusammenhang mit unserer Zufriedenheit im Leben. Ein paar Minuten Bewegung täglich reichen aus, um beispielsweise einen „schlechten Tag“ zu kompensieren.

Sport hilft Stress abzubauen und steigert das Wohlbefinden. Sport macht dich selbstbewusster und lässt dich besser denken. Sport reduziert Angst, verbindet und emanzipiert.

Es ist ganz einfach: Sport macht dich glücklicher.

Eichbaum Brauhaus / Großer Saal im 1. OG,
Käfertalerstraße 168 / Mannheim

Einlass 18.30 Uhr / **Beginn** 19.00 Uhr

Vorverkauf 10,00 € / 5,00 € mvd-Mitglieder und Teilnehmer MaFiTa

Abendkasse 15,00 € / 7,00 € mvd-Mitglieder und Teilnehmer MaFiTa

Der 5. Mannheimer Fitnessstag

Samstag / 29. Oktober 2016 in den Sporthallen
des Liselotte-Gymnasiums, Mannheim. Infos und
Anmeldung unter: www.mvd-mannheim.de

20 jahre in bewegung

mvd sportverein

Vereint zu sportlicher Vielfalt.