

MÄNNER-MORGEN

MIT **JÜRGE MONHART**, STRENGELBACH,
UND DEN BEIDEN SCHWINGERN
SAMIR LEUPPI & AARON RÜEGGER

WIE ERREICHE ICH MEINE ZIELE?

BLOSSE VORSÄTZE ODER ERNSTHAFTE ZIELSETZUNG?

WIE MANN BEIDE HIRNHÄLFTEN FÜR SEINE ZIELE EINSETZEN KANN!

SAMSTAG, 12. JANUAR 2019, 9.00 BIS 11.30 UHR
REFORMIERTES KIRCHGEMEINDEHAUS STRENGELBACH



Reformierte
Kirchgemeinde
Zofingen

Kirchkreis
Strengelbach

www.ref-zofingen.ch

Anschliessend Gelegenheit zum gemeinsamen Grillieren
Kosten: keine, fürs Mittagessen freiwilliger Beitrag
Keine Anmeldung notwendig

MÄNNER-MORGEN

Seit 35 Jahren trainiert Jürg Monhart (55) Sportler im Bereich Schwingen, Kampf- und Kraftsport. Er arbeitet mit Athleten zusammen, die in ihrer Disziplin an die Spitze kommen wollen. Beruflich hat er bei Grenzwa- che und Transportpolizei SBB breite Führungserfahrung gesammelt. Auch da hat er sich intensiv damit beschäftigt, wie Ziele erreicht werden können. Sein Anliegen ist es, dass er bei aller Zielstrebigkeit seine Grundwerte leben und vertreten kann. Im Lauf der Jahre hat er Trainingsme- thoden und Übungen gefunden, die auch für «Durch- schnittsmenschen» hilfreich und fördernd sind.

Am Männermorgen wird Jürg Monhart von seinen Er- fahrungen und Methoden berichten. Er wird aber auch einige Übungen zeigen, die jeder in seinen Alltag ein- bauen kann. Normale sportliche Kleidung genügt, um diese mitzumachen. Samir Leuppi und Aaron Rüegger werden erzählen, was sie aus den Trainingsmethoden gewinnen und wie sie vorwärts kommen wollen.

Im Sport wie in jedem andern Lebensbereich geht es al- lerdings nicht einfach nur aufwärts. Es soll darum auch zur Sprache kommen, wie Schwierigkeiten überwunden werden und Veränderungen positiv gestaltet werden können.