

# reformierte kirche weinland mitte

benken marthalen ossingen rheinau trüllikon truttikon

Herzliche Einladung zum nächsten JuKi:

## Stark sein – mehr als Muskeln!

**Was:** Was bedeutet es eigentlich, «stark» zu sein? Klar, starke Arme sind super – aber echte Stärke zeigt sich auf ganz verschiedene Weisen: körperlich, mental, sozial, intellektuell und sogar spirituell.



Wir treffen uns zuerst zum Austausch und zur Einführung ins Thema im Theorieraum des Feuerwehrlokals Marthalen. Danach fahren wir gemeinsam nach Andelfingen, wo uns Max Melchionna, Headcoach von CrossFit Andelfingen, erwartet. Er verrät uns, was «stark sein» für ihn persönlich bedeutet – und zeigt es uns praktisch – mit einem kleinen Workout, das allen Spass macht!

- Wann:** **Mittwoch, 7. Mai 2025, 13.30 – 16.46 Uhr** (Rückkehr SBB Marthalen)
- Wo:** **Bahnhof Marthalen (bei der Bushaltestelle)**
- Kleider:** **Bitte direkt in bequemer Sportkleidung und Sportschuhen kommen.**
- Mitnehmen:** **JuKi-Pass, Wasserflasche**
- Leitung:** **Pfr. Mike Gray** und Pfrn. Stephanie Gysel
- Anmeldung:** **Bis Sonntag, 4 Mai, an [stephanie.gysel@kirche-wm.ch](mailto:stephanie.gysel@kirche-wm.ch)  
Maximal 20 Teilnehmende – de schnäller isch de gschwinder!**
- Punkte:** **3**

Egal, wie sportlich du bist – das Thema (und das Workout) passt zu dir!