

Fortsetzung von Seite 1 | Unsere Turnelite von morgen



Florian Langenegger aus Uerkheim und Luca Murabito aus Oftringen.



Handstandtraining mit Gewichten.

che. «Es ist ein bisschen happig, aber irgendwie geht es schon», so Luca Murabito, der laut dem Trainer zusammen mit seinem Mitstreiter gute Chancen auf eine Teilnahme an der nächsten Junioren-EM hat. Ihr grosses Ziel ist allerdings, einmal an einer Olympiade teilnehmen zu können. Für diesen Traum rackern die beiden Tag für Tag.

«Es ist happig, aber irgendwie geht es schon.»

«Im Moment ist es im Training immer ein bisschen das Gleiche», so sind sich die beiden Turner einig. Im Hinblick auf die kommenden Wettkämpfe ginge es den Trainern halt vor allem darum, dass die Übungen süssen. Da sei die Arbeit momentan schon spannender: «Wir lernen ständig Neues und kommen immer mehr mit Kunden in Kontakt», so die Lehrlinge. Dennoch kämpfen sie sich weiterhin im Turnzentrum ab, um ihrem grossen Ziel immer ein bisschen näher zu kommen.

Planung ist das halbe Leben

Die Sportschule steht den Nachwuchskunstturnern während der regulären Schulzeit zur Verfügung. Eine zusätzliche Herausforderung kommt hinzu, wenn die Jugendlichen aus der Schule kommen. Während die Mädchen bereits mit 14 nach Magglingen geholt werden, ist die körperliche Entwicklung der Jungs noch nicht abgeschlossen und sie trainieren vorerst im Regionalen Leistungszentrum weiter. Die beiden 15-Jährigen Florian Langenegger und Luca Murabito sind zwei dieser alten Hasen im Turnzentrum Lenzburg. Beide haben im vergangenen Sommer eine Sport-KV-Lehre begonnen, die es ihnen erlaubt, in der gewohnten Intensität weiterzutrainieren. Neben der Schule und dem Training kommt bei ihnen neu nun auch noch die Arbeit dazu, allerdings nur insgesamt zwei Halbtage in der Wo-



Jubiläumskonzerte

Lenzburg Am vergangenen Sonntag fand im Alterszentrum Obere Mühle ein Jubiläumskonzert der Nostalgie-Örgeler Lenzburg und Umgebung sowie der The Swinging Grooveties unter dem Patronat der Pro Seneclute Lenzburg statt. Beide Musikformationen hatten ein Jubiläum zu feiern. Die Nostalgie-Örgeler feierten ihr 25-jähriges Bestehen und die Swinging Grooveties spielen seit zehn Jahren zusammen.

Für Sie hat geknipst: Peter Remund - alle Bilder gibt's auf www.aarauer-nachrichten.ch/fotogalerien



DIE POST IST DA. FÜR ALLE.

Mit viel Herz auch in Wettswil. Paketzustellerin Belinda Rickli schätzt den Kontakt mit den Menschen in Wettswil, und die Wettswiler schätzen sie.

post.ch/belinda



Mobbing im Lebensalltag

Gibt es ein Wundermittel gegen Mobbing? Sind hochsensible Menschen dem Mobbing stärker ausgesetzt? Am 7., 14. und 16. November finden Referate zum Themenkreis im Familienzentrum Lenzburg statt. Coach Bernhard U. Steiner zu Ausgrenzung.



Coach Bernhard U. Steiner.

z.Vg.

Lenzburg Mobbing ist ein weit verbreitetes Phänomen, wovon alle betroffen sein können. In den Phasen der inneren Unsicherheit sind Menschen eher von Mobbing betroffen. Das höchste Mobbingrisiko haben junge Menschen und Personen, die in sozialen Berufen tätig sind. Auch bei Frauen lässt sich eine höhere Mobbingbetroffenheit feststellen.

Wie stellt man fest, dass im Arbeitsumfeld Mobbing abläuft?

Sinnlose oder auch überfordernde Arbeiten werden zugewiesen. Die Kompetenz und Arbeitsleistung wird ganz subtil in Abrede gestellt. Bei Arbeitsplatzkonflikten ist fast die Hälfte der Vorgesetzten mitbeteiligt.

Gibt es ein Wundermittel gegen Mobbing?

Den Zauberkraut von Asterix und Obelix gibt es leider nicht. Erfreulicherweise schaffen es viele Betroffene, durch kleine persönliche Verhaltensänderungen sich besser zu schützen und abzugrenzen. Die neuen Verhaltensmuster verhelfen zu einem klaren Umgang mit offenen und versteckten Angriffen. Dadurch wird eine ganz andere, positivere Energie ausgestrahlt und mit persönlichen Anfeindungen kann anders umgegangen werden.

Weshalb sind hochsensible Menschen stärker mobbinggefährdet?

Hochsensible Menschen sind weder Weicheier noch Warmduscher. Ihre vertiefte Wahrnehmungsgabe, die ausserordentliche Intuition und das ausgeprägte Sensorium für ihr Umfeld und übergeordnete Zusammenhänge machen sie für die «normalen» oder «unsensiblen» Menschen üblicherweise zu wertvollen Gesprächspartnern. Hochsensible Menschen haben aufgrund vererbter Veranlagungen eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize. Dies führt dazu, dass sie mehr Informationen wahrnehmen. Viele Feinfühler neigen zu-

dem dazu, eigene Gedanken und Ideen für sich zu behalten und Verbesserungsvorschläge nicht auszusprechen, aus Angst in der Kommunikation «überfahren» zu werden. Durch diese eigene Ausgrenzung wird die Mobbinganfälligkeit stark erhöht.

An wen richten sich die verschiedenen Themen?

In den Referaten werden ganz unterschiedliche Themen behandelt. Das Thema Mobbing-Konflikte richtet sich beinahe an jeden. Der Lebensalltag ist bekanntlich «gespickt» mit unzähligen Konfliktsituationen. Wer ein Verständnis für die Hochsensibilität sucht und sich vertieft mit den Stärken und auch mit den potenziellen Schwächen auseinandersetzen möchte, liegt beim Referat über die «Hochsensibilität» goldrichtig.

Interview: Peter Remund

Mittwoch 7. November 2018: Die Macht der «unbewussten» Anziehung
Mittwoch, 14. November 2018: Mobbing Reaktion verhindert Eskalation
Freitag, 16. November 2018: Hochsensibilität verstehen mit Feingefühl zur inneren Stärke
Anmeldung: info@familie-plus.ch
Informationen: www.familie-plus.ch und www.steinerkonfliktloesungen.ch
Die Referate finden im familie+ Walkeweg 19, Lenzburg, von 19 bis 20.30 Uhr, statt.