



AC 1897 Werdau e.V.

**MAL SO RICHTIG
AUF DIE MATTE
HAUN!**

Training für Kinder
und Jugendliche



**WERDE
MITGLIED!**

www.ac1897werdau.de

WARUM DIE SPORTART RINGEN?



Ringen strengt an – und das ist gut so.

- ✦ Beim Ringkampf werden praktisch alle Muskelgruppen trainiert
- ✦ Ringen bietet für Jungen und Mädchen gleichermaßen beste Voraussetzungen, körperliche und geistige Fähigkeiten zu entwickeln.
- ✦ Besonders Charaktereigenschaften wie Zielstrebigkeit, Mut und Ausdauer, die im Alltag hilfreich sind, werden in unserer Sportart gefördert.
- ✦ bei Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression lernen
- ✦ Kinder erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen.

Trainingszeiten

Anfänger

Mi 15.30 - 16.30 Uhr

Fr 15.30 - 17.00 Uhr

Fortgeschrittene

Di, Do 16.00 - 17.30 Uhr

Kontakt

Ansprechpartner: Martin Kretzschmar

☎ 0172 1092377

✉ info@ac1897werdau.de

www.ac1897werdau.de



Wo?

AC 1897 Werdau e. V.
Schwerathletikhalle
Kranzbergstraße 4
08412 Werdau



**SCHNUPPER-
TRAINING**

oder nur mal zuschauen
ist jederzeit ohne
Anmeldung zu den Trainings-
zeiten möglich.
Wir freuen uns auf euch!