



## Lust auf ein Schnuppertraining?

**Wir freuen uns auf dich!**

Was früher noch ein Spiel war, hat sich heute zu einem beliebten Nationalsport, ja sogar Spitzensport entwickelt! Schwingen ist ein Schweizersport, mit langer Tradition.

Schwingsport erfordert Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Technik. Im fairen Zweikampf versucht man, den Gegner auf beide Schulterblätter zu legen, wobei keinerlei Schläge oder Schmerzgriffe erlaubt sind! Mit etwas Übung nimmt man an Wettkämpfen teil, bei welchen immer schöne Preise zu gewinnen sind.

Im Schwingklub Zurzibiet wird sehr grossen Wert auf die Nachwuchsförderung gelegt! Die Trainings werden stets durch J+S Sportleiter geleitet. In sehr abwechslungsreichen Einheiten wird die Kunst des Schwingens weitergegeben, um sich an Wettkämpfen behaupten zu können.

## Interessiert an einem Schnuppertraining?

**Wo: Trainingstag ist immer Mittwoch, in der neuen Schwinghalle, Schützenhausstrasse 32, in Döttingen.** Bei schönem Wetter trainieren wir auf dem "Schwingermätteli" an der Surb in Döttingen, 200m neben der Schwinghalle

<b>Zeit: Jungschwinger 5 - 9 Jahre:</b>	<b>17.30 - 18.30</b>
<b>Jungschwinger 10 - 15 Jahre:</b>	<b>18.00 - 19.30</b>
<b>Aktive ab 16 Jahre:</b>	<b>19.45 - 21.45</b>

**Mitnehmen:** Turnschuhe, Trainerhose, T-Shirt (alte Kleider), Ersatzwäsche, Duschzeug, etwas zum Trinken.

Weitere Auskünfte erteilt Jungschwingerleiter **Simon Märki** gerne unter **079 940 58 40** oder [simon.luca.maerki@bluewin.ch](mailto:simon.luca.maerki@bluewin.ch)

Es freut uns, Dich zu einem Training bei uns begrüßen zu dürfen!

Mit Schwingergrüssen  
**Schwingklub Zurzibiet**

**Schwingklub Zurzibiet**  
Schützenhausstrasse 32  
5312 Döttingen

[schwingklub-zurzibiet.ch](http://schwingklub-zurzibiet.ch)  
[info@schwingklub-zurzibiet.ch](mailto:info@schwingklub-zurzibiet.ch)