

## Die Trainingszeiten

### Aktive

Montag + Donnerstag 19.30-21.00 Uhr

### Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre

Montag + Donnerstag 18.00-19.30 Uhr



## Fit & Gesund mit der SGA

Besuchen Sie auch  
unser Fitness-Studio!



Sportgemeinschaft Arheilgen e.V.

Auf der Hardt 80  
64291 Darmstadt-Arheilgen

Telefon: 06151 376330

Telefax: 06151 351212

E-Mail: [sga@sg-arheilgen.de](mailto:sga@sg-arheilgen.de)

[www.sg-arheilgen.de](http://www.sg-arheilgen.de)

### Sprechzeiten der SGA-Geschäftsstelle

Montag und Donnerstag 16-19 Uhr

Mittwoch 10-12 und 16-19 Uhr

# Ringen



## Ihre Ansprechpartner

Jürgen Werkmann

1. Vorsitzender Abteilung Ringen

Mobil 0178 4498770

E-Mail: [ringen@sg-arheilgen.de](mailto:ringen@sg-arheilgen.de)

### Die SGA-Premium-Partner

**MERCK**



Finde Deinen Sport!

### Ist Ringen nicht gefährlich?

Nein! Ringen ist eine Sportart, dessen Regelwerk den Schutz des Sportlers vor Verletzungen in den Vordergrund stellt. Verletzungen treten nicht häufiger oder schwerer auf als z. B. bei vielen Ballsportarten. Dafür sind Ringer durch die vielseitige Beanspruchung in einer herausragenden körperlichen Verfassung, die vergleichbar nur durch wenige Sportarten erreicht werden kann.



### Partnerschaft führt zum Erfolg

Ringen bedeutet Kampf Mann gegen Mann. Ringen bedeutet aber auch gemeinsames, partnerschaftliches Training. Sich auf den Anderen einlassen, gegenseitiges Vertrauen und nicht zuletzt Spaß am fairen Wettbewerb sind die Grundlagen zum Erfolg.

### Nicht nur Männersache

Die Zeiten, in denen Ringen reine Männersache war, sind vorbei. Gerade die Frauen setzten in der jüngeren Zeit Akzente auf internationaler Bühne für den deutschen Ringkampfsport.



### Und was sonst noch?

Natürlich steht neben dem Ringen auch noch gemeinsamer Spaß bei allerlei Freizeitaktivitäten auf dem Programm. Jugendfreizeiten, Grillfeste, gemeinsame Ausflüge runden das Angebot der Ringerabteilung ab (siehe auch Internetseite: [www.sga-ringende.de](http://www.sga-ringende.de))

**Besuchen Sie auch  
unser Fitness-Studio!**

### Wann ist das richtige Einstiegsalter?

Optimal ist das Grundschulalter zum Einstieg ins Ringen. Für jüngere Kinder empfiehlt sich die sportliche Grundausbildung in altersgerechten Kursen (z.B. bei der SGA Turn- und Leichtathletik Abteilung). Der Einstieg für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene ist jederzeit möglich. Nachwuchsarbeit wird bei uns ganz groß geschrieben. Abgestimmt auf den Leistungsstand werden die Kinder und Jugendlichen behutsam und zielgerichtet an den (Leistungs-) Sport Ringen herangeführt. Der Nachwuchs wird von einem Team erfahrener, gut ausgebildeter Übungsleiter betreut.



### Die Trainer

Cheftrainer im Aktiven- und Jugendbereich ist Stefan Wannemacher. Ihm zur Seite stehen Björn Nebel sowie weitere erfahrene Trainer und Ringer.