

# NACHKOMMEN

MBB - www.migros.ch



 EIDGENÖSSISCHER  
SCHWINGERVERBAND  
*Association fédérale de lutte suisse*

Wer heute schon an morgen denkt, lebt bewusst und gesund. Die Migros unterstützt Kinder- und Jugendprojekte in den Bereichen Sport, Kultur und Umwelt und trägt so dazu bei, dass auch die Schweiz von morgen eine Zukunft hat. Wir wünschen dem Nachwuchs zusammen mit dem Eidg. Schwingerverband viel Spass und Erfolg beim Schnuppertag.

**MIGROS**  
Ein M besser.

# Mach mit beim grossen SCHWINGER SCHNUPPERTAG

SAMSTAG, 10. SEPTEMBER 2011

TEILCH



 EIDGENÖSSISCHER  
SCHWINGERVERBAND  
*Association fédérale de lutte suisse*

Exklusive Partnerin der ESV-Nachwuchsförderung

**MIGROS**

# Gesucht: Der Schwingerkönig von 2025

Schwingen ist der Schweizer Nationalsport und verbindet Wettkampf und Bewegung mit Schweizer Kultur. Seit vielen hundert Jahren ist das Schwingen ein fröhliches Volksfest, wo sich alt und jung treffen, um ihren Sport zu feiern.

Schwingen ist der Schweizer Kultsport für starke, schnelle und pffiffige Männer und Buben. Zwar werden die stärksten Schwinger «die Bösen» genannt, aber trotzdem ist der Sport ein friedlicher Wettkampf. Nach dem Kampf reichen sich die Kämpfer die Hand, egal wer gewonnen hat: Respekt wird beim Schwingen gross geschrieben.

Schwingen ist ein sehr anspruchsvoller Sport. Nur wer trainiert, hat Erfolg. Besonders wichtig sind dabei Technik, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Pffiffigkeit. Schwingen ist aber nicht nur ein spielerischer Sport, er bietet Dir auch etwas fürs Leben. Du lernst im Schwingen sehr viel: z.B. Ausdauer, Kampfgeist, Kameradschaft oder Achtung vor dem Gegner.

**Möchtest auch Du Schwinger sein? 2025 sogar zum Schwingerkönig gekrönt werden? Alle können Schwinger werden – Mädchen oder Jungen, Schweizer oder Ausländer. Wenn Du den Schwingsport noch nicht kennst, bist Du herzlich zum Schwinger Schnuppertag eingeladen.**



## So wirst Du Schwingerkönig



Schon früh ans Sägemehl gewöhnen.



Neue Gspännli und die gute Kameradschaft im Schwingen kennen lernen.



Ab 5 Jahren im Schwingkeller trainieren.



Ab 8 Jahren an Wettkämpfen teilnehmen und vielseitige Techniken üben.



Dich im Wettkampf behaupten.



Mit einem tollen Preis belohnt werden.

Detaillierte Informationen zum Schnuppertag in Deiner Region findest Du unter:  
[www.esv.ch](http://www.esv.ch) (Schwinger Schnuppertag)