

# Migros unterstützt den Schwingernachwuchs



Eidg. Frauen-Schwingverband

Die Migros unterstützt nicht nur den Schwinger-König sondern auch den Schwingernachwuchs, damit auch in Zukunft Schweizer Traditionen hochgehalten werden können.

## MIGROS

Ein M schweizerischer.

# Mach mit beim grossen MÄDCHEN SCHWINGER SCHNUPPERTAG

SAMSTAG, 20. SEPTEMBER 2014



Eidg. Frauen-Schwingverband

Partnerin

## MIGROS

# Frauen schwingen?

## Willst Du auch mal wie Margrit Vetter-Fankhauser Schwingkönigin werden und mehr über das Frauenschwingen erfahren?

Dann komm mit Deinen Freundinnen an den nationalen Schwingerinnen-Schnuppertag und lerne diesen traditionellen und faszinierenden Sport persönlich kennen und knüpfe neue Freundschaften im Schwingklub in deiner Nähe. Der Mädchen Schwinger Schnuppertag findet am Samstag, 20. September 2014 von 14.00 Uhr–16.00 Uhr für Mädchen zwischen 7–15 Jahre in den folgenden Schwingklubs statt

<b>FSC Steinhuserberg</b>	Sportanlage Berghof, Berghofstrasse 10, 6110 Wolhusen Kontaktperson: Brigitte Kunz, 079 390 54 91
<b>Schwingklub Linth</b>	Schulhaus Chaschli, 8718 Schänis Kontaktperson: Astrid Scherzinger, asi_s@gmx.ch
<b>Schwingklub Einsiedeln</b>	Schulhaus Brüel, Etzelstrasse 1, 8840 Einsiedeln Kontaktperson: Sonia Kälin, soniakaelin@gmail.com
<b>Schwingklub Goldau Kerns</b>	Schwingkeller, Zaystrasse 44, 6410 Goldau Kontaktperson: Lucia Iten, 078 796 71 11
<b>Schwingklub Hergiswil</b>	Schwinghalle Schulhaus Matt, 6052 Hergiswil Kontaktperson: Rolf Wesner, rolf.wesner@swissonline.ch
<b>Schwingklub Basel</b>	Schwingkeller Baselstadt, General Guisan-Str. 29, Basel Kontaktperson: Raymond Stalder, 079 341 27 05
<b>Schwingklub Thun</b>	Sporthalle Lachen, Gwattstrasse 25, 3604 Thun Kontaktperson: Richard Tschanz, 079 209 98 06
<b>Schwingklub Zürich</b>	Winterthurerstrasse 5, 8006 Zürich Kontaktperson: Sabine Winiger, 079 800 84 65

## Frauen schwingen?

Ja und das seit über 20 Jahren. Dass uns fast niemand kennt, genau das möchten wir mit unserem Schnuppertag ändern. Und wer weiss, vielleicht werden wir in unseren Trainingslokalen so überrannt wie Doris Hari 1980. Sie organisierte das erste Frauenschwingfest in Aeschi bei Spiez und es fanden sich über 10'000 Zuschauer ein.

## Warum sollten Mädchen mit schwingen anfangen?

Schwingen trainiert den ganzen Körper und hält dich fit. Desweiteren zeigt es dir auch den fairen Umgang mit deinen Gegnerinnen auf und du lernst die wunderbare Kameradschaft unter den Schwingerinnen kennen.



## Was benötigst du um Schwingerin zu werden?

Diese Sportart eignet sich genau so für Mädchen wie Buben. Es können alle mitmachen. Das einzige was du brauchst sind Freude an unserem Nationalsport und Trainingswillen. Alles andere kannst du bei uns im Schwingkeller lernen.

Margrit Vetter-Fankhauser, Schwingkönigin



Neue Gspännli & gute Kameradschaft

## Wie wirst du Schwingkönigin?

Trainieren, trainieren, trainieren... In den Kategorien Zwergli (7–9) und Mädchen (10–15) nennen wir dich Jahresbeste. Die Anforderungen an diesen Titel sind aber dieselben wie bei den Frauen. Nur wenn du an sämtlichen Wettkämpfen teilnimmst und wenn du Ende Jahres die meiste Punktzahl hast, wirst du als Jahresbeste ausgezeichnet. Der Titel Schwingkönigin, bekommst du dann wenn du bei den Frauen (über 16) mitschwingst und die Jahresbeste bist.



Richtiges Aufwärmen



Das korrekte Tenu



Fairplay & Respekt für die Gegnerin



Früh übt sich



Die richtige Technik muss gelernt sein



Konzentration und Willensstärke

Weitere Infos unter [www.frauenschwingen.ch](http://www.frauenschwingen.ch)