

# Herzlich willkommen beim Ringen!



Wir freuen uns, dass du dich für das Ringen in Ehningen interessierst.  
Wir haben für dich ein kleines Merkblatt mit den wichtigsten Informationen rund um das Ringen, sowie den organisatorischen Hinweisen erstellt.

## Das Neueinsteigertraining

Erstmalig wird am 20.06.2024 unser neues Training extra für Einsteiger stattfinden.  
Das Training wird von Trainern und aktiven Sportlern des TSV Ehningen geleitet.

Ziel dieser Trainingseinheiten ist es, euch als Neueinsteigern die Grundlagen des Ringens, das Regelwerk, sowie die wichtigsten Bewegungen und Techniken beizubringen. So wirst du bestmöglich auf das reguläre Aktiventraining vorbereitet.

**Das Neueinsteigertraining findet jeden Mittwoch von 18:15 Uhr bis 19:30 Uhr statt.**

### **Kosten**

Um nicht direkt den vollständigen Mitgliedsbeitrag (i.H.v. ca. 100€ pro Jahr) entrichten zu müssen, wird dies im Neueinsteigertraining anders gehandhabt.

Bei deiner ersten Trainingseinheit erhältst du vom Trainer vor Ort eine Stempelkarte, welche 50 Euro kostet und 10 Trainingseinheiten beinhaltet.

Zu bezahlen ist dieser Betrag bei deiner zweiten Trainingseinheit in Bar.

So kannst du eine Trainingseinheit kostenlos schnuppern und entscheiden, ob dir das Ringen Spaß bereitet.



### **Weiterer Ablauf nach 10 Trainingseinheiten**

Sobald du 10 Trainingseinheiten absolviert hast und deine Stempelkarte gefüllt ist, werden wir die weiteren Schritte besprechen.

### **Was wird benötigt?**

Für das Ringertraining werden neben Sportklamotten (Trainingshose und Sportshirt) auch Hallenschuhe benötigt, um die Ringermatte sauber zu halten.

Ohne saubere Hallenschuhe wirst du nicht zum Training zugelassen, hier können und dürfen leider auch keine Ausnahmen gemacht werden.

# Herzlich willkommen beim Ringen!



## Wie läuft ein Ringertraining ab?

1. *Aufwärmprogramm*  
(Spiele, Warmlaufen, Akrobatische Elemente, ringerspezifisches Warm-up)
2. *Techniktraining*  
(verschiedene Ringergriffe und Techniken, sowohl im Stand als auch im Bodenkampf)
3. *Kämpfe*  
(Situationskämpfe, Trainingswettkämpfe)
4. *Ausklang des Trainings*  
(Kraftübungen, Dehnübungen, Cool Down)

## Anfahrt zur Halle

Das Training findet im exklusiv für die Ringerabteilung gebauten Hallenanbau des Sportzentrum Schalkwiese statt. (Adresse: Hildrizhauser Str. 80, 71139 Ehningen)  
Den Eingang der Ringerhalle erreichst du, indem du vom Parkplatz am Haupteingang der Halle 1 sowie dem Vereinsheim vorbei läufst.

## Ansprechpartner

- **Aktive**  
Fabian Bendl, Sportlicher Leiter  
Tel.: 0176 97809305
- **Jugend**  
Kai Rösch, Jugendleiter  
Tel.: 0157 30181150

# Herzlich willkommen beim Ringen!



## Das Ringen in Ehningen

Der TSV Ehningen geht in der kommenden Saison 2025 mit zwei Mannschaften auf die Matte. Die erste Mannschaft startet im Oberhaus des württembergischen Ringerverbandes, der Oberliga, während die zweite Mannschaft in diesem Jahr in der Landesklasse antreten wird.

Die Jugendmannschaft geht in der Jugend Landesklasse an den Start.

Die Mannschaftsrunde beginnt jährlich im September und endet kurz vor Weihnachten, im Dezember.

In der Zeit von Januar bis August finden Turniere und Einzelmeisterschaften (z.B. württembergische Meisterschaften) statt.

