

**Wir trainieren  
montags, mittwochs, freitags  
von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr  
sonnabends von 10:00 Uhr  
bis 11:00 Uhr**

**In der Ringerhalle  
Sportgymnasium Jena  
Wöllnitzer Str. 40, 07749 Jena**



**Kontakt:  
Friedrich Hartmann  
Mail: [info@jena-ringt.de](mailto:info@jena-ringt.de)  
[www.jena-ringt.de](http://www.jena-ringt.de)**



**für Jungs und  
Mädchen**

**Spaß &   
Spiel **

bei uns sind  
**kampeln, raufen,  
rangeln,  
kräftemessen**  
erwünscht



# Wir ringen für ...

# und um...



Turnen  
Athletik

gute  
Fitness

Gemeinschaft  
zu erleben

Fairness  
Freunde



mehr  
Ausdauer

Geduld  
Tempo



Raufen  
Spielen

Spaß  
zu haben



Üben  
Wettkampf

super  
Bewegung

Grenzen  
zu erkennen

Körper  
Geist



## Schlau wie eine Füchsin, schnell wie ein Panter und stark wie ein Löwe.