



# ASV HEROS

1894 Dortmund e.V.



# Fit mit RINGEN

Ringen & Raufen für Kinder/Jugendliche



Fotos aus der Datenbank des Ringenverbandes NRW

**Klassisches Ringen (Griechisch-Römisch und Freistilringen)** für Erwachsene ab 16 Jahren mit der Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen aber auch zur persönlichen Fitness.

**dienstags und freitags 19.00 - 21.00 Uhr Grundschule Kleine Kielstraße**

**Ringens+Raufen für Kinder/Jugendliche** als spezielles Angebot für Mädchen und Jungen. Dort wird die allgemeine Fitness und die Wendigkeit in jugendgemäßer Form ohne Wettkampfcharakter unter fachkundiger Anleitung trainiert. Insbesondere für Kinder im Grundschulalter ist das Raufen eine natürliche und altersgemäße Form der Körpererfahrung und Kommunikation. Im modernen Medienzeitalter hat die Körperschulung und die damit verbundenen mentalen Anforderungen (unangenehme Situationen aushalten, Regeln der Fairness einhalten, sich durchsetzen u.ä.) eine große Bedeutung für die kindliche Entwicklung.

**dienstags und freitags 17.00 - 18.30 Grundschule Kleine Kielstraße**

montags und mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr

**MMA (Thaiboxen+Grappling)**

Turnhalle der Schule Kleine Kielstraße 20 in 44145 Dortmund-Mitte

dienstags und freitags 17.00 – 18.30 Uhr

**Ringens und Raufen für Kinder und Jugendliche**

Turnhalle der Schule Kleine Kielstraße 20 in 44145 Dortmund-Mitte

dienstags und freitags 19.00 – 20.30 Uhr

**Ringens ab 16 Jahre**

Turnhalle der Schule Kleine Kielstraße 20 in 44145 Dortmund-Mitte

freitags 19.00 – 20.30 Uhr

**„Fit mit Kick“ für ÄLTERE**

Turnhalle der Mira-Lobe-Schule Eierkampstr.2 – 4 in 44225 Dortmund-Hombruch

Monatsbeitrag

**10.€**

einmalige Aufnahmegebühr **20.€**

**ASV Heros e.V. • Athletik Sport Verein Heros 1894 Dortmund e.V.**

Geschäftsstelle • Overgünne 241 • 44269 Dortmund • Telefon: 0231 - 88 200 91 • mobil: 0173 - 725 38 76

www.asv-dortmund.de • wilfriedpeters@aol.com

www.asv-dortmund.de

Hotline 0173 – 725 38 76



# ASV HEROS

1894 Dortmund e.V.



# Fit mit MMA

## Thaiboxen & Grappling



Mixed-Martial-Arts (MMA) wird immer bekannter und beliebter. Es vereint alle Vorteile der verschiedensten Kampfsport-Künste. Als Ringerverein liefern wir bei unserem Training eine solide Basis für kraftvollen und realistischen (Boden-) Kampf.

Zusätzlich wird in unserem speziellen MMA-Kurs Thaiboxen (realistisches und vielfältiges Kickboxen unter Einbeziehung von Knie- und Ellenbogentechniken) und Grappling (Bodenkampf mit Hebeln sowie Würge- und Haltegriffe) zur Vervollständigung der kämpferischen Fähigkeiten angeboten. Graduierungsprüfungen und Teilnahme an Wettkämpfen sind möglich.

**montags und mittwochs 17.00 - 19.00 Uhr**

montags und mittwochs 17.<sup>30</sup> – 19.<sup>00</sup> Uhr

**MMA (Thaiboxen+Grappling)**

Turnhalle der Schule Kleine Kielstraße 20 in 44145 Dortmund-Mitte

dienstags und freitags 17.<sup>00</sup> – 18.<sup>30</sup> Uhr

**Ringern und Raufen für Kinder und Jugendliche**

Turnhalle der Schule Kleine Kielstraße 20 in 44145 Dortmund-Mitte

dienstags und freitags 19.<sup>00</sup> – 20.<sup>30</sup> Uhr

**Ringern ab 16 Jahre**

Turnhalle der Schule Kleine Kielstraße 20 in 44145 Dortmund-Mitte

freitags 19.<sup>00</sup> – 20.<sup>30</sup> Uhr

**„Fit mit Kick“ für ÄLTERE**

Turnhalle der Mira-Lobe-Schule Eierkampstr.2 – 4 in 44225 Dortmund-Hombruch

Monatsbeitrag

**10.€**

einmalige Aufnahmegebühr **20.€**

**ASV Heros e.V. • Athletik Sport Verein Heros 1894 Dortmund e.V.**

Geschäftsstelle • Overgünne 241 • 44269 Dortmund • Telefon: 0231 - 88 200 91 • mobil: 0173 - 725 38 76

www.asv-dortmund.de • wilfriedpeters@aol.com

www.asv-dortmund.de

Hotline 0173 – 725 38 76