

# Migros macht mehr für den Schwingsport.

Begeisterte Nachwuchspartnerin vom ESV.



**MERCI**  
100 Jahre Migros

# Mach mit beim nationalen Schwing Schnuppertag.



Am  
**6. Sept.**  
**2025**

 **EIDGENÖSSISCHER  
SCHWINGERVERBAND**  
Association fédérale de lutte suisse

Partnerin der ESV-Nachwuchsförderung

**MIGROS**

**Gesucht:**

# Der Schwingerkönig sowie die Schwingerkönigin von 2040.

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 pffilige Buben und Mädchen. 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 Pffigkeit. 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 oder Schwingerin sein? Dann schau bei einem Schwingklub in Deiner Gegend rein. Willkommen sind Buben und Mädchen aller Nationalitäten. Wenn Du den Schwingsport noch nicht kennst, bist Du herzlich zum Schwing Schnuppertag eingeladen.

Detaillierte Informationen zum Schnuppertag in Deiner Region findest Du unter:

**[www.esv.ch](http://www.esv.ch)**

(Schwing Schnuppertag)

## So wirst Du Schwingerkönig und Schwingerkönigin.



Schon früh ans Sägemehl gewöhnen.



Neue Gspännli und die gute Kameradschaft im Schwingen kennen lernen.



Ab 6 Jahren an Wettkämpfen teilnehmen und vielseitige Techniken üben.



Mit einem tollen Preis belohnt werden.



Dich im Wettkampf behaupten.

