



Freie Christliche Schule Ostfriesland – FZN Ringen
Matthias Schulz - Birkhahnweg 2 - 26802 Moormerland
Mobil: 0170 8744698
E-Mail: ringen@fcsO-schule.de

Herzlich willkommen beim FZN „Ringen“ für Jungen von der 5. – 10. Klasse und Mädchen von der 5. – 6. Klasse

Das erwartet dich:

- ein zweimal wöchentlich stattfindendes Ringer-Training für Anfänger und Fortgeschrittene in der FCSO-Sporthalle Veenhusen
- ein halbjährliches schulinternes Ringerturnier
- auf Wunsch: Teilnahme an weiteren Lehrgängen und Wettkämpfen
- auf Wunsch: eigener Ringerpass (Niedersächsischer Ringerverband)

Das bringst du beim ersten Mal mit:

- Sportschuhe ohne abfärbende Sohlen, leichte Sportkleidung
- Handtuch, Getränk

Diese Ausrüstung ist bei uns Standard:

- Ringeranzug, kurze Hose, T-Shirt (wird schuleseitig gestellt, es fallen 10,00 € Kosten für Reinigung und Nachkauf von Trainingsbekleidung pro Halbjahr an)
- Ringerschuhe (durch die Teilnehmer selbst zu kaufen)

Diese Leistungen sind im Preis inbegriffen:

- Trainingsangebot, ein oder zweimal wöchentlich
- Versicherung über den Schulträger

Darum kümmerst du dich selbst:

- körperliche Grundfitness
- eigenes, passendes Schuhwerk
- Handtuch und Getränk (z. B. 0,5 l Wasser)
- Brotzeit oder kleiner Snack für die Mittagspause in der Mensa (z. B. frisches Obst)

Dieses Buch empfehlen wir dir:

- „Ich lerne Ringen“ von Barth/Ruch, Meyer & Meyer Verlag, ISBN 978-3840379239

Da wird trainiert:

- Mittwochs von 14:00 – 15:30 Uhr
 - Freitags* von 14:00 – 15:30 Uhr
- in der FCSO-Sporthalle* in Veenhusen (*Freitags im Raum hinter der Bühne)

Das solltest du noch wissen:

- In den Schulferien und an Feiertagen findet kein Angebot statt.
- Terminänderungen sind im Ausnahmefall möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben.
- Wir organisieren uns über eine WhatsApp-Gruppe, die wir datenschutzkonform nutzen.
- Der Beitritt zur WhatsApp-Gruppe erfolgt auf freiwilliger Basis.

Das kostet das Angebot im Monat:

- Für das FZN Ringen sind monatlich 20,00 € zu entrichten, wenn du einmal in der Woche teilnimmst.
- Wenn du zweimal pro Woche teilnimmst, sind 36,00 € zu entrichten. Wenn du an drei oder mehr FZN-Angeboten teilnimmst, wird der Preis nochmals günstiger.
- Der Betrag wird zusammen mit dem Schulgeld abgebucht.
- Pro Schulhalbjahr werden wie bereits erwähnt 10,00 € für Reinigung und Nachkauf von Trainingsbekleidung fällig.
- Zusatzkosten für Ringerpässe und Wettkämpfe auf Anfrage!

Da kannst du dich anmelden:

- Melde dich bei Interesse beim Angebotsleiter Matthias Schulz.
- E-Mail: ringen@fcsO-schule.de
- Mobil: 0170 / 8744698
- Weitere Infos findest du unter <https://www.fcsO.de/konzepte/ringen>