

# BOX RULES

Die wichtigste Regel in der Box: ein faires Miteinander! Jeder hilft jedem. Gemeinsam streben wir ein Ziel an – jeder soll der/die Beste werden, der er/sie sein kann!

- 1) Es werden keine Straßenschuhe im Gym getragen.
- 2) Du machst **10 Burpees für jede Minute die du zu spät** zum Training erscheinst.
- 3) Sobald du Mitglied bist, kommst du in unsere Whatsapp Gruppe. Melde dich dort **IMMER rechtzeitig** (bis zu einer Stunde vor Beginn) zum Training an.
- 4) Solltest du durch einen Notfall doch nicht zum Training kommen, gib **früh genug** Bescheid, damit für andere Teilnehmer ein Platz im Kurs frei wird.
- 5) Komm früher, geh später! Feuere Andere beim Workout an und ermutige sie durchzuhalten.
- 6) Lass „es“ vor der Tür! Solltest du ein Ego haben, lass es bitte draußen auf dich warten. Wir legen großen Wert auf Trainingstechnik, dann erst die Belastung. Ein zu großes Ego vertauscht die Reihenfolge gerne Mal. UND: Sei kein Angeber. Es gibt immer jemanden der größer, schneller und stärker als du sein wird als du.
- 7) **Gesundheit** und Sicherheit steht immer **VOR Intensität!**
- 8) **Wenn du bescheißt, bescheißt du dich selbst!!!**
- 9) Komme nie krank oder angeschlagen zum Training.
- 10) Wenn du niemanden dabei störst, darfst du vor und nach der Stunde zusätzlich trainieren, mobilisieren, stretchen – frag aber davor einen der Coaches.
- 11) Nach jedem Workout sollst du alles was du verwendet hast selbstständig **wegräumen!** – Auch im Open Gym!

# BOX RULES

- 12) Es darf **kein Handy** während der Stunde benutzt werden.
- 13) Nutze Chalk sinnvoll und **reinige deinen Platz** danach.
- 14) Lass deine **Kleidung**, Trinkflasche oder Handtücher **nicht im Gym liegen**.
- 15) **Sag niemals „das kann ich nicht“!** Sondern frage immer „wie könnte ich das hinbekommen, Coach?“
- 16) Du gibst alles im Training und wunderst dich darüber, dass dein Körper sich nicht so verändert wie du es gerne hättest? Passe deine Ernährung an! Ohne den richtigen Brennstoff läuft der Körper auf Sparflamme.
- 17) Das Coachen übernimmt der Coach! Auch wenn du es vielleicht gut meinst, nutze die Zeit lieber um intensiv zu trainieren, anstatt andere auszubessern.
- 18) **VO NIX KIMB NIX**
- 19) Stell dich unseren „Newcomern“ vor und hilf ihnen dabei, sich in die Community zu integrieren.
- 20) **We are Family!!**  
Du wirst schnell merken, CrossFit ist nicht nur eine Stunde Training. Wir sind eine familiäre Gemeinschaft in der du dich jederzeit einbringen kannst, wie und wo du willst. Eine Familie mit der du auch außerhalb des Trainings Spaß haben kannst, an Events und Ausflügen teilnimmst und jeder für den Anderen da ist! Werde ein Teil davon und involviere dich!

**Für jeden Verstoß gegen eine oben genannte Regel folgen sportlich motivierende Maßnahmen! 😊**

Wir freuen uns auf ein cooles aber intensives Miteinander!  
Eure Coaches Marcel und Theresa