

# **WILLKOMMEN BEI**



Willkommen bei deinem Start  
ins CrossFit-Abenteuer!

Hier sind die wichtigsten Infos,  
um dir den Einstieg zu erleichtern.

# WICHTIGE BEGRIFFE

## EMOM

= EVERY MINUTE ON THE MINUTE  
BEGINNE JEDO MINUTE EINE ÜBUNG

ZB: EMOM 5  
BEGINNE JEDO MINUTE MIT DER  
ÜBUNG - DEN REST DER ZEIT HAST  
DU PAUSE

## AFAP

= AS FAST AS POSSIBLE  
SO SCHNELL  
WIE MÖGLICH

## PROZENT- ANGABE

ANGABE = 70%

DU SUCHST DAS  
GEWICHT DAS 70% VON  
DEINEM MAX. GEWICHT  
DIESER ÜBUNG IST

## Wichtige Begriffe

## AMRAP

= AS MANY ROUNDS AS  
POSSIBLE  
SO VIELE RUNDEN WIE  
MÖGLICH IN DER  
VORGEgebenEN ZEIT

ZB: AMRAP 5  
-> SO VIELE RUNDEN WIE  
MÖGLICH IN 5MIN

## RX / SCALED

SCALED = ANGEPASSTE VERSION DES  
WORKOUTS / DER ÜBUNG

RX = "AS PRESCRIBED" - OHNE  
ANPASSUNGEN

## RFT

= ROUNDS FOR TIME  
SO VIELE RUNDEN WIE ANGEgeben  
SIND, SIND ZU ARBEITEN

ZB: ABSOLVIERE 5 RUNDEN EINER  
VORGEgeben ANZAHL AN  
WIEDERHOLUNGEN UND ÜBUNGEN  
SO SCHNELL WIE MÖGLICH. DEIN  
SCORE IST DIE ZEIT, DIE DU  
BENÖTIGST.

COBURG CROSSFIT  
WICHTIGE  
*Informationen*



#### Grundregeln in der Box

- Pünktlichkeit: Sei rechtzeitig da, um dich vorzubereiten.
- Respekt: Unterstütze andere Mitglieder und respektiere die Trainer.
- Sauberkeit: Räume dein Equipment weg und reinige es nach dem Training.
- Skalieren ist okay: Passe Übungen und Gewichte an dein Fitnesslevel an.
- Hör auf deinen Körper: Schmerz ist kein Ziel – Verletzungen vermeiden.

#### Ablauf einer typischen Stunde

- Warm-up: Vorbereitung auf das Training.
- Mobility: Mobilisieren der entsprechenden Muskelgruppen
- Skill-/Strength-Part: Technik- oder Kraftübungen.
- WOD (Workout of the Day): Intensives Haupttraining
- Cool-down: Stretching und Erholung.



#### Motivation & Gemeinschaft

- Community: CrossFit lebt von Teamgeist – feuere deine Mitstreiter an!
- Ziele setzen: Schreibe deine Fortschritte auf (z. B. WOD-Zeiten, Gewichte).
- Geduld: Fitness ist eine Reise – gib dir Zeit, um stärker zu werden.

#### Typische Anfängerfehler

- Übertraining: Gib deinem Körper Zeit zur Anpassung.
- Technik ignorieren: Saubere Bewegungen sind wichtiger als hohe Gewichte.
- Vergleiche vermeiden: Konzentriere dich auf deine eigene Entwicklung.



# LEITFADEN

## für neue Mitglieder



1- 2 Kurse pro Woche



Hauptsächlich Endurance & Conditioning



Strong um Kraft aufzubauen



Olympic Weightlifting für Technik



2-4 Tage Pause zwischen dem Training

# COBURG CROSSFIT

# ARE YOU STRUGGELING?

QUESTION

01

**Ich habe seit einer Woche Muskelkater - ist das normal?**

ANSWER

01

Bei mir war das genauso, die erste Zeit konnte ich vor lauter Muskelkater nicht oft trainieren kommen. Mit der Zeit gewöhnt man sich an den Sport und der Muskelkater wird seltener.

Marleen, seit Beginn an Mitglied

QUESTION

01

**Ich kann viele Übungen noch nicht, kann ich trotzdem in die Kurse?**

ANSWER

01

Das Schöne an CrossFit ist die Skalierbarkeit der Übungen an das individuelle Fitnesslevel. Solltest du eine Übung nicht beherrschen, hilft dir der jeweilige Coach dabei, die nächst leichtere Übung auszuführen.

Anna-Lena, seit Beginn an Mitglied

QUESTION

01

**Wie unterscheidet sich CrossFit von einem normalen Fitnessstudio?**

01

Anders als in herkömmlichen Fitnessstudios liegt der Fokus auf geführten Workouts, Gemeinschaft und funktionellen Bewegungen

Marleen, seit Beginn an Mitglied

# COBURG CROSSFIT

# ARE YOU STRUGGELING?

QUESTION

01

**Wie lange dauert ein CrossFit-Training?**

ANSWER

01

Eine Einheit dauert in der Regel 60 Minuten - das reicht auch!

Nicki, seit Beginn an Mitglied

QUESTION

01

**Ist CrossFit gefährlich?**

ANSWER

01

Aufgrund der hohen Intensität und der komplexen Bewegungen wird CrossFit manchmal leider als „gefährlich“ bezeichnet. Tatsächlich ist es aber so, dass unsere gut ausgebildeten Trainer\*innen das Training an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer anpassen, um Verletzungen zu vermeiden und optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. CrossFit stärkt die allgemeine Fitness, einschließlich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, was langfristig die Verletzungsanfälligkeit verringern wird.

Ahmet, Box Owner

QUESTION

01

**Was soll ich zum Training mitbringen?**

ANSWER

01

Bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe und Wasser. Für längere Workouts kannst du ein Handtuch mitbringen

Pat, Head Coach Coburg CrossFit

# COBURG CROSSFIT

# COACHES

## HEAD COACH



PAT



AHMET & JULE

## HEAD OF PROGRAMMING & BOX OWNER

## CROSSFIT COACHES



MICHI, JULIUS, LUISE, LENA & JULIA

## HYROX COACHES



JENS & DOREEN S.-Z..

## STRENGTH & WEIGHTLIFTING COACH



ANATOLI



DOREEN B.G.

## FUNCTIONAL PILATES & FIT KIDS COACH

# KURS OVERVIEW

## CROSSFiT

Crossfit bedient sich in den Bereichen Cardio, Krafttraining, Turnen und olympischem Gewichtheben und kombiniert diese zu einem hervorragenden Ganzkörpertraining. Dieses universelle Training verbindet ständig variierende, funktionelle Bewegungen zu einem "Workout of the Day".

## GYMNASTiCS

Toes to Bar, Pull ups und Handstand Push ups sind Begriffe, die Neueinsteigern nicht viel sagen, dennoch sind es essenzielle Übungen im CrossFit, die gelernt und fleißig geübt werden wollen. Hier führen wir gezielt und progressiv durch die Lernphase und trainieren anschließend konstant jede einzelne Bewegung mit euch, um bestmögliche Fortschritte zu erreichen

## ENDURANCE

Du willst deinen Puls so richtig durch die Decke schießen? Im Endurance geht es um hochintensive und energiegeladene Workouts mit leichten Gewichten, Ergometern und dem körpereigenen Gewicht. Hier werden die Muskeln brennen!

## GiRLS CLUB

Pure Frauenpower ist im Girls Club angesagt, hier sind ausschließlich unsere Athletinnen erwünscht! Das heißt jedoch nicht, dass hier weniger geschwitzt wird. Für den passenden Trainingsinhalt sorgen unsere Trainerinnen.

# KURS OVERVIEW

## WEiGHTLiFTiNG

Im Olympic Weightlifting Kurs liegt der Fokus in der Technikschulung der komplexen Bewegungen des olympischen Gewichthebens, also dem Reißen, Umsetzen und Stoßen. Dabei gehen wir Schritt für Schritt die einzelnen Bewegungsabläufe miteinander durch, um Fehler im Umgang mit der olympischen Langhantel zu minimieren.

## HYROX

Dieser Sport erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ein ausgezeichnetes Ausdauertraining mit Wettkampfcharakter. Unsere lizenzierten Hyrox Coaches Doreen und Jens nehmen euch hier an die Hand und führen euch durch die aufregende Welt des Hyrox! Seid gespannt!

## CONDITIONiNG

Aerob und anaerob? Laktatschwellentraining? Alles schon mal irgendwo gehört, aber was ist eigentlich was? Im Conditioning erwarten dich unterschiedliche Trainingsmethoden mit dem Rogue Echo Bike, den Concept 2 Ergometern, Körpergewichtsübungen wie Burpees und vieles mehr, um deine kardiovaskuläre Gesundheit und Dein Durchhaltevermögen in den Workouts zu verbessern.

## STRONG

Wie ist eigentlich das Verhältnis von Kraft und Technik? Unser lizenzierte Weightlifting und Strength Coach Anatoli erklärt es Dir und gibt Dir neben der Kraft auch noch die korrekte Technik mit auf den Weg. Im Strong macht Dich Coach Anatoli stark und schafft mit euch eine solide Grundlage für CrossFit.

## EXTRAS

Und on Top bieten wir regelmäßig Yoga Classes, Calisthenics Kurse und für unsere Mitglieder im besten Alter Legends Kurse bei uns an!

# CHEAT SHEET

AIR SQUAT

KNIEBEUGE OHNE GEWICHT

BOX JUMP

SPRUNG AUF EINE ERHÖHTE BOX

BURPEE

EINE GANZKÖRPERÜBUNG – IN EINEN

LIEGESTÜTZ GEHEN UND DANN

HOCHSPRINGEN

DEADLIFT

KREUZHEBEN – HEBEN EINER  
LANGHANTEL VOM BODEN

PUSH UP

LIEGESTÜTZE

PULL UP

KLIMMZUG

THRUSTER

FRONT-KNIEBEUGE IN KOMBINATION MIT  
ÜBERKOPFDRÜCKEN EINES GEWICHTES

KETTLEBELL SWING

SCHWUNGBEWEGUNG MIT EINER  
KETTLEBELL

WALLBALL

MEDIZINBALL GEGEN EINE WAND  
WERFEN UND AUFFANGEN

SIT UP

BAUCHMUSKELÜBUNG IM LIEGEN

CLEAN AND JERK

OLYMPISCHES UMSETZEN UND STOSSEN

WALLBALL

FRONT-KNIEBEUGE IN KOMBINATION MIT  
ÜBERKOPFDRÜCKEN UND WURF DES  
MEDIZINBALLS

SNATCH

OLYMPISCHES REISSEN

# COBURG CROSSFIT

# BOX RULES

© PAT

## 1. TEAM - WIR SIND EIN TEAM!

- ES IST UNS WICHTIG, DASS WIR IMMER DEN GEDANKEN ALS TEAM VERFOLGEN UND NIEMAND AUSGESCHLOSSEN WIRD!

## 2. SEI OFFEN UND SOZIAL.

- STELL DICH NEUEN MITGLIEDERN VOR UND FINDE NEUE FREUNDE. ZEIGE DEN NEUEN WO SIE ETWAS FINDEN ODER WEN SIE FRAGEN KÖNNEN.

## 3. LASS DEIN EGO VOR DER TÜR.

- UNSERE BOX IST KEIN ORT FÜR EGOISMUS.

## 4. NO BODYSHAMING!

- JEDER HAT EINEN ANDEREN KÖRPER UND DER WIRD RESPEKTiert! WIR BEURTEILEN UND VERURTEILEN KEINEN MENSCHEN NACH SEINEM ÄUSSEREN!

## 5. TECHNIK VOR INTENSITÄT.

## 6. DAS WOD IST MEISTENS HÄRTER, ALS ES AUSSIEHT.

## 7. KOMM FRÜHER UND BLEIB LÄNGER

- SEI 10-15 MINUTEN VOR DEINEM KURS SCHON IN DER BOX UND NUTZE DIE ZEIT UM AN DEINER MOBILITY ZU ARBEITEN. NACH DEN KURSEN BIST DU HERZLICH EINGELADEN MIT ANDEREN MITGLIEDERN UND TRAINERN ZU QUATSCHEN UND IN DER LOUNGE ABZUHÄNGEN.

## 8. GIB JEDEN TAG DEIN BESTES.

- NUR DU BIST FÜR DICH VERANTWORTLICH UND NUR DU KENNST DEINE GRENZEN, ES SEI DENN, DER TRAINER ZEIGT SIE DIR!

## 9. LASS DIE COACHES COACHEN UND RESPEKTIERE SIE.

- KOMM BEI FRAGEN GERNE AUF DIE TRAINER ZU, DIE BEISSEN AUCH NICHT, SONDERN VERTEILEN NUR STRAF- BURPEES!

## 10. MOTIVIERE DEINE MITATHLETEN

- JEDER IST MAL DER BESTE UND MAL DER SCHWÄCHSTE. PUSH DEINE FREUNDE GENAU SO, WIE DU GEPUTZT WERDEN MÖCHTEST.

## 11. ARBEITE AN DEINEN SCHWÄCHEN.

- FALLS DU SIE NICHT KENNST, FRAG DEINE COACHES, DIE WERDEN DIR SIE ZEIGEN!

## 12. BETRÜG DICH NICHT SELBST.

- "NO REP" SIND DEINE NO REPS!

## 13. HARD WORK PAYS OFF

- FEIER DEINE REKORDE MIT DIR UND MIT DEINEN MITATHLETEN. FEIERE ABER AUCH, WENN EIN ANDERER EINEN PR KNACKT!

## 14. SCHEU DICH NICHT.

- VERMEIDE KEINE WODS, WEIL DU SIE NICHT MAGST. MEISTENS IST ES GENAU DAS, WAS DU BRAUCHST.

## 15. ABKLATSCHEN UND WARTEN!

- WIR WARTEN BIS JEDER FERTIG IST MIT DEM WORKOUT UND RÄUMEN NICHT ZWISCHENZEITLICH SCHON AUF! NACHDEM ALLE BEENDED HABEN, KLATSCHEN WIR JEDEN AB UND FREUEN UNS ZUSAMMEN - ÜBERLEBT ZU HABEN!

## 16. VERLETZUNGEN.

- VERLETZUNGEN KÖNNEN LEIDER PASSIEREN, WIR ACHTEN DARAUF WIE DU DEINE ÜBUNGEN AUSFÜHRST UND GEBEN DIR TIPPS DIESER ZU MINIMIEREN!

## 17. ISS VERNÜFTIG.

- BEWUSSTE ERNÄHRUNG IST DIE GRUNDLAGE FÜR EFFEKTIVES TRAINING.

## 18. RESPEKTIERE DAS EQUIPMENT.

- DIE AUSSTATTUNG KOSTET VIEL GELD!
- DAMIT DIESE QUALITÄT ERHALTEN BLEIBT UND ALLE SOLANGE HIER TRAINIEREN KÖNNEN, MUSS DAS EQUIPMENT RESPEKTiert WERDEN.
- KEIN DROPPEN DER LANGHANTEL MIT SCHEIBEN UNTER 10KG.
- STRASSENSCHUHE BLEIBEN VOR DER BOX.
- SCHWEISS UND BLUT WERDEN VOM EQUIPMENT GESÄUBERT.

## 19. AUFRÄUMEN!

- RÄUM DEIN BENUTZTES EQUIPMENT WEG UND STELLE ES DEM KURS DANACH ZUR VERFÜGUNG WIE DER KURS DAVOR ES ZUR VERFÜGUNG GESTELLT HAT.

## 20. RECOVERY

- HALTE DICH AN UNSERE LEITFÄDEN UND GÖNNE DEINEM KÖRPER REGELMÄSSIGE PAUSEN!

## 21. OPEN GYM

- DER OG BEREICH DARF JEDERZEIT GENUTZT WERDEN, BITTE RESPEKTIERT JEDOCH PARALLEL LAUFENDE KURSE UND STÖRT DIESE NICHT!