

Monthly NEWSLETTER

“Throwback 2025”

-

Einen Blick zurück auf das Jahr

Events
&
Emotionen

Im letzten Monat des Jahres dreht sich alles um das vergangene Jahr



**COCF Weihnachtsfeier
&
Goodbye Coach Julius**

Alle Infos ab Seite 7

Monthly Newsletter

COCF



Dezember 2025



Rückblick

Einleitung

Liebe Coburg-CrossFit-Community,

ein ereignisreiches Jahr 2025 liegt hinter uns – voller gemeinsamer Workouts, persönlicher Erfolge und unvergesslicher Momente. Von unserem Matheo-Charity-Event, bei dem wir einmal mehr gezeigt haben, wie stark unsere Community zusammenhält, über die traditionelle Maiwanderung bis hin zum energiegeladenen Sommerfest haben wir die warmen Monate sportlich und gesellig genutzt.

Ein besonderes Highlight war auch unser eigener Wettkampf Coburg Compete 2.0, bei dem Athlet:innen aller Levels beeindruckende Leistungen gezeigt haben. Beim Tag der offenen Tür konnten wir viele neue Gesichter begrüßen und unsere Leidenschaft für CrossFit weitergeben. Den stimmungsvollen Abschluss bildete unsere Weihnachtsfeier, bei der wir das Jahr gemeinsam ausklingen ließen.

Besonders stolz macht uns die enorme Entwicklung unserer Box: Im Jahr 2025 durften wir ein **Mitgliederwachstum** von unglaublichen **50 %** verzeichnen – ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt, die Qualität unseres Trainings und die besondere Atmosphäre, die jede und jeder Einzelne von euch mitbringt.

Ebenso freuen wir uns über die Verstärkung unseres Coaching-Teams. Mit acht neuen Coaches konnten wir unsere Kompetenz, Vielfalt und Betreuung auf ein neues Level heben:

Jenni unterstützt uns im Bereich Yoga.

Resl, Elena, Michael und **Sascha** verstärken unser CrossFit- & Weightlifting-Team.

Unsere Lauftrainerin **Bine** kümmert sich seit diesem Sommer um unsere Läufer:innen, während ihr Mann **Volker** unser HYROX-Team ergänzt.

Mit dem neuen Kurs Functional Basics haben wir zudem mit **Melli** eine Trainerin gewonnen, die sich gezielt um unsere neueren Mitglieder kümmert und sie Schritt für Schritt in die Welt der funktionellen Fitness einführt.

Lasst uns diese positive Energie mit ins nächste Jahr nehmen: mit Freude am Training, gegenseitiger Motivation und dem gemeinsamen Ziel, als Community weiter zu wachsen – sportlich wie menschlich. Auf ein weiteres Jahr voller Herausforderungen, Erfolge und unvergesslicher Momente in unserer Coburg-CrossFit-Familie!

Monthly Newsletter

COCF



Dezember 2025

Every Month a Special

Ein Blick auf unseren Eventkalender zeigt schnell: Fast jeden Monat war bei uns etwas los. Ob sportlich, gesellig oder für den guten Zweck – unsere Community kam regelmäßig zusammen.

Genau das macht CrossFit für uns aus: Es ist mehr als eine Mitgliedschaft. Es ist Gemeinschaft, Zusammenhalt und gemeinsame Zeit – innerhalb und außerhalb der Box.

Neben den täglichen Trainings haben wir im Laufe des Jahres viele besondere Events und Treffen erlebt:

Beim **Matheo** Charity Event stand der gute Zweck im Mittelpunkt. Gemeinsam haben wir geschwitzt, angefeuert und gezeigt, wie viel Kraft in einer starken Community steckt.

Am **Tag der offenen Tür** konnten Interessierte unsere Box, unser Training und vor allem unsere Community hautnah erleben.

Die **Maiwanderung** bot die perfekte Gelegenheit, fernab der Trainingsfläche Zeit miteinander zu verbringen und die Natur zu genießen.

Unser **Sommerfest** war eines der Highlights des Jahres – mit guter Stimmung, tollen Gesprächen und viel Lachen.

Beim **Gaudi-Fußballturnier** standen Spaß, Teamgeist und Bewegung im Vordergrund.

Die **COCF RUN** Läufe haben gezeigt, dass wir auch außerhalb der Box gemeinsam Kilometer sammeln und uns gegenseitig motivieren.

Mit **Coburg Compete** wurde es wettkampforientiert: Spannung, starke Leistungen und lautstarker Support von der Community.

Der **Social Beer Club** sorgte für entspannte Abende, gute Gespräche und ein gemütliches Beisammensein nach dem Training.

Den krönenden Abschluss bildete unsere **Weihnachtsfeier**, bei der wir gemeinsam auf das Jahr zurückgeblickt und gefeiert haben.

All diese Events zeigen:

CrossFit bedeutet nicht nur Trainingseinheiten, sondern Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, motivieren und gemeinsam wachsen.

Danke an jede einzelne Person, die diese Community so besonders macht – wir freuen uns auf viele weitere Events, Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse!

Events

Matheo

Maiwanderung

Sommerfest

Compete



Monthly Newsletter

COCF



Dezember 2025

Impressionen 2025



Monthly Newsletter

COCF



Dezember 2025



Monthly Newsletter

COCF



Dezember 2025



COCF Weihnachtsfeier

Männerballett und Emotionen

Am 29. November haben wir unser sportliches Jahr mit einer ganz besonderen Weihnachtsfeier ausklingen lassen. Für uns war es ein Abend voller Lachen, guter Gespräche und echter Verbundenheit – genau das, was unsere Community ausmacht.

In seiner Ansprache hat unser Owner Ahmet noch einmal betont, wie stark und stetig wachsend unsere Gemeinschaft geworden ist. Er hat uns daran erinnert, dass Coburg CrossFit weit mehr ist als Training, PRs und Workouts – es sind die Menschen, die täglich miteinander schwitzen, sich gegenseitig motivieren und miteinander wachsen.

Mit viel Dankbarkeit hat er hervorgehoben, wie wichtig unsere Coaches für uns sind und wie wertvoll all die Menschen sind, welche im Hintergrund arbeiten, damit Coburg CrossFit jeden Tag das sein kann, was wir lieben.

Natürlich durfte auch das leibliche Wohl nicht fehlen: Wir haben gemeinsam hervorragendes Essen direkt vom Grill genossen – perfekt für die warme und familiäre Atmosphäre des Abends.

Ein ganz besonderes Highlight hat uns alle zum Lachen gebracht: Ein Team tanzbegeisterter Athleten hat ein Männerballett auf die Bühne gebracht, das nicht nur Mut, sondern auch erstaunliches Talent gezeigt hat. Unter der liebevollen und professionellen Leitung unserer Athletin und Gardetänzerin Natalie wurde die Choreografie ein voller Erfolg und hat den Abend für uns unvergesslich gemacht.



Dieser Abend hat uns einmal mehr gezeigt, wie besonders unsere Community ist: Wir verbinden Sport mit Freude, Zusammenhalt und echten Momenten. Ein wunderschöner Abschluss eines starken Jahres – und ein motivierender Startschuss für alles, was 2026 für uns bereithält.

Monthly Newsletter

COCF



Dezember 2025



Goodbye Coach Julius

505 Albuquerque & 96253 Untersiemau

Über ein Jahr lang hat Julius das Coaching bei Coburg CrossFit mit Energie, Fachwissen und viel Herz unterstützt. Besonders zu Beginn übernahm er die kompletten Kurse am Montag und war eine große Stütze für das gesamte Team. Später prägte er den CrossFit-Samstag, und in den vergangenen Monaten stand er als zuverlässiger Backup-Coach bereit, während er sich auf seinen neuen Lebensabschnitt in den USA gemeinsam mit seiner Frau vorbereitete.

Zu seiner Verabschiedung fand am 30.11. ein gemeinsames Team-Workout statt. Julius selbst hat sich um das Programming gekümmert:

till **505 cal Row** (Vorwahl Albuquerque - USA)

3 Handstand Push-Ups

6 Overhead Walking Lunges (Plate)

9 Kettlebell Swings

12 Dumbbell Snatches

*Switch every Round

Coburg CrossFit wird Julius – sowohl als Coach als auch als Mensch – sehr vermissen. Er hat Spuren hinterlassen, die bleiben. Und auch wenn er seinen Weg nun auf der anderen Seite des Atlantiks weitergeht: Für die Community wird er immer ein Teil der CoCF-Familie sein. Das gesamte Team wünscht Julius für sein neues Kapitel nur das Beste.

Julius (Coach):

“Lieber Ahmet, liebes Team, danke, dass ihr mich als Athlet und als Coach so herzlich aufgenommen habt. Ihr seid eine tolle Community mit grandiosen Athleten! Sportlich und auch persönlich wünsche ich euch allen und der Box das Beste! Wir sehen uns sicher auf meinem ein oder anderen Ausflug zurück in die alte Heimat.

Bis dahin, lasst es krachen und passt auf euch auf!”

