



Herzlich willkommen in unserer CrossFit-Saar-Familie

Golden Rules CrossFit Saar (Hausordnung)

Hier ein paar kleine Richtlinien, die uns den Spaß an unserem gemeinsamen Training sichern sollen:

Komme früher - gehe später! So bist Du pünktlich und hast mehr Zeit mit Deiner CrossFit-Family.

Motiviere und unterstütze Deine CrossFit Brüder und Schwestern. Sei für Deine Leute da, Das Schöne ist: Die Community besteht auch außerhalb der Box.

Gib Dein Ego an der Türschwelle ab. Wir leiden im Team - wir gewinnen im Team.

Du entdeckst ein neues Mitglied? Super. Dann gilt es jetzt, ihm einen möglichst angenehmen Einstieg in unsere CrossFit Saar Community zu bereiten. Heiße es willkommen, stell Dich vor, sei herzlich, freundlich und zuvorkommend. Denn wer weiß - vielleicht steht gerade der Kamerad vor Dir, der Dich später vom Boden kratzt, wenn das Workout vorbei ist.

Wenn die Coaches etwas erklären, höre aufmerksam zu. Bestimmt ist auch der ein oder andere Tipp für Dich dabei. Außerdem danken es Dir die anderen, die vielleicht noch nicht so fit sind wie Du, wenn sie in Ruhe zuhören können.

Während des Workouts darfst Du dann aber rumschreien. Sei laut - aber bleib freundlich. Du weisst; für Pöbeln kennt Dein Coach mindestens 1000 schlimme Dinge, die schlimmer sind als die Hölle!

Räume das Equipment nach dem Training wieder so an seinen Platz zurück, wie Du es vorgefunden hast oder kassiere Strafburpees! ;) Das gilt auch für deinen Schweiß, Blut, Chalk, Dreck und anderweitige Spuren.

Eine CrossFit Box ist kein Schickimicki - trotzdem: Mit einem gewissen Maß an Ordnung macht das Training noch mehr Spaß und geht gut von der Hand. Du kannst Deinen Teil dazu beitragen, indem Du unsere liebe Box mit Respekt behandelst, Deine Sachen aufräumst und hilfst, den Müll zu beseitigen. Betrete die Halle bitte nur mit sauberen Sportschuhen (... oder barfuß ;-).

Danke Dir und herzlich willkommen in Deiner CrossFit Saar Family!

Ganz liebe Grüße und bis bald,

Dein CrossFit-Saar Team
Gerrit | Chris | Björn | Frank
Oli | Verena

challenge yourself!