



NEWSLETTER APRIL 2019

HAHA APRIL, APRIL

Na, wer hatte Pipi in den Augen? Natürlich feiern kommenden Samstag unser Jubiläum! Wir freuen uns schon wie Bolle. Anmelde DEADLINE ist 02.04.2019 bei Appointman!! Diese Buchung geht nicht auf euer Kontingent! Weitere Infos kommen per Mail.

OPEN 2019

Die Open Workouts sind geschafft. Ihr seid einfach der verrückteste Haufen, den man sich vorstellen kann! Was für eine sensationell emotionale, verrückte und schöne Zeit, geprägt von Dauermuskelkater, Kampfgebrüll, Chalkspuren und jeder Menge PR's. Wir sind stolz auf eure Leistung, euren Kampfgeist, enormen Ehrgeiz, eure Freundschaft und eure Leidenschaft für CrossFit KH. THANX



COACHES WANTED

Unser Team hat sich leider verkleinert in den letzten 4 Wochen. Wir, Mac, Isabell, Nancy und Julian, versuchen gemeinsam euch jeden Tag bei uns in der Box zum Training zu begrüßen. CrossFit KH ist für uns alle nur ein Nebenjob. Wir haben Familie, Freizeit und auch Verpflichtungen. Wir brauchen daher eure Unterstützung und sind auf der Suche nach neuen Coaches und wir wollen euch als Coaches! Wir haben bereits viele Athleten, die uns seit fast 2 Jahren begleiten und deren Leidenschaft für CrossFit gewachsen ist. Wir unterstützen euch auf dem Weg, Trainer zu werden, da es für unsere Box eine große Hilfe darstellt. Wir würden uns freuen, wenn ihr auf uns zu kommt und wir uns ungezwungen darüber austauschen können!

Wir sind dankbar, dass Scot und Jens von CrossFit Herzschlag Frankfurt für die

Übergangszeit hin und wieder bei uns Kurse übernehmen, um uns zu unterstützen.

TRAINING

Im April machen wir die Workouts vom April letzten Jahres. Damit ihr seht wie krass stark und fit ihr geworden seid. Wir werden auch das schöne Wetter nutzen und wieder verstärkt draußen trainieren.

FAMILY & FRIENDS SONNTAG

Diesen Kurs bieten wir nach Verfügbarkeit der Coaches an. Es müssen mindestens 6 Teilnehmer angemeldet sein, sodass der Kurs stattfindet. Stornieren kann man bis max. 120 Min vorher. Sollte die Mindestanzahl dann unterschritten werden, wird der Kurs 90 Min vorher abgesagt.

COMPETITION + ZIELE

Im letzten Newsletter haben wir euch aufgefordert euch eine Competition oder Ziel zu suchen. Marathon, Triathlon, 20km Wanderung, CrossFit Throwdown, etc. Ein Katalog mit Events liegt nun in der Box. Bei Interesse, Fragen oder auch weiteren Events, die ihr entdeckt habt, sprecht mit Coach Nancy. Und was für euch realistische Ziele sind und wie ihr sie umsetzen könnt, dazu hilft euch unser Headcoach Mac gerne weiter.

GETRÄNKELISTE + BTWB

Bitte zahlt eure Getränke!

Beyond the Whiteboard Neuanmeldungen: bitte zahlt euren Beitrag für April bis Dezember 2019 i.H.v. 18 Euro!

MERCHANDISE

Get your Style und zeigt allen eure CFKH Liebe
CFKH Snapback Cap, Preis 25,00 Euro
CFKH Patches, Preis 5,00 Euro
CFKH Shirts, Preis 25,00 Euro
CFKH Lanyard, Preis 3,00 Euro

STRONGMAN WORKSHOP

Coach Ramon Gysin 6x Strongest Man of Switzerland ist am 30.06. bei uns in der Box. Ausführliche Erklärung und Anleitung der effizientesten und SICHERSTEN Techniken, um die schwersten Gewichte zu heben. Lerne, im

Gleichgewicht zu bleiben und die mechanisch besten Positionen deiner Gelenke und Muskeln zu finden, um deine volle Kraft zu entfalten. Kosten 105,00 Euro. Anmeldung an nancy@crossfitkh.com

UPCOMING EVENTS

Wir haben aktuell viele Events und ihr habt super viel Interesse. Dafür sind wir sehr dankbar, denn wir versuchen alles um möglichst viel für euch zu organisieren. Die Kursgebühren bitten wir bereits vor dem jeweiligen Kurs/Workshop in bar zu bezahlen bei Nancy!! Steckt das Geld ein und wenn ihr sie seht, bezahlt bitte bei ihr, da sie für die Abwicklung zuständig ist. Danke!

Samstag 06. April 2019 ab 19 Uhr

CrossFit KH Jahresfeier, Helferplakat hängt aus

Mittwoch, 10. April 2019 um 17:30h

JumpNRope Workshop — AUSGEBUCHT, gerne Warteliste **!!normale Kurse entfallen!!**

Ostern 19. — 22.04.2019

geänderte Kurszeiten!

Donnerstag, 01. Mai 2019 Feiertag

Familientag auf dem Ponyhof ab 14h lasst uns gemeinsam im dortigen Biergarten verweilen und Zeit verbringen **!!normale Kurse entfallen!!**

Samstag, 04. Mai 2019 ab 14Uhr:

Strongman & Beer for Men, nach Schwerstarbeit fließen feinwürzige Bierspezialitäten von Mahrs Bräu. Es gibt noch wenige Restplätze. Auf geht's Männer!

Sonntag 05. Mai 2019 um 11Uhr:

Yoga&Wine for Ladies — AUSGEBUCHT, gerne Warteliste

Samstag 18.05. oder 29.06.2019 ca. 8 bis 16h

AUFRUF - Erste Hilfe vom DRK bei uns in der Box

Wir brauchen noch Teilnehmer damit der Kurs stattfindet!

Sonntag 30. Juni 2019 von 12 — 18 Uhr

Strongman Workshop mit Ramon