



NEWSLETTER Mai 2019

GEGRÜSST

seid ihr lieben CFKH Mitglieder. Vielen Dank für diese unvergessene Jahresfeier zum 2-Jährigen Bestehen unserer Box in Pfaffen-Schwabenheim. Es war uns eine Freude, dass wir euch mit der Band Eisenmann so überraschen konnten. Lieben Dank an alle Helfer, Unterstützer, eure bombastische Stimmung, herzlichen Geschenke und Nettigkeiten - ihr seid die Besten!



COACHES WANTED

Noch immer bitten wir um eure Unterstützung. Wir brauchen neue 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. Sprecht uns an damit wir uns ungezwungen darüber austauschen können!

NEUER TRAININGSPLAN

Unsere Mitgliederzahl ist gewachsen und es gibt aktuell immer viele Leute auf der Warteliste. Wir prüfen vorab, ob wir die Teilnehmerzahl erhöhen können. Dazu müssen wir aber morgens erst schauen, wie es mit dem Workout an dem Tag funktionieren kann. Also tragt euch bitte weiterhin auf der Warteliste ein, auch wenn die Kurse bereits ausgebucht sind. Um dieses Problem möglichst zu vermeiden, haben wir uns einen neuen Trainingsplan für die kommenden Wochen im Mai überlegt, sodass wir vorab schon mehr Teilnehmer aufnehmen können. Diesen könnt ihr im Anhang finden. Der Mai

dient als Probemonat. Wir werden sehen, wie die Umsetzung laufen wird und auch wie es von euch angenommen wird.

Zusätzlich wollen wir in den kommenden Schönwettermonaten mit euch einmal im Monat irgendwo außerhalb trainieren, z. Bsp. Roseninsel, Kuhberg, Parks, etc. Schließlich möchten wir unser tolles CFKH-Beachflag zeigen und neue Mitglieder anziehen.

HERO MURPH

Wie jedes Jahr machen wir zusammen das Hero Workout "Murph". Meistert diese Herausforderung als Team oder in scaliert Version in verschiedenen Heats. Jeder von euch kann diesen Helden bezwingen und danach belohnen wir uns mit Burger, Bier und Zusammenzeit. (Anmerkung: BYOM - Bring your own Meat, bringt bitte euer Grillfleisch etc mit.) Meldet euch bitte schon jetzt bei Appointman an Samstag, 25.05.2019, um besser planen zu können. Wir werden, abhängig vom Wetter, evtl früher starten, damit wir nicht in die Mittagshitze kommen. Die Heats werden wir vorher aushängen, sodass ihr euch vorab dort schon eintragen könnt. Diese Veranstaltung geht nicht auf euer Kontingent!

PARKSITUATION

Wie per Rundmail bereits mitgeteilt - ab SOFORT darf nur noch auf der Straße sowie auf der Schotterfläche/Wiese geparkt werden!

Es ist ab sofort strikt untersagt, die Parkplätze von unseren Nachbarn Firma Weingärtner und Firma Theis zu benutzen! Weder vor der Box, an der Seite noch vor den Mülltonnen und Toren dürfen Fahrzeuge abgestellt werden! Die Stellplätze vor unserer Box sind für Mitarbeiter von CFKH reserviert. Bitte um Beachtung und Einhaltung von ALLEN!

FEIERTAGE

Wir werden zukünftig an Feiertagen zwei Kurse anbieten. Jeweils klassisch CrossFit um 9:30h und 11:00h. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Leute. Irrtümer und Änderungen sind jederzeit vorbehalten und werden rechtzeitig bekanntgegeben.

GETRÄNKELISTE + BTWB

Bitte zahlt eure Getränke vom April/März! Beyond the Whiteboard: All diejenigen, die BTWB nur 6 Monate im Voraus bezahlt haben - Ende Juni ist der zweite Betrag von 12 Euro fällig für Juli bis Dezember 2019!

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

UPCOMING EVENTS

Donnerstag, 01. Mai 2019 Feiertag
- um 09:30h und 11:00h jeweils **klassisch CrossFit**
- ab 14h **Familientag** auf dem Ponyhof um gemeinsam im dortigen Biergarten zu verweilen und Zeit zu verbringen

Samstag, 04. Mai 2019 ab 11:30Uhr:
Achtung Kurszeit wurde geändert!!
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

→Die Kursgebühren bitte bereits vor dem jeweiligen Kurs in bar bei Nancy zahlen!!

Samstag, 25. Mai 2019 ab 9/10h:
Hero Workout Murph

Der angebotene **Erste Hilfe Kurs** für Mai/Juni sowie der **Strongman Workshop** mit Ramon im Juni wird nicht stattfinden, da sich leider zu wenig Teilnehmer gefunden haben!!

#fitterausleidenschaft
#letsdosomethingdifferent

CrossFit KH Trainingsplan ab Mai 2019

<u>Tag</u>	<u>Workoutart</u>	<u>Teilnehmer je Kurs</u>	<u>Besonderheiten</u>
Montag wechselt wöchentlich mit Mittwoch!	6:30h 11:30h 17:30h 18:30h Gewichtheben	8 - 10	Skillz, Technik
	19:30h Gewichtheben	8 – 10	Skillz, Technik und Teilnehmermix mit den Einsteigern
Dienstag	ganztags Bodyweight / Team WOD	12	hohe Intensität aber ohne viel Gewicht, Probetraining möglich
Mittwoch wechselt wöchentlich mit Montag!	ganztags CrossFit.com WOD	8 - 10	Mix aus Gewichtheben, Ausdauer und Turnen
Donnerstag	6:30h Bodyweight / Team WOD	12	hohe Intensität aber ohne viel Gewicht, Probetraining möglich
	16:30h Kids Kurs	mind. 3	
	17:30h Bodyweight / Team WOD	12	hohe Intensität aber ohne viel Gewicht, Probetraining möglich
	18:30h Open Gym	mind. 4	nur für Unlimited-Mitglieder, Betreuung durch Coach
	19:30h Einsteigerkurs Basics	10	erlernen Grundbewegungen und Begriffe von CrossFit
Freitag	ganztags Hero WOD	8 - 10	langes, anspruchsvolles Workout als Team und scaliert möglich
Samstag	10:00h Barbell Brunch	8 – 10	Powerlifts u. olymp. Gewichtheben mit Dumbbell/Barbell. Progression über mehrere Wochen.
	11:30h CrossFit.com WOD	8 – 10	Mix aus Gewichtheben, Ausdauer und Turnen
Sonntag !! nur bei Verfügbarkeit Coaches, Uhrzeiten können variieren !!	09:30h Open Gym	mind. 4	nur für Unlimited-Mitglieder, Betreuung durch Coach
	11:00h Family & Friends WOD	mind. 6	Probetraining möglich

bei Appointmentman:

kurze Kursdetails/Infos zu finden in der Kursbeschreibung