



NEWSLETTER August 2019

HI ATHLETES

lieber spät als nie, erreicht euch heute unser Newsletter August. Der vergangene Monat war aufregend. Wir haben an der 24-Challenge bei CrossFit Mainz teilgenommen. Es kamen rund 730 Euro zusammen, die an die face-to-face Organisation gespendet wurden!! Es war ein großartiges Event und wir danken für eure Unterstützung. Alle unsere Athleten können stolz auf sich sein!! Wir haben gepowert, gelacht, geschwitzt, gejammt. Crossfit verbindet.



Wir waren mit euch auch wieder auf dem Bürger Platz in KH trainieren und freuen uns wirklich sehr, dass ihr so zahlreich mitmacht. Wir werden das, solange es ist Sommer ist, noch paar Mal für euch einplanen.



TRAINING

Weiterhin werden wir uns mit Training verschiedener Arten beschäftigen (Linchin, Johnny WOD, etc.). Sicher werden uns auch die aktuellen CrossFit Games Workouts inspirieren — wer von euch verfolgte denn die

Games und wer hat unsren Headcoach Mac entdeckt, wie er mit seiner Kamera, den weltweit besten Athleten hinterherjagt? Er steht auch im Kontakt mit CrossFit Erfinder Greg Glassman und wird uns viele Tips und News mitbringen für unser Training! Seid gespannt!

FRIENDS THROWDOWN

Am Sa, 24.08.19 findet unser diesjähriger Box Throwdown mit dem Motto „Freundschaft“ statt. Und wir brauchen noch Athleten, Helfer, Judges, Wasserträger !!

Bitte nutzt die aushängende Liste in der Box, um euch bis zum 10.08.2019 VERBINDLICH anzumelden! Solltet ihr bereits ein Team von 2 Männer + 2 Frauen haben, dann tragt das entsprechend ein. JEDER von euch kann mitmachen. Habt keine Scheu mit zumachen, egal ob neue, alte, gehandicapte,... Mitglieder — JEDER hat die Möglichkeit dabei zu sein und einen tollen Tag bei uns in der Box zu erleben. Zu Besuch werden auch Crossfit Herzschlag, CrossFit Mainz, CrossFit 50Grad sowie CrossFit Wiesbaden kommen.

Ablauf: siehe Flyer im Anhang. Das Barbecue am Ponyhof umfasst Steaksemmel, Bratwurst und Kartoffelsalat und kühle Getränke. Dies müsst ihr dort bitte selbst zahlen und für den Einkauf, müssen wir wissen wer alles zum Barbecue kommt! Somit gibt es auf der Liste auch die Spalte „Essen“. Tragt euch bitte dort ein, wer mit futtert. Auf gehts Leute, macht mit!

EINSTEIGERKURS

Unser Einsteigerkurs startete im letzten Monat mit neuen Zeiten frisch frisiert und wird wirklich gut angenommen. Nochmal zu Erklärung: Für den Einsteigerkurs laufen jeden Samstag im Wechsel ab 12:30 Uhr zwei Basic Teile von 90Min. Und die Einsteiger können immer dienstags und donnerstags bei uns mittrainieren. Postet, berichtet was das Zeug hält und bringt neue Mitglieder zu uns. Unser Family&Friends Kurs erfreut sich auch

immer über neue Leute, die ihr zur Probe mitbringt. Danke.

COACHES

Wir freuen uns sehr, dass unsere Franzi uns als Coach unterstützen möchte. Wir brauchen diese Hilfe wirklich dringend. Um sich auf den Level 1 vorzubereiten, wird sie uns in den Kursen als Assistant-Coach zur Seite stehen.

MORE

Bitte zahlt eure Getränke vom Juli!

UPCOMING EVENTS

03./04.08.2019 Klosterfest
in Pfaffen-Schwabenheim

16.-20.08.2019 Jahrmarkt KH
wer ist mit dabei — CFKH Gang goes e'nunner?

Samstag 24.08.2019 Friends Throwdown
Teamevent durch den Ort mit anschließendem Barbecue
ANMELDUNG bis 10.08.2019!

05.10.2019 Dutch Throwdown Finale
in s-Hertogenbosch

im Oktober
CrossFit Open 2019

Samstag, 16.11.2019 ab 19 Uhr
Unsre Freunde von CrossFit Mainz feiern wieder ihre berühmte Bad Taste Party/Jahresabschlussfeier mit der Megaband "Eisenmann". Wir sind verpflichtet dort zahlreich zu erscheinen!

Samstag, 07.12.2019 ab 18:30h
XMas Party unserer Freunde von CrossFit Wiesbaden im Paulaner WI

#fitterausleidenschaft
#letsdosomethingdifferent

CrossFit KH
PFAFFEN-SCHWABENHEIM

FRIENDS THROWDOWN

CrossFit Freunde aus dem Rhein-Main
Gebiet treten gegeneinander an

3 Workouts

3 Locations

Mixed Teams (2m/2w)

Freunde und Familien sind Willkommen

SAMSTAG 24. AUGUST 2019

9:30 Athleten Briefing Box

10:00 Workout #1

11:30 Workout #2

13:00 Workout #3

14:30 Siegerehrung

15:00 Barbecue @ Sonnenhof

Anmeldeschluss ist der 10.08.2019



info@crossfitkh.com

www.crossfitkh.com

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten