



Willkommens Mappe :-)

Herzlich Willkommen bei CrossFit Wuppertal

Wir freuen uns sehr, dass du dich dazu entschieden hast, ein Teil unserer Community zu werden.

Von jetzt an machen wir es uns zur Aufgabe, dir dabei zu helfen deine Ziele zu erreichen. Ein riesiger Teil von CrossFit ist es, immer wieder über sich hinaus zu wachsen und seine Komfort-Zone zu verlassen. Nicht nur unser Team, sondern auch unsere gesamte Community wird dich auf deinem sportlichen Weg begleiten.

Beim CrossFit kommt man oft körperlich an seine Grenzen, aber denke immer daran, dass dich das in Zukunft stärker machen wird. Bei uns steht die Community im Vordergrund, denn uns ist es wichtig, dass keiner alleine kämpft, sondern sich alle unterstützen und gegenseitig anfeuern.

Lass uns deine persönlichen Ziele wissen, damit wir dir helfen können, diese zu erreichen!

Wir freuen uns auf dich!

Dein CrossFit Wuppertal Team



Über uns:

Unser gesamtes CrossFit Wuppertal Team freut sich darauf, dir CrossFit näher zu bringen und dir dabei zu helfen, deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Auf mehreren top ausgestatteten Hallenflächen (insgesamt 1.200 m²) mit großem Rolltor, bieten wir dir alles, was das CrossFitter Herz begehrt. Drei Trainingsflächen à ca. 300qm, Open Gym und Weightlifting Bereich sowie große Mobility und Chillout Area, Duschen und Sanitärbereich erwarten dich bei uns.

Unsere Kurse dauern, je nach Kurs 60-90 Minuten und wir bieten dir eine breite Vielfalt an verschiedenen Kursen. Unsere Box ist 6 Tage die Woche (Mo-Sa) geöffnet. Sonntags haben wir einen „Rest-Day“, wobei wir auch an Sonntagen öfter Events planen, gemeinsam Laufworkouts durchführen etc.

Für unsere Neuen bieten wir dreimal die Woche eine “Basic Class“ an, in welcher wir dir CrossFit näher bringen werden und die Basics beibringen, die man braucht, um mit CrossFit zu starten. Da du nun mit deinem Probemonat beginnst, werden dir in der Basic Class helfen, die grundlegenden Bewegungen für CrossFit zu erlernen. Die Basic Class ist für jeden Einsteiger Pflicht.

Nach der “Basic Class“ hast du dann die Möglichkeit täglich unter einer Vielfalt von Kursen auszuwählen. Zum einen, gibt es täglich mindestens 3 normale Tageskurse, in welchen du mit bis zu 14 Leuten gemeinsam unser “tägliches WOD“ absolvierst, welches wir jeden Tag morgens auf Facebook posten und welches wir von Tag zu Tag nach einem bestimmten, professionellen Schema variieren. Außerdem erwartet dich in diesen Kursen auch ein gemeinsames “Warmup“ und “Cool-down“.

Neben unseren “tägliches WODs“ bieten wir dir auch noch eine Vielfalt von anderen Kursen an. Unter anderem hast du die Auswahl zwischen Strength-, Calisthenics-, Skills-, Mobility-, Advanced-, Endurance- und Olympic Weightlifitng- Kursen.

Außerdem hast du (nach mind. 3 Monaten Zugehörigkeit) auch täglich die Möglichkeit in unserem Open Gym zu trainieren.

Unsere professionellen und gut ausgebildeten Traineres begleiten dich auf deinem persönlichen CrossFit Weg. Die CrossFit Wuppertal Community ist ein bunter Mix und du wirst schnell merken, wie motivierend es ist, mit all diesen tollen Menschen zusammen zu trainieren.



Was ist CrossFit ?

“CrossFit is constantly varied functional movements performed at high intensity” – CrossFit Inc.

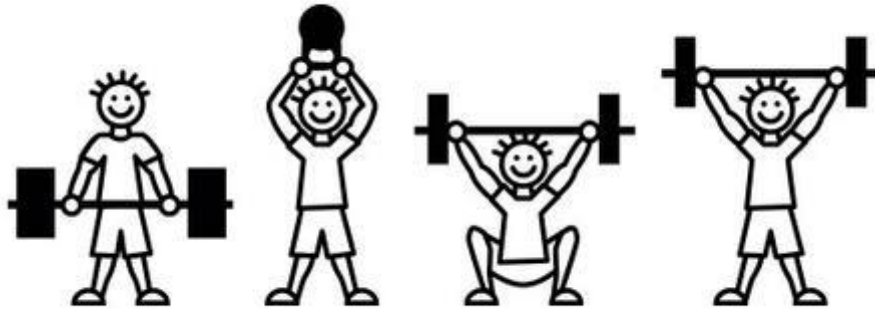
"Eat meat and vegetables, nuts and seeds, some fruit, little starch and no sugar. Keep intake to levels that will support exercise but not body fat.

Practice and train major lifts: deadlift, clean, squat, presses, clean and jerk, and snatch. Similarly, master the basics of gymnastics: pullups, dips, rope climbs, push-ups, sit-ups, presses to handstand, pirouettes, flips, splits, and holds.

Bike, run, swim, row, etc, hard and fast. Five or six days per week mix these elements in as many combinations and patterns as creativity will allow. Routine is the enemy. Keep workouts short and intense. Regularly learn and play new sports."

– Greg Glassman, CrossFit CEO and Founder

Unser Team:



Magdalena Biegon:

- Box owner
- CrossFit Level 2 Trainer
- CrossFit Gymnastics Trainer
- CrossFit Strongman Trainer
- Fitness Trainer B-Lizenz

Nick Mockus:

- CrossFit Level 1 Trainer
- CrossFit Mobility Trainer
- CrossFit Strongman Trainer
- C-Lizenz Olympischer Zweikampf

Adam Biegon:

- Box owner
- CrossFit Level 2 Trainer
- CrossFit Gymnastics Trainer
- CrossFit Strongman Trainer
- CrossFit Mobility Trainer
- Group Fitness Instructor
- Fitness Trainer B Lizenz

Monique König:

- Gymnastik Lehrerin
- Calisthenics Expertin

Toni Ohl:

- Social Media Marketing

Jan Ritter:

- CrossFit Level 1 Trainer
- CrossFit Mobility Trainer
- Fitness Trainer B-Lizenz
- Sport- und Fitnesskaufmann
- Rückentrainer
- Physiotherapeut

Marius Lonken:

- selbstständiger Physiotherapeut
- CrossFit Level 1 Trainer



Indra Abdurahmanova:

- CrossFit Level 1 Trainer
- CrossFit Gymnastics Trainer
- CrossFit Strongman Trainer
- CrossFit Scaling Trainer
- CrossFit Judge

Nils Leonhard:

- CrossFit Level 2 Trainer
- CrossFit Mobility Trainer
- Physiotherapeut
- Rehasport-Trainer

Volker Feyerabend:

- CrossFit Level 1 Trainer
- CrossFit Scaling Trainer
- CrossFit Judge

Unser gesamtes Team freut sich darauf, dir zu helfen deine sportlichen Ziele zu erreichen und dich bei uns wohlfühlen.

Weitere Informationen zu unserem Team findest du unter www.crossfitwuppertal.de/team/.
Hast du noch weitere Fragen? Dann sprich uns einfach an, wir sind immer für Dich da!

Unsere Kurse:

Basic Class:

- richtet sich vor allem an unsere Neulinge
- Einführung in CrossFit
- Fokus liegt auf dem Erlernen der korrekten Ausführungen der CrossFit Übungen

Daily WOD:

- täglich variierende Workouts
- Warmup & Cool-down
- setzt voraus, dass du mit den grundlegenden Bewegungen vertraut bist

Strength:

- Fokus liegt auf dem Aufbauen deiner Kraft
- geführte Bewegungen um deine Muskeln zu stärken

Skills:

- richtet sich an unsere Anfänger, sowohl als auch unsere fortgeschrittenen Athleten
- Fokus auf einem "Skills" Movement + Daily WOD

Calisthenics:

- progressives Erlernen echter Stärke und Kraft
- dynamische und statische turnerische Übungen

Endurance:

- Fokus liegt auf dem Ausdauertraining
- Z.b. Laufen, Rudern, Bike
- Teamworkouts

Weightlifting:

- Olympisches Gewichteheben
- Technik in den klassischen olympischen Disziplinen Clean and Jerk (Stoßen) und Snatch (Reißen)

Open Gym:

- eigenständiges Training
- gibt dir die Möglichkeit gezielt an deinen Schwächen zu arbeiten

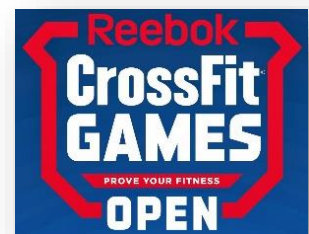
Events:

Spaß ist uns wichtig und unsere Community ist das A und O. Neben internen Challenges und Events, wie unter anderem unserem Family- und Friends Day, unserer Team Challenge, unseren Sommerfesten und Weihnachtsfeiern, treten wir auch bei externen Challenges gegen andere Boxen an.

Unter anderem zählen zu diesen Events:

- Liga der Boxen
- CrossFit Open
- Fitnessbundesliga
- Cry me a river challenge

und noch viele mehr...



Nehmen dem Sport, steht vor allem der Spaß und die Community bei all diesen Events im Vordergrund!

Social Media



CrossFit Wuppertal

- Bilder, Videos, Daily WOD's
- ***Interne Facebookgruppe: "CrossFit Wuppertals Rasselbande", in welcher unsere Mitglieder sich untereinander miteinander austauschen können***

<https://www.facebook.com/CrossFitwuppertal/>



CrossFit Wuppertal

- Bilder, Videos, Storys, etc...

https://www.instagram.com/CrossFit_wuppertal



CrossFit Wuppertal

- Videos unserer Veranstaltungen, Challenges, etc...

https://www.youtube.com/results?search_query=CrossFit+wuppertal



Folge uns auf Social Media um keine News mehr zu verpassen und lassen uns doch eine Bewertung auf Facebook und Google da! Wir würden uns sehr über 5 Sterne freuen!

Appointman

Wir nutzen die Software "Appointman" um euch das Buchen der Kurse zu vereinfachen.

Dafür haben wir unsere eigene App, welche du im App-Store unter "CrossFit Wuppertal" finden kannst.

Sobald wir dir einen Account angelegt haben, kannst du dich in der App einloggen und von da aus mit nur einem Klick deine gewünschten Kurse für die Woche buchen.

Es ist immer ab drei Tagen vor dem Datum, an welchem der Kurs stattfinden soll möglich, sich für einen Kurs anzumelden. Falls der Kurs schon ausgebucht sein sollte, kannst du dich jederzeit auf die Warteliste setzen.

Bis zu zwei Stunden bevor der Kurs beginnt hast du die Chance dich abzumelden und übergibst deinen Platz somit dem nächsten Mitglied auf der Warteliste.





Wir freuen uns, dich in
unserer CrossFit
Wuppertal Community
begrüßen zu dürfen!