

## CFM BOXRULES

### 1. COMMUNITY

- Wir sind hier eine Community, die sich gegenseitig unterstützt. **Stellt euch neuen Mitgliedern** (auch Mitgliedern die ihr nicht kennt) **vor und seid ihnen behilflich**, wenn sie unsicher sind oder Fragen haben. Ihr wart auch mal neu und wart sicher auch froh über Unterstützung.  
Wir sind nicht nur zum Trainieren da, sondern auch um neue Leute kennen zu lernen und eine gute Zeit zu haben.
- **Wartet mit dem Wegräumen bis alle mit dem Training fertig sind**, feuert eure Trainingskollegen stattdessen an. Wir finden es unhöflich, wenn ihr mit dem Zusammenräumen beginnt, wenn andere noch um ihre letzten Wiederholungen kämpfen.
- Zeigt nach dem Training jedem Trainingsbuddy euren Respekt – **Cheers, High Fives und Fist Bumps für ALLE!**

### 2. TRAINING

- Lasst eure Coaches wissen, wenn ihr eine **Verletzung** habt, ihr **sonstige Schmerzen** habt, ihr **schwanger** seid, etc. und somit gewisse Übungen nicht machen könnt bzw. das Training für euch adaptiert werden muss.
- **„Leave your ego at the door“** - lasst euch von euren Coaches coachen und weiterhelfen. Unsere **oberste Priorität ist eure Gesundheit und eure Fitness**, wir sind bedacht darauf, dass ihr euch mit höchster Qualität bewegt und euch nicht wehtut.  
Ihr wollt fitter werden und lange fit bleiben – ihr trainiert für euch und nicht für uns. Versucht euch immer sauber zu bewegen.
- **Macht immer alle Wiederholungen und haltet die Movement Standards ein.** Mit einem falschen Score am Whiteboard betrügt ihr euch in erster Linie selbst.

### 3. EQUIPMENT

- Wir bitten euch **respektvoll mit unserem Equipment umzugehen**. Kettlebells, Dumbbells und Langhantel mit weniger als einer 10kg Scheibe pro Seite werden nicht gedroppt.
- **Dropping Policy:** KEIN DROPPEN vor 8:00 Uhr und nach 20:00 oder Drop Mats verwenden. Während dem Weightliften sind Drop Mats ausnahmslos zu verwenden.

Während Workout sind Drop Mats dann zu verwenden, wenn es praktikabel ist (z.B. Hang Movements, Squats, etc.) bzw. nach Anweisung der Coaches.

- **Räumt euer Equipment bitte wieder ordnungsgemäß** dorthin wo ihr es hergenommen habt - auch wieder zurück in die andere Halle falls ihr es von dort geholt habt.
- **Meldet defektes Equipment** bitte einem der Coaches.

#### 4. SAUBERKEIT/HYGIENE

- **Reinigt UND desinfiziert euer gebrauchtes Equipment** bevor ihr es wegräumt. Langhanteln sollten vor dem Desinfizieren mit der **Drahtbürste** von Magnesiumrückständen befreit werden. Auch **PullUp Stangen** und Kettlebells von Magnesiumrückständen befreien.
- Tapes und anderen **Müll bitte entsorgen**, sämtliches **Geschirr** nach Gebrauch bitte **abwaschen** und den Communitybereich generell sauber halten. So wie Zuhause auch :)
- **Hunde sind in der Box herzlich willkommen**. Aus hygienischen Gründen haben sie auf den Trainingsflächen generell nichts verloren. Ihr könnt sie gerne im Communitybereich am Boden oder im hinteren Bereich bei den Garagentoren anleinen und ablegen.

#### 5. VERHALTEN

- Bitte **benutzt unseren Haupteingang**. Auch wenn es verlockend ist – die Garagentore („Burpee Eingang“) sind grundsätzlich nicht als Eingang gedacht und werden mit **20 Burpees** belohnt :)  
Eure Straßenschuhe lasst ihr am besten am Schuhregal im Eingangsbereich stehen und auch für die Jacken im Winter gibt es dort eine Garderobe, damit die Umkleiden nicht zu voll werden.
- Bitte seid **pünktlich zu Beginn der Einheit beim Whiteboard** – wir sind immer bemüht die Einheiten pünktlich zu starten und auch rechtzeitig wieder zu beenden. Es geht hier um deine Sicherheit und Respekt gegenüber dem Coach und deinen Trainingsbuddies. Wenn du Teile des WarmUps verpasst erhöhst du das Risiko für Verletzungen. Außerdem muss der Coach das Versäumte für dich wiederholen, was in der Regel nicht nur Zeit kostet, sondern auch Aufmerksamkeit der restlichen Gruppe raubt.  
**Fürs Zuspätkommen dürft ihr 10 Burpees/Minute** machen, die ihr zu spät kommt :) - das gilt auch für Coaches. Beenden die Coaches die Einheit nicht rechtzeitig gilt auch für sie die Burpee-Regel.

- Solltet ihr trotzdem mal zu spät kommen, versucht die **Besprechung beim Whiteboard nicht zu stören** bzw. steigt nach euren absolvierten Burpees ins WarmUp ein.
- **Bringt eure Kinder gerne mit zum Training.** Während der Einheit würden wir euch bitten, die Kinder von der Trainingsfläche fern zu halten. Wir wollen nicht haben, dass die Kids von Gewichtern/Springschnüren/etc. erwischt werden. Außerdem soll jedes Mitglied ungestört trainieren können und nicht aufpassen müssen, dass sie keinen Kindern wehtun. Es liegt in eurer Verantwortung (und nicht in der des Coaches), dass die **Kinder den Trainingsbetrieb nicht stören** und sich immer am Rand des Trainingsbereichs bzw. im Communitybereich aufhalten. Außerdem würden wir euch bitten Kinder auch nicht unbeaufsichtigt im „Open Gym“ Bereich spielen zu lassen – auch hier wird in der Regel trainiert.
- Versucht bitte während der **Workoutbesprechung der nächsten Einheit etwas leiser** zu sein, damit auch die nächste Gruppe möglichst ungestört ihr Training genießen kann.
- **Trainiert hart, habt Spaß**, lernt neue Leute kennen, vergesst für eine Stunde eure Alltags-Sorgen und geht mit einem Lächeln im Gesicht wieder nach Hause.

## 6. WODIFY

- Bitte **geht gewissenhaft mit euren An-/Abmeldungen um** und denkt dabei auch an eure Trainingskollegen. Meldet euch bitte so gut es geht nur zu Einheiten an, die ihr auch tatsächlich plant zu besuchen. Vom Abmelden nach der Abmeldefrist („Late Cancellation“) sollte wirklich nur im Notfall Gebrauch gemacht werden.
- **Signed euch vor der Einheit ein.** Ihr könnt das direkt über die App auf eurem Mobile Device machen oder in der Box am PC vor den Umkleiden.