

## CrossFit Kids

Cube<sup>3</sup> CrossFit  
August-Borsig-Straße 20  
78467 Konstanz  
Stef@Cube3-crossfit.de



Liebe CrossFit Kids-Eltern,

wir freuen uns sehr, dass Sie Ihrem Kind ermöglichen, ein Teil der CrossFit Kids-Gruppe zu werden!

In unserer heutigen Zeit voller digitaler Reize möchten wir Ihrem Kind die Möglichkeit bieten, sich entsprechend seines Alters und seiner persönlichen Fähigkeiten und Erfahrungen sportlich zu entwickeln und Erfolgserlebnisse zu haben. Wir glauben daran, dass Kinder die Begeisterung für Bewegung grundsätzlich immer innehaben, jedoch nicht den Anreiz und die Möglichkeiten, diese auch auszuleben. Das möchten wir ändern!

In den CrossFit Kids-Stunden haben wir als Trainer und Sie als Eltern die Möglichkeit, das Leben Ihrer Kinder dahingehend positiv zu beeinflussen, dass wir ihnen durch den Spaß am gemeinsamen Sport die Basis für ihren zukünftigen gesunden Lebensstil mitgeben. Die Gesundheit und Sicherheit unserer Schützlinge liegt uns am Herzen – deswegen habe ich zusätzlich zur offiziellen CrossFit-Trainer-Lizenz auch die CrossFit Kids-Ausbildung im Juni 2018 abgeschlossen.

Wir bieten pro Woche jeweils 2 Stunden für 8- bis 12-Jährige (Pre-Teens, 1 Einheit: 45 Minuten) an und 3 Stunden für 13- bis 17-Jährige (Teens, 1 Einheit: 60 Minuten). Diese Alterseinteilung ist nicht verbindlich, da wir individuell nach den Fähigkeiten des Kindes vorgehen. So stellen wir sicher, dass jedes Kind für sich gefördert werden kann. Der Spaß an der Sache steht jedoch immer im Vordergrund!

**Bitte beachten Sie: wir behalten uns vor, die Klasse der Teens entsprechend ihres sportlichen Leistungsvermögens zusätzlich zu splitten. Die Jugendlichen von 15 bis 17 Jahren können nach Absprache mit den Erziehungsberechtigten ggf. direkt die regulären Stunden besuchen (Basic wie auch Performance). Damit wollen wir sicherstellen, dass ihrer sportlichen Entwicklung Rechnung getragen wird. Natürlich starten alle Teens erstmal in der entsprechenden Teens-Gruppe.**

Aus Sicherheitsgründen möchten wir Sie bitten, folgende Regeln einzuhalten und auch mit Ihrem Kind vorab zu besprechen:

1. Bringen Sie Ihr Kind zu jeder Stunde direkt in unsere Trainingsräume und holen Sie es auch direkt wieder ab.
2. Bitte warten Sie im Vorraum oder am Rand der Trainingsfläche, bis der Kurs beginnt und die Kinder vom Trainer abgeholt werden. Aus Gründen der Sicherheit dürfen Kinder vor Beginn des Kurses nicht auf die Trainingsfläche und keine Trainingsgeräte und -Materialien anfassen.
3. Die Kinder dürfen erst an den Kursen teilnehmen, wenn die Anmeldung und die Notfall-Informationen von einem Elternteil ausgefüllt wurden.
4. Ihre Kinder sollen Eigenständigkeit erfahren! Gerne dürfen Sie in der ersten Stunde zuschauen und sich ein eigenes Bild der CrossFit Kids-Stunde machen. Danach bitten wir

darum, ihr Kind ruhigen Gewissens unserer Obhut zu überlassen. Sie sollen sie primär auf die Stunde mit den anderen Kindern und Kameraden konzentrieren. 😊

5. Bitte geben Sie Ihrem Kind zu jedem Training ausreichend Wasser zu trinken mit und beschriften Sie die Trinkflasche sowie weitere Gegenstände Ihres Kindes mit seinem Namen.
6. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind passende bequeme Kleidung für das Training trägt - zum Rennen, Springen, auf dem Boden rollen, Klettern und Kopfüberhängen. Es soll sich wohlfühlen.
7. Disziplin ist für die Sicherheit Ihres Kindes und der anderen Kinder besonders wichtig. Folgen die Kinder nicht den Vorgaben und halten sich nicht an die vereinbarten Regeln, gibt es folgendes Verwarn-System:
  1. Die erste Warnung bleibt ohne Konsequenz
  2. Der zweiten Warnung folgt eine zweiminütige Sperre für das abschließende Spiel oder Workout
  3. Bei der dritten Verwarnung ist das Kind für den Rest der Einheit ausgeschlossen. In diesem Fall bitten wir die Eltern beim nächsten Training anwesend zu bleiben, bis dies unproblematisch funktioniert. Bitte besprechen Sie dies auch ausführlich mit ihrem Kind.

Falls die Kinder spezielle Bedürfnisse haben, die ihre Sicherheit, den Spaß, das Wohlbefinden und seine Erfolgserlebnisse beeinflussen könnten (Krankheiten, Medikamente, Verletzungen, Probleme, besondere Verhaltensmuster, usw.), bitten wir unbedingt um Ihre Information!

Wir hoffen Ihren, bzw. den Erwartungen Ihres Kindes zu entsprechen. Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie uns jederzeit gerne an!

---

Stefania Michailidou, CrossFit-Kids  
Stef@cube3-crossfit.de