



BodyCross wird selbstständig

-Neues System startet ab September-

Nach zähen und harten Gesprächen sowie Sitzungen konnte nun abschließend ein Buchungssystem gefunden werden, welches den Anforderungen des Trainings gerecht wird.

Im BodyCross Training versuchen wir ganzeinheitlich mit unserem Körper zu trainieren. Hauptsächlich natürlich auch mit unserem Körper als Trainingsgerät. Die Teilnehmerzahl ist seit Einführung des Angebots rasant gestiegen. Eine Trainingsform die offensichtlich vielen in unserem Verein gefällt und auch gut tut, denn Body-Weight-Training & Functional Fitness ist immer noch der aktuelle Trend.

Ein Nachteil des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht ist jedoch, dass wir im Laufe der Jahre eine immer größer werdende Lücke im Verhältnis unserer Körperkraft zum eigenen Gewicht und Größe entstehen lassen. Dies hat zur Folge, dass wir oft zu wenig Muskelkraft in Relation zu unseren eigenen Körper haben. Diese Lücke versuchen wir im BodyCross zu verringern bzw. ganz zu schließen. Oft ist dies jedoch nicht ganz so einfach möglich. Nicht jeder ist heutzutage mehr in

der Lage, sein eigenes Körpergewicht hochzuziehen, zu halten oder zu drücken. Aber genau das ist nun mal der entscheidende Punkt im viel gelobten und trendigen „BodyWeight Training“.

Aus diesem Grund müssen wir in unserem Training oft mit Zusatzausrüstung arbeiten, um unsere Teilnehmer langsam wieder dorthin zu führen.

Wer es also nicht schafft, sich aus dem Kopfstand in den Handstand herauszudrücken (klassische BodyWeight-Übung = Handstand-Liegestütz), der darf sich erst einmal mit einer Hantelstange oder einem Medizinball versuchen, um die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur wieder in die richtige Richtung zu trainieren...

...oder wer es noch nicht ganz schafft, heldenhaft wie Bruce Willis, einarmig an der Hauswand zu hängen um sich und noch eine weitere Person einmal locker wieder hochzuziehen, der braucht ein kleines Hilfsmittel, damit es erst einmal wieder mit einem normalen Klimmzug klappt.

Und genau aus diesem Grund trainieren wir im BodyCross mit zusätzlicher Ausrüstung, um uns wieder genug notwendige Kraft für unseren Körper zu erarbeiten.

Derzeit umfasst das Laubendorfer BodyCross Angebot 6 Trainingseinheiten pro Woche mit entsprechenden Teilnehmerzahlen. Die ersten Anschaffungen in Form unserer geliebten Slingtrainer und Kettlebells, wurde freundlicher Weise vom Verein bereits vorfinanziert, sodass wir bereits jetzt ordentlich in diese Richtung trainieren konnten.

Aber es ist unumgänglich die Mindestausstattung für ein solches Training zu erhalten. Das kostet natürlich Geld und so wurde lange und heiß diskutiert, wo dieses Geld herkommen kann. Letztlich wurde ein Bezahlssystem entworfen, welches fair, flexibel und vor allem kostendeckend für den Verein ist.

Die Teilnehmer haben nun die Wahl zwischen einer Vollmitgliedschaft, bei welcher man so oft trainieren kann, wie man mag, einem Partnertarif und 10er Karten. Hier sollte nun für jeden Trainingsanspruch das richtige dabei sein. Und selbst für den interessierten, externen „Ver-einsmuffel“, der nicht Laubendorfer werden will, gibt es die Möglichkeit sich eine 10er Karte zu buchen, damit er BodyCross trainieren kann.

Abschließend bleibt somit also festzustellen: es war ein harter zäher Kampf das Training am Laufen zu halten, es ist nun geschafft, wir haben ein System, welches in großen Teilen kostendeckend arbeitet und die Vereinskassen für die Nachwuchsarbeit nicht belastet und können

somit auch in Zukunft ein abwechslungsreiches, teilnehmerorientiertes und anspruchsvolles Training anbieten. Und das schöne ist... je mehr Teilnehmer wir beim Training begrüßen dürfen, umso günstiger können wir die Preisgestaltung zukünftig weiterführen... Also meldet Euch an... es kommt allen zu Gute.

Alle Informationen zum neuen System findet ihr wie gewohnt unter: www.sf-laubendorf.de bei den Ringern.

Euer BodyCross Team Laubendorf