

CrossFit Biberach – Online Coaching

Grundsätze: Personalisierter Plan, angepasst an deine Ziele, deinen Lebensstil, täglichen Routinen und deine Vorgaben. Du sagst uns welches Equipment du zur Verfügung hast, wann du in der kommenden Woche trainieren willst und was deine Ziele sind. Wir erstellen den Trainingsplan so, dass er zu DIR passt. Außerdem achten wir darauf, dass du auch dabei bleibst, wirklich regelmäßig trainierst und eine Routine aufbaust. Das Ganze läuft über TrueCoach und Zoom.

- Täglicher Kontakt und Input zum Workout
- Wöchentlicher Zoom Call/ Telefonat/ Email Kontakt für die Planung der nächsten Woche
- Rückmeldung bei Fragen innerhalb von 24h
- Feedback zu Übungen und Videos aus dem Training
- Wöchentliche Anpassungen

Die TrueCoach App ist für euch im Coaching kostenlos und ihr könnt diese im App Store eures Handys, oder über den Browser öffnen. Über die App können wir kommunizieren, bei Fragen könnt ihr direkt eurem Coach schreiben und euer Coach kann auch über die App Feedback zum Training geben. Das Online Coaching ist ein personalisiertes Training, das es uns Coaches ermöglicht, noch besser und spezifischer auf deine Bedürfnisse einzugehen, anders als im Gruppencoaching bekommst du hier deutlich mehr Input, der genau zu deinen Zielen passt. Während dem Lockdown bieten wir dir das Online- Coaching zu deinem regulären CrossFit- Vertrag an. Wenn du also ein Unlimited-Paket hast, dann bekommst du von uns so viel Workouts in der Woche wie du möchtest, wenn du ein Zweier- Paket hast, dann bekommst du wie vor dem Lockdown zwei Workouts pro Woche bzw. 8 Einheiten im Monat.

Wie in der Mail schon angekündigt, werden wir **ab Mai** ganz normal den Beitrag abbuchen und dir rechtzeitig davor alle Infos zum Online Coaching zukommen lassen. Wenn du **nicht möchtest**, dass wir den Beitrag abbuchen, dann schreib uns eine Mail! Wenn du gerne mehr möchtest, wie Nutrition Coaching oder Personal Training, dann schreib uns ebenfalls eine Mail an info@crossfit-biberach.com

Falls du dir unsicher bist, ob und was du auswählen sollst, dann kannst du dich gerne per Telefon unter +4917648016622 oder über den Kalender per Zoom bei Coach Jonas melden:

<https://calendly.com/jonas-crossfitbiberach/wochentliches-meeting>

Wir freuen uns darauf, wieder enger mit dir zusammenzuarbeiten und in der aktuellen Situation so gut wie es geht zu helfen!

Sportliche Grüße deine Coaches Micha, Moritz, Jonas, Patrick und Alex

