



Zulassung Crossfit-Training

Um an den Crossfit Trainings im ASVZ teilzunehmen, wird der Besuch eines FMS und des Crossfit-Intros (für Trainings Alle) beziehungsweise der Besuch des Weightlifting-Kurses (für Trainings Fortgeschrittene) vorausgesetzt.

Erfahrene Crossfitter können die Zulassung für sämtliche Trainingstypen alternativ durch eine schriftliche Bestätigung ihrer Box erhalten. Hierfür muss diese Vorlage ausgedruckt und von der Box ausgefüllt und unterschrieben werden.

Hiermit bestätige ich, dass folgende Person seit mindestens einem Jahr bei uns in der Box trainiert:

Name: _____

Die genannte Person...

- beherrscht die Powerlifts (Squats, Deadlifts, Presses)
- beherrscht die Olympic Lifts (Snatch, Clean, Jerk)

Für Rückfragen steht folgender Coach / Box Owner zur Verfügung:

Name _____

Box _____

Telefonnummer _____

Mail _____

Unterschrift _____

Diese Vorlage bitte ausgefüllt und unterschrieben an andi.sonderegger@asvz.ch senden.