

Box-Regeln

Unsere Box ist klein aber fein - Wir nehmen Rücksicht aufeinander, lassen die Taschen in der Garderobe und halten ein Mindestmass an Ordnung.

Wir stehen die Stunde von Anfang bis Ende gemeinsam durch - Wir sind pünktlich, begrüßen uns und feuern uns gegenseitig an. Sollten wir trotz Anmeldung an einer Stunde nicht teilnehmen können, melden wir uns frühzeitig wieder ab.

Wir heissen neue Member und Drop Ins willkommen und kümmern uns um sie - Unser Sport ist hart, wir lassen daher niemanden alleine im Regen stehen.

Wir respektieren einander - Das Ego lassen wir zusammen mit den Problemen draussen und haben gemeinsam Spass. Es ist uns egal, wie wir aussehen und wie gut wir sind, wir sind ein Team und helfen einander. Wenn wir etwas nicht wissen, fragen wir.

Wir respektieren unseren Körper - Es gibt keine PRs um jeden Preis: Qualität geht vor Quantität. Wir sind konzentriert und wach. Zu diesem Zweck gönnen wir unserem Körper genug Ruhepausen und führen ihm ausreichend Energie zu.

Wir respektieren den Coach - Der Coach hat die Verantwortung und will uns helfen, besser zu werden. Wir hören ihm daher zu und befolgen seine Anweisungen. Wenn es uns nicht gut geht oder wir verletzt sind, melden wir es dem Coach, da er als einziger das Training individuell anpassen darf. Dasselbe gilt für das Scalen.

Wir respektieren das Equipment - Ohne einwandfreies Equipment gibt es keine PRs. Wir behandeln es daher sorgfältig und vermeiden unnötige Drops.

Wir brauchen Chalk soweit notwendig - Chalk ist ein Hilfsmittel und nicht dazu da, die Box neu einzufärben.

Wir schwitzen und sind stolz auf unsere Narben - Trotzdem wischen wir unsere Kampfspuren (Kalk, Schweiß, Tränen, Blut etc.) so gut es geht weg und achten auf ein Mindestmass an Hygiene.

Wir bescheissen nicht - Es ist unehrenhaft und bringt uns weder körperlich noch geistig weiter. Wir wissen: Karma is a Bitch!

Wir haben Spass - Auch wenn wir während den Workouts manchmal nicht so aussehen.