

AC 82 Schweinfurt Kraftsportverein

unsere 20 „goldenen“ Regeln:

1. Stell dich vor!

Der AC 82 ist mehr als nur ein Fitnessstudio. Es ist eine Gemeinschaft. Wenn Du einem Mitglied begegnest, das du noch nicht kennst dann stell dich vor! Es kann sein, dass der andere Deinen Namen wissen muss, falls du nach dem Training bewusstlos auf dem Boden liegst. "Hey Alter..." wäre einfach zu unpersönlich.

2. Kein Training ohne Einweisung!

Wir legen Wert auf vernünftige Technik, an den Geräten sowie beim „freien“ Training. Bei Unsicherheiten immer die Trainer/Aufsichten fragen.

3. Schalte Dein Gehirn ein und Dein Handy aus!

Werde Dir Deiner Umgebung bewusst und verhalte Dich respektvoll gegenüber denen die trainieren, mit Deinem Handy kannst Du nach dem Training spielen.

4. Sei kein Ego-Opfer!

Unfälle und Verletzungen können passieren und sind zu 99% Folge von zu viel Ehrgeiz, respektiere die Grenzen Deines Körpers.

5. Hol Dir Deine eigenen Gewichte!

...und pack sie auch wieder zurück! Regel Nr.1 des AC 82 Schweinfurt ist Aufräumen nach dem Training (das betrifft übrigens auch Magnesia-, und Schweißflecken). Wer diese Regeln verletzt bekommt 100 Kniebeugen „aufgebrummt“!

6. Behandle die Gewichte mit Respekt!

Respektiere die Ausstattung indem Du schwer und hart trainierst, aber missbrauche sie nicht indem Du sie rumschmeißt!

7. Trainiere oder gehe nach Hause!

Der einzige Weg um stärker und fitter zu werden ist durch kontinuierliches Training. Du solltest bei jedem Training danach streben konzentriert und hart zu „arbeiten“.

8. Sei ehrlich!

Absolviere alle Wiederholungen, mache jede Bewegung sauber und technisch einwandfrei. Es ist DEIN Training und somit DEIN Erfolg!

9. Sei bescheiden!

Es gibt immer jemanden der größer, schneller und stärker sein wird als Du. ... Es sei denn, Du bist Supermann (Frau). 😊

10. Geduld!

Erwarte nicht sofortige Resultate! Beim fitter werden gibt es keine Abkürzung. "Du kannst den Fluss nicht schieben". Genieße die harte Arbeit und den Schweiß.

11. Mach' Dir keine Gedanken ums Aussehen!

Mach' Dir Gedanken über Deine Technik!

12. Dress-Code!

Erscheine mit sauberen Sportschuhen, und sauberer Trainingsbekleidung, verlassen kannst Du uns gerne dreckig und verschwitzt!

13. Du darfst vorher, während und nach dem Training weinen!

...aber benimm Dich bitte nicht wie ein Baby.

14. Gib an!

Erzähl Deinen Freunden und Verwandten davon wie toll Du bist und, dass Du dabei bist die Form Deines Lebens zu erlangen. Du machst Dinge, die Du nie für möglich gehalten hättest! Dinge, die andere nicht können! Darauf kannst Du sehr stolz sein! Erzähl der ganzen Welt von „Deinem“ AC 82 Schweinfurt!

15. Wir sind Sportkollegen (Trainer)!

...nicht Deine Mutti. Erwarte nicht, dass wir dir die Gewichte hinterhertragen, deine Wiederholungen zählen, Dich an der Hand halten oder Dir ein Taschentuch reichen.

16. Sag niemals "das kann ich nicht"!

Selbstmitleid bringt nichts und ist außerdem total uncool!!!

17. Sei verantwortungsbewusst!

...für Deine eigene Fitness, Gesundheit und Sicherheit! Unser Training ist hart. Die Gewichte sind schwer. Wenn es Dir nicht gut geht oder Du Dich nicht wohl fühlst, dann sag es. Das ist schlau, nicht schwach!

18. Zwing uns nicht dazu Dich nach Geld zu fragen!

Mitgliedsbeiträge sind pünktlich fällig. Also Sorge bitte dafür das Dein Konto gedeckt ist.

19. Bringe dich ein!

Der AC 82 ist mehr als nur 'ne Stunde Training. Wir sind eine familiäre Gemeinschaft in der Du Dich jederzeit einbringen kannst wie und wo du willst. Der AC 82 organisiert gesellschaftliche Veranstaltungen und Sportveranstaltungen. Es gibt viele Möglichkeiten sich einzubringen. Wir sind an jeder Beteiligung oder Anregung interessiert!

20. Lächle!

Mal ehrlich, mit einem Lächeln geht fast alles leichter.

