



**ANIMIERE
DEINE COMMUNITY
IN DEINER BOX**
WÄHREND DER CORONAZEIT

EINLEITUNG

Crossfit, ist ein Sport, der mit der Gemeinschaft und mit der Freundschaft verbunden ist. Wo der Gang in die Box nicht nur ein Training in einem Sportzentrum ist, sondern das Zusammenkommen mit den Teamkollegen, gegenseitiges Ermutigen und das gemeinsame Zeit genießen nach dem Training.

Leider wurde das wofür Crossfit steht, in diesen Monaten durch die Pandemie unmöglich gemacht, wodurch dieser Geist der Gemeinschaft gelitten hat.

Während der COVID-Krise sind die Boxen je nach Entwicklung der Pandemie mit zwei Szenarien konfrontiert: eine vollständige Schließung oder eine Einschränkung der Kapazität. In beiden Fällen ist die Belebung der Gemeinschaft in dieser Situation eine notwendige Herausforderung für alle Sportzentren.

In diesem Ebook erhältst Du Ideen, wie Du Deine Gemeinde während der COVID-Krise aufmuntern kannst.

AKTIONEN ZUR FÖRDERUN DEINER COMMUNITY WÄHREND DER CORONA-ZEIT

Trainiere weiterhin Deine Mitglieder

Unabhängig davon, ob Deine Box geschlossen ist oder nur über eine begrenzte Kapazität verfügt, solltest Du Deine Sportler weiterhin trainieren und dafür gibt es viele Möglichkeiten.

Online-Stunden

Vielleicht hättest Du nie gedacht, dass Du ein WOD online machen kannst. Aber Online-Kurse sind wahrscheinlich die beste Option, um Deine Sportler weiter zu trainieren, nicht nur, wenn Deine Box geschlossen ist, sondern auch, wenn Du eine Kapazitätsbeschränkung hast.

Heutzutage gibt es viele Plattformen und Tools, mit denen Du Deine Aktivitäten online aufzeichnen und übertragen kannst, live oder vorher aufgezeichnet. Hier ist eine Zusammenstellung einiger der Tools, die Du verwenden kannst

Übertragungsplattformen	Video-Bearbeitungsplattformen
Youtube	Adobe Premiere Pro
Zoom	Final Cut Pro
Jitsi	Imovie
Whereaby	Inshot
Google Meet	Sony Vegas Pro
Bluejeans	Youtube
Google Meet	Kinemaster

AKTIONEN ZUR FÖRDERUN DEINER COMMUNITY WÄHREND DER CORONA-ZEIT

Mix Kurse

Wenn Du Deine Box öffnen kannst, aber Kapazitätsbeschränkungen hast, warum machst Du nicht eine Mischung aus Online- und Präsenz -Training in Betracht? In diesem Szenario ist es wahrscheinlich, dass viele Deiner Sportler keinen Platz mehr in ihrer Lieblingsclass haben. Einige Deine Mitglieder ziehen es vielleicht sogar vor, ihr Training vorerst zu Hause zu absolvieren. In diesem Szenario hast Du beide Optionen in Deinem Zeitplan und Du kannst Deine Sportler entscheiden lassen, wie Sie trainieren.

Trainingspläne schicken

Eine weitere gute Möglichkeit, Deine Sportler in dieser Situation zu trainieren, besteht darin, Deine Trainingspläne zu schicken, die sie zu Hause durchführen können. Trainingspläne, Mobilitätsroutinen, Dehnungsroutinen... die Möglichkeiten sind endlos!

In diesen Fällen und zur Verbesserung des Trainererlebnisses ist es ratsam zudem Ergebnisse zur Überprüfung zu verschicken und mit Kommentaren durch einen Coach abzuschließen, es wird Deine Mitglieder dazu bringen, nicht aufzuhören und mehr zu wollen. Es gibt viele Apps, mit denen man PR und Ergebnisse registrieren und direkt an den Trainer zur Überprüfung senden kann.

10 Pushups in 30 Seconds	15 Situps in One Minute	100 Pullups in 20 Minutes	Hold Blank For Two Minutes
Touch Your Toes For One Minute	50 Squats in Two Minutes	One Minute Butterfly Stretch	10 Burpees in One Minute

Ejemplo de rutina

AKTIONEN ZUR FÖRDERUNG DEINER COMMUNITY WÄHREND DER CORONA- ZEIT

Intensiviere den Kontakt zu deinen Mitgliedern

Der Kontakt mit deinen Mitgliedern ist wichtiger denn je. Erinnerung sie daran, dass Du da bist und dass Sie sich an dich erinnern. Eine einfache Nachricht, ein Newsletter, eine Neuigkeit, kann Dir helfen, die Bindung zu ihnen in diesen Momenten zu stärken.

Außerdem sind dies Zeiten, in denen der soziale Kontakt stark reduziert ist und in denen "wir uns mehr langweilen". Es ist also ein idealer Zeitpunkt, um Geschichten zu erzählen und Gespräche zu führen. Verwandele Deine Box in einen tollen Chat mit Freunden und fördere so den für das Crossfit so typischen Gemeinschaftsgedanken.

IDEEN ZUR INTENSIVIERUNG DES KONTAKTS MIT DEINEN MITGLIEDERN

- ✓ **Sende personalisierte Geburtstagsgrüße an Deine Mitglieder**
- ✓ **Erstelle virtuelle Meetings zum Austausch**
- ✓ **Erzähle von deinem Alltag.**
- ✓ **Erzähle Anekdoten, die Dir oder anderen Trainern rund um das Crossfit passiert sind.**
- ✓ **Erinnere an Wettbewerbe, an denen ihr teilgenommen habt, in Form von Geschichten oder Videos.**

AKTIONEN ZUR FÖRDERUN DEINER COMMUNITY WÄHREND DER CORONA- ZEIT

Belebe Deine Community mit sozialen Netzwerken

Während dieser Pandemie sind soziale Netzwerke zu einem sehr wichtigen Punkt für soziale Kontakte geworden. Nutze die Ressourcen, die Du anbietest, um Deine Kommunikation in dieser Zeit zu stärken. Vom Hochladen von Stories, Fotos über das Posten von Workouts bis hin zum Erstellen von Challenges oder dem Teilen von Trainingseinheiten.

Investiere auch Zeit in die Beantwortung aller Kommentare, die Du erhältst, sowie in die Interaktion mit den Inhalten, die Deine Mitglieder hochladen. Gehe auf die Konten Deiner Mitglieder und kommentiere, like und teile die Inhalte, die Du in Deinen sozialen Netzwerken hochladen kannst. Dies wird zweifelsohne Deine Community stärken.

✓ Nutze Stories, um Deinen Alltag zu reflektieren und Geschichten zu erzählen.

✓ Erstelle Challenges

✓ Unterstütze die Posts deiner Mitglieder

✓ Erstelle Live Chats für Fragen und Antworten

✓ Poste absolvierte WODs

✓ Teile deine Trainingseinheiten und Stunden in deiner Story

✓ Kommentiere und teile Inhalte Deiner Mitglieder

✓ Chats mit Experten in Sport und Gesundheit

AKTIONEN ZUR FÖRDERUN DEINER COMMUNITY WÄHREND DER CORONA-ZEIT

Erstelle Wetten und Wettbewerbe für Deine Mitglieder

Eine Möglichkeit, Deine Community in dieser Zeit zu motivieren, besteht darin, Herausforderungen für deine Mitglieder zu schaffen. Diese Aktionen sind sehr einfach auszuführen und bei den Sportlern sehr beliebt.

Durch das Erstellen von Herausforderungen und Sportwettbewerben ermutigt Du sie nicht nur, mit ihrem Training fortzufahren, sondern Du schaffst auch eine lustige Aktion, die Konversion und Inhalte für Deine sozialen Netzwerke oder Kommunikation generiert.

Du kannst Wettkämpfe aus Deinen täglichen WODs machen, oder Du kannst Wettkämpfe aus einer Bewegung erstellen. Viele Deiner Sportler werden nicht nur mitmachen, sondern sich auch selbst dabei aufzeichnen, sie werden sich sogar gegenseitig herausfordern, um zu sehen, wer der Beste ist.

IDEEN FÜR HERAUSFORDERUNGEN UND WETTBEWERBE FÜR DEINE BOX



Veranstalte Wettbewerbe Deinen täglichen WODs , wer wird der Beste sein?



Wette mit Liegestütze
Wer schafft die Meisten auf Zeit



Wette für Girls
Wer schafft das beste Ergebnis?



Erstelle Deine eigenen virtuellen Games



Wette mit Burpees
Wer schafft die Meisten auf Zeit



Wette für Heroes
Wer schafft das beste Ergebnis?

AKTIONEN ZUR FÖRDERUN DEINER COMMUNITY WÄHREND DER CORONA- ZEIT

Erstelle spezielle Aktionen für Deine Mitglieder

Gehe über das reine Training hinaus und kreiere spezielle Aktionen für Deine Mitglieder, mit dem Ziel, sie zu unterhalten. Erstelle Wettbewerbe unter Ihnen oder spezielle virtuelle Treffen.

Hierfür kannst Du internationale Tage oder Feiertage als Vorwand nutzen, die Dir das Thema für den Wettbewerb oder die Herausforderung liefern. Alles, was Du brauchst, ist ein wenig Phantasie und der Spaß ist garantiert.

SPEZIELLE AKTIONEN

- ✓ Gesunde Ernährung Challenge
- ✓ Talks mit anderen Gesundheits- und Sportexperten
- ✓ Interviews mit Sportlern in deiner Umgebung
- ✓ Aktionen rund um internationale Tage oder Feiertage: Karneval, Valentinstag...
- ✓ Virtuelle Cafés

STELL DIR VOR, DU HÄTTEST ALLES AUF EINER PLATTFORM!

MIT RESAWOD IST ES MÖGLICH !



01 WOD-MODUL

Zur Gestaltung Deiner täglichen Wods und Deinen Wettkämpfe. Sogar Deinen Online-WODs!



02 NEWSLETTERS UND NEWS - MODULE

Um mit Deinen Mitgliedern in Kontakt zu bleiben



03 SOZIALE NETZWERKE - MODUL

Um Deine sozialen Netzwerke zu verwalten und Deine Kampagnen zu analysieren



04 INTEGRIERTE MOBILE APP

Damit deine Mitglieder ihre Trainingseinheiten verwalten können



05 ONLINE-STUNDEN

Um Live- oder aufgezeichneten Kurse zu übertragen



06 UNTERHALTUNGEN

Um Freunde-Chats in Deiner Box zu erstellen

DIE KOMPLETTESTE SOFTWARE, DESIGNET VON CROSSFITSPORTLER FÜR CROSSFITSPORTLER.

üüTRAINIERE DEINE ATHLETEN!
Unsere Software Resawod kümmert
sich um den Rest:



Kalender
und Buchungen



Wodbook



Verwaltung von Mitglieder und
Community



Automatische Zahlungen



Spezifische Module für die Coronazeit:
Online-Klassen in Streaming...