



CrossFit Bern – Die Idee

Noch vor wenigen hundert Jahren war der Mensch selbst in der Lage zu jagen, sich gegen Angreifer zu verteidigen oder zu flüchten, Lasten über lange Distanzen zu tragen und, falls nötig, schwere Gegenstände anzuheben. Im Zuge der Industrialisierung sind uns diese Fähigkeiten abhanden gekommen. Wir üben heute grossmehrheitlich Tätigkeiten aus, z.B. über längere Zeit sitzend vor einem Computer, die eigentlich nicht unserem ursprünglichen set-up entsprechen. Die Folge daraus sind körperliche Degeneration, Haltungsschäden, eingeschränkte Mobilität, etc.

CrossFit bietet in idealer Weise **einen "Ersatz" für diese verloren gegangenen Fähigkeiten** und zeigt damit den Weg zurück zu ursprünglicher Kraft und Stärke. Kernelement ist dabei ein angeleitetes, hochintensives Intervalltraining in Kleingruppen, wobei Übungen aus verschiedensten Bereichen kombiniert werden. Dabei wird nicht einseitig der Fokus auf Kraft oder Ausdauer gelegt, sondern es werden alle Fitnessmodalitäten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Agilität, etc.) entwickelt, hin zum Fitnessgeneralisten. CrossFit stellt damit eine hocheffektive Alternative zu den gängigen Fitnesstrends dar, getreu dem Motto "back to the roots".

CrossFit Bern ist das **erste und einzige offizielle CrossFit Gym in Bern** und verfügt über bestens ausgebildete, zertifizierte CrossFit und Kettlebell-Trainer - the 1st Team.