

# Friedrich Athletik-Coach-Steinhuber

## CrossFit-Trainer & Affiliate-Owner (CF-L3)

CrossFit-Trainer Level 3 (CF-L3) und Affiliate-Owner einer CrossFit-Box in Muenchen mit 280 aktiven Athlet:innen und einer Wettkampf-Affiliate-Team bei CrossFit Quarterfinals 2024. 16 Klassen pro Woche, Hyrox- und CrossFit-Open-Vorbereitung, Box-P&L mit 380.000 EUR Jahresumsatz und Athletenbindung von 78 % auf 91 % in 18 Monaten.



friedrich.athletik-coach-steinhuber@example.de



+49 89 9876 5432



Muenchen, Deutschland



crossfit-pulsation.de



linkedin.com/in/friedrich-athletik-coach-steinhuber



## Experience

### CrossFit-Trainer & Affiliate-Owner

06/2020 - heute

#### CrossFit Pulsation Muenchen

Muenchen, Deutschland

Affiliate-Owner und Cheftrainer einer CrossFit-Box mit 280 aktiven Athlet:innen

- 16 Klassen pro Woche (CrossFit, Olympic Lifting, Gymnastics, Hyrox) mit durchschnittlich 12 Athleten/Klasse
- Box-P&L Verantwortung mit 380.000 EUR Jahresumsatz und 28 % EBITDA-Marge
- Athletenbindung von 78 % auf 91 % in 18 Monaten, Wodify-Wochenrueckmeldung 92 %
- Wettkampf-Affiliate-Team Quarterfinals 2024, 4 Athleten in den Top-200 DACH bei der CrossFit Open 2025
- Hyrox-Pro-Division-Programming mit Concept2 SkiErg + RowErg + BikeErg und Sled Push Lebert

### CrossFit-Trainer

04/2017 - 05/2020

#### Reebok CrossFit Berlin

Berlin, Deutschland

Trainer in einer Reebok-Affiliate-Box mit 320 Mitgliedern

- 14 Klassen pro Woche fuer Anfaenger und Fortgeschrittene
- Olympic-Weightlifting-Workshops fuer 24 Athleten pro Quartal
- Hospitations-Programm fuer 6 Junior-Coaches bis CF-L1 / CF-L2

## Projects

### CrossFit Open 2025 Vorbereitung

01/2025 - heute

12-Wochen Vorbereitungs-Block fuer 18 Athleten, 4 davon in den Top-200 DACH und 1 in den Quarterfinals 2025

### Hyrox-Pro-Division Programming

08/2024 - 12/2024

Hyrox-Pro-Division-Vorbereitung fuer 6 Athleten, alle 6 erreichten Top-100 in ihrer Alterklasse



## Education

### B.A. Sportwissenschaft

10/2014 - 09/2017

TUM Department of Sport and Health Sciences  
Muenchen

Muenchen, Deutschland

Sportwissenschaft GPA:



## Skills

CrossFit Methodology  
(CF-L3)

Olympic Weightlifting  
(Snatch, Clean & Jerk)

Gymnastik (Muscle-Up,  
Handstand)

Open / Quarterfinals /  
Hyrox Programming

SugarWOD / Wodify  
Athletenverwaltung

Concept2 RowErg /  
BikeErg / SkiErg

Box-P&L und  
Athletenbindung

Hyrox-Vorbereitung Pro-  
Division

 Certificates

**CrossFit Level 3 Trainer  
(CF-L3)**

06/2024

**CrossFit Level 2 Trainer  
(CF-L2)**

09/2021

**CrossFit Olympic  
Weightlifting Course**

11/2019

**CrossFit Gymnastics  
Course**

05/2018

**CrossFit Level 1 Trainer  
(CF-L1)**

04/2017

**DOSB Trainer-B-Lizenz  
Fitness**

08/2017

 Languages

Deutsch                      Muttersprache

Englisch    C1

Italienisch    B2

 Awards

**CrossFit Affiliate Coach  
of the Year DACH 2024  
(CrossFit HQ Awards)**

08/2024



## Strengths

### **Coaching-Tiefe in Olympic Lifts**

Coache Snatch und Clean & Jerk mit Video-Analyse in jeder Einheit, Athleten-PR-Quote 84 % im 12-Wochen-Block

### **Wettkampf-Mentalitaet**

Bringe Athleten an die CrossFit Open / Quarterfinals und Hyrox-Pro-Division, weiss was Wettkampf-Tag bedeutet

### **Community-Bindung**

Eigene Athleten-Plattform in Wodify mit 92 %  
Wochenrueckmeldung, Box-Bindung 78 % auf 91 % in 18 Monaten