

### Die Entstehung von „CROSS SPORTS“

Cross Sports hat seinen Ursprung im Kampfsport MMA (Mixed Martial Arts). Bereits Anfang der 90iger bereiteten die Brüder Gerhard und Michael Ettl sich und ihre Athleten mit genau den gleichen Übungen und Trainingsbelastungen vor die man heute im Trainingssystem von CROSS SPORTS wiederfindet. Man muss bedenken das die Belastungen in einem MMA-Kampf so enorm sind, dass sie von einem Athleten alles abverlangen. Es ist nicht nur durch den psychischen Faktor ein Extremsport, sondern auch von den körperlichen Leistungen, die man erbringen muss. Das Geheimnis ist, alle Fähigkeiten zu beherrschen: Kraft, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Kondition. Die Vorbereitungen sind so extrem umfassend, dass es nur Spitzen-Athleten schaffen, wirklich FIT zu sein. Wer nur einen Faktor nicht trainiert, muss das auf schmerzvolle Weise am Kampftag erfahren. Die Athleten können nur dann gewinnen - und so das Kampfgeschehen auf Dauer dominieren - wenn sie zu 100% FIT sind.

Im Jahr 2011 beschlossen die beiden Brüder gemeinsam mit Petra und Niki Kulmer - beide mit langjähriger Fitness-Erfahrung - das neue Trainingssystem "CROSS SPORTS" für eine breite Öffentlichkeit zu entwickeln und so allen Fitnessbegeisterten zugänglich zu machen.

Michael Ettl: „Mein Leben lang hat mich Sport begleitet. Ich habe verschiedene Sportarten getestet und mich mit jeder eine Zeitlang beschäftigt. So habe ich eine breite Palette an Sportarten durchlebt. Am längsten, außer Kampfsport, hat mich Leichtathletik begeistert. Je älter ich wurde, umso mehr ist mir aufgefallen, warum ich so eine große Leidenschaft für Sport habe. Ich habe erkannt, dass ich fast ein Leben lang auf der Suche nach Perfektion war. Perfektion in der Form des perfekten Athleten. Ich habe erkannt das jeder Athlet im Spitzensport Schwächen hat. Denn er spezialisiert sich auf eine bestimmte Sportart oder Disziplin. CROSS SPORTS entstand aus diesem Gedanken: Ein Athlet der in allen Bereichen fit ist. Ein Athlet der keine Schwächen hat. Für die Griechen wäre es wahrscheinlich Herkules oder Achilles gewesen“.

Petra Kulmer: "Ich habe immer schon gerne trainiert und das hart ! Ein Training ohne Grenzerfahrung war und ist für mich kein vollkommenes Training. So habe ich jahrelang Krafttraining betrieben und bin lange Zeit als Group Fitness Instructor auf der Suche nach den besten Workouts für meine Leute gewesen. Mit CROSS SPORTS haben wir nun einen völlig neuen Fitness-Sport entwickelt ! Hier treffen nun Leute aufeinander, die einfach gerne hart trainieren, ihre Leistungsgrenzen maximieren wollen und sich dann in Challenges und

schließlich beim "MAN OF STEEL" im September mit anderen messen wollen. CROSS SPORTS ist die Königsdisziplin des Fitness-Sports ! Wir freuen uns, diesen neuen Sport gemeinsam mit vielen Elite-AthletInnen zu trainieren. "

Quelle:

<http://www.ettl-bros.at/index.php?main=record>

[http://de.wikipedia.org/wiki/Michael\\_Ettl](http://de.wikipedia.org/wiki/Michael_Ettl)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Gerhard\\_Ettl](http://de.wikipedia.org/wiki/Gerhard_Ettl)