

# CrossFit **VIVAMUS** INSTITUT:

Für alle Sport-begeisterten und Athleten,

seit Mai 2010 ist unser **PT-Loft** das erste **offizielle CrossFit-Affiliate in München**. **CrossFit** ist ein amerikanisches **Fitnesskonzept**, das vor allem zum Fit-halten bzw. -werden für die Streitkräfte, Polizei und Feuerwehr eingesetzt wird. Es ist ein **hocheffizienter Mix** aus **Krafttraining**, vor allem aus dem Gewichtheben & Freihanteltraining, **gymnastischen Elementen** - Übungen mit dem eigenen Körpergewicht - und **Intervalltraining**.

Zu unten stehenden Zeiten findet eine 60-minütige Gruppenstunde statt, diese gliedert sich in einen Aufwärmteil, einen Lernteil für Bewegungstechniken mit wechselnden Schwerpunkten und ein **täglich variierendes Workout**. Das Workout **verbessert** durch stetig steigende Anforderungen die **Leistungsfähigkeit erheblich!**

Die **Zeiten** und **Schwerpunkte** sind folgende:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:30-7:30 Uhr	9:30-10:30 Uhr	17-18 Uhr 18-19 Uhr	12-13 Uhr	17-18 Uhr 18-19 Uhr	9:30-10:30 Uhr	12-13 Uhr
11-12 Uhr					10:30-11:30 Uhr	
17-18 Uhr						
18-19 Uhr	18-19 Uhr	19-20 Uhr		19-20 Uhr	11:30-12:30 Uhr	13-14 Uhr
19-20 Uhr	19-20 Uhr					
20-21 Uhr		20-21 Uhr		20-21 Uhr		

## Schwerpunkte:

<span style="background-color: yellow;">■</span> = Gewichtheben	<span style="background-color: blue;">■</span> = Mobilisierung / Dehnen	<span style="background-color: red;">■</span> = Intensität
<span style="background-color: grey;">■</span> = Akrobatik/Turnen	<span style="background-color: green;">■</span> = Basics/Grundlagen/Anfänger	<span style="background-color: magenta;">■</span> = CrossLates
<span style="background-color: cyan;">■</span> = Team-WOD		

Die Gruppenstunde startet immer pünktlich zu Beginn. Die Zeiten werden ständig erweitert und den Bedürfnissen der Mitglieder angepasst.

## Kosten:

Einzelteilnahme	15 €
1 Training p. Woche	50 € p. Monat°
2 Trainings p. Woche	70 € p. Monat°
3 Trainings p. Woche	90 € p. Monat°
Flatrate	105 € p. Monat

°Pro Mehrtraining werden 10 € fällig.

## Vorteile:

- permanente Betreuung
- effektive Trainingsplanung
- abwechslungsreiches Training

Auf unserer Website [www.vivamus-institut.de](http://www.vivamus-institut.de) findet man immer die aktuellen Zeiten und den [Link](#) zur Anmeldung für die CrossFit-Stunden.

**3,2,1, GO!**

Vivamus Institut  
Kaiser & Petrik GbR  
Truderinger Str. 9  
81677 München

Tel: 089 / 55 26 96 89  
Fax: 089 / 55 06 70 61

info@vivamus-institut.de  
www.vivamus-institut.de

Steuernummer:  
145/242/41332  
Finanzamt München III  
USt-IDNr.: DE259202308

Stadtparkasse München  
Konto-Nr.: 23 24 36 45  
BLZ: 701 500 00

