



ICM GROUP FITNESS

*Gemeinsam fit.
Gemeinsam
1.FC Waldstein!*

VIelfalt. MOTIVATION. COMMUNITY.

» UNSERE KURSE FÜR DEINE FITNESS «



ICG® Indoor Cycling & ICG® Health

Ausdauer, Power und Motivation auf dem Bike



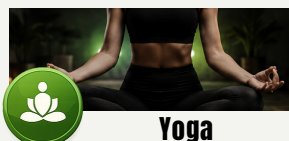
bellicon® JUMPING & bellicon® KIDS

Kraftausdauer & Endorphine auf dem Trampolin mit Fun Garantie



HOT IRON®

Ganzkörpertraining mit der Langhantel für Definition, Körperfettreduktion & Leistungsfähigkeit im Alltag



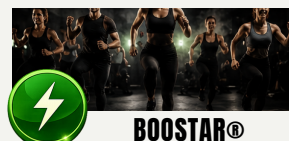
Yoga

Kraft, Ausdauer und Koordination auf und mit dem Step



CORE Booster

Rumpfttraining für mehr Stabilität



BOOSTAR®

Power-Workout mit Musik für maximale Energie



Functional Step

Kraft, Ausdauer und Koordination auf und mit dem Step



BODEGA moves® & Stretch & Relax

Ganzkörperworkout mit Yoga Elementen



TÔSÔX

Dein Workout für Power, Tempo & Fokus

ANSPRECHPARTNERIN

Stephanie Siebert



icm_sports_events@icloud.com



0160 96473925

*Komm vorbei
und mach mit!*

ALLE KURSE & ZEITEN
IN DER KURSIFANT APP



JETZT SCANNEN!



GEMEINSCHAFT
ERLEBEN



FITNESS & SPASS
FÜR ALLE



ZIELE SETZEN
& ERREICHEN