

KURSPLAN

1. FC Waldstein 2011 e. V.
ICM Hochfranken Sports & Events



QR-Code scannen &
Kurs über Kursfant buchen!

Wochentag	Kurszeiten	Kurs
Montag	18.30 – 19.30 Uhr	Indoor Cycling
Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr	Get in Shape / Workout BBP
Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	HOT IRON®
Donnerstag	18.30 – 19.30 Uhr	Indoor Cycling
Samstag	nach Vereinbarung	Vereins- / Firmenfitness
Sonntag	9.30 – 10.30 Uhr	Indoor Cycling
	9.30 – 10.30 Uhr	HOT IRON®
	*Aktuell online	ab Januar/Februar 2022 live“

Änderungen vorbehalten.



Impressum:

1. FC Waldstein e.V. //
ICM Hochfranken Sports & Events

Verantwortlich:

Steffi Siebert & Matthias Schmidbauer
Am Bahndamm 4, 95237 Weißdorf

Vorstand:

1.Vorsitzender Thomas Roßner
Am Schloß 7, 95237 Weißdorf

Fitness Location:

Christian-Seidel-Straße 2,
95237 Weißdorf

icm_sports_events@icloud.com
www.1fc.waldstein.de



NACKT

BESSER AUSSEHEN!

DEIN Weg zu **DEINEM** Trainingsziel durch Spaß,
Leidenschaft, Motivation und dadurch zu langfristigem
Erfolg und einem gesünderen Lifestyle.





Steffi Siebert
Lizenz: HOT IRON® /
Indoor Cycling ICG®



Matthias Schmidbauer
Lizenz: Indoor Cycling ICG®



Silke Popp-Köhler
Lizenz: Indoor Cycling ICG®

BENEFITS

- **Premium ausgebildete Trainer(inn)en mit langjähriger Erfahrung im Groupfitness-Bereich**
- **umfangreiches Kursangebot – weitere Kurse ab 2022**
- **Indoor Cycling Bikes der neuesten ICG Generation**
- **Original HOT IRON® Ausstattung**
- **„Schnuppern“ in allen Bereichen möglich**
- **TOP Location**
- **flexible Kursbuchung über APP**
- **keine „Studiomitgliedschaft“**
- **Wintertraining für Vereine- /Firmenfitness (BGM) / Teambuilding**
- **Online Training**
- **Hybrid Modell (Online+Live) in Planung**
- **Umsetzung des aktuell geltenden Corona-Hygiene-Konzeptes**

HOT IRON® - DEIN BEGEISTERNDEN UND EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING!

HOT IRON® bringt den Körper auf ein neues Level in Sachen Figur, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das ist bedeutend für Lebensqualität und Lifestyle. Dabei stehen zumeist Körperstraffung und Körperfett-Reduktion im Fokus.

Ob als idealer Einstieg in das Langhanteltraining oder als Ausbelastung für fortgeschrittene Sportler: Dieses mitreißende Kraftausdauer-Trainingsprogramm mit der Langhantel ist für jeden geeignet.

Deutliche Körperfett-Reduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität sind die spürbaren und sichtbaren Ergebnisse.

HOT IRON® - Das ist dein begeisterndes und effektives Ganzkörper-Training mit der Langhantel!

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling bietet Trainingskonzepte für alle Menschen, egal welchen Geschlechts, Alters, Gewichts und unabhängig vom individuellen Fitnesslevel.

Die Kurse stehen für Freude am Cycling, begeistert Menschen, verbessert Körper und Geist, lässt Dich Emotionen spüren und verändert Dein Leben.

Verschiedenste Trainingsmethodiken wie z.B. Grundlagenausdauer, Intervall, Kraft- und Schnelligkeitsausdauer, HIIT u.v.m. führen dich zu DEINEM ganz individuellem Trainingsziel.

Get in Shape BBP

Get in Shape BBP ist ein Fitnesskurs für die ganzheitliche Kräftigung und Straffung der Problemzonen. Im Fokus stehen in erster Linie Bauch, Beine und Po.

Durch abwechslungsreiche Übungen und passender Musik stärken wir gemeinsam die Muskelgruppen, die im Alltag oft vernachlässigt werden.

KORCE® - CORE-TRAINING, MOBILITY- UND STABILITÄTSÜBUNGEN MACHEN DICH KRAFTVOLL UND GESCHMEIDIG!

In Planung

ALLES FÜR DEN ARSCH!

