



Erkelenz

Aachener Straße 113
41812 Erkelenz
0 24 31 / 97 12 22

Wassenberg

Brabanter Straße 48
41849 Wassenberg
0 24 32 / 89 06 417
(Alle Kurse finden in Erkelenz statt.)

www.i2-fitness.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	7.00 - 23.00 Uhr
Samstag	8.00 - 20.00 Uhr
Sonntag	8.00 - 17.00 Uhr
Feiertage	8.00 - 15.00 Uhr

Das passende Sportoutfit erhältet Ihr bei unserem neuen Kooperationspartner:



Im HC Hückelhoven-Center
41836 Hückelhoven · Am Landabsatz 9 · Tel. 0 24 33/17 17

Kursinhalte von A-Z

ATX® Slingtraining: ATX® Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen, als auch im Liegen genutzt wird. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden.
BodyART®: Training verbindet einzigartige Bewegungen inspiriert von Yoga, Kampfsportarten, Physiotherapie, klassischer Konditionierung mit Atem-Arbeit. Stress wird abgebaut, körperliche und mentale Stärke und Beweglichkeit trainiert.

Bodystyling: Ein intensives Workout zur Muskeldefinition und Straffung von Problemzonen. Der Körper wird geformt und die Muskulatur gekräftigt. Zusatzgeräte wie Hanteln, Tubes und Bälle können hinzugezogen werden.

Cross X: Der absolute Trend aus den USA, basierend auf/ oder konzipiert nach Ideen eines funktionellen Trainings. Die Herausforderung eines hochintensiven Intervall-Circle Trainings bei dem man, neben freien Übungen, auch Gewichte, z.B. Kettlebells, Lang- und Kurzhanteln, Bälle und Stepper verwendet.

Deep Work®: ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Deep Work® verbindet statische Übungen, Core Training, Pylometrics und Atemtechniken. Diese Kombination ist eine Herausforderung für Körper und Geist.

Feldenkrais®: Die Feldenkrais Methode verbessert: Körperbewusstsein, Koordination, Beweglichkeit und Wohlbefinden, die auf eine ungewohnte Weise ausgeführt werden. Man erreicht mehr wenn man mal bewusst weniger tut.

Fit4ever: Speziell für unsere Mitglieder Ü50. Ein Rundum-Programm, das mit Ausdauer- und Muskeltraining die Beweglichkeit fördert und dabei zum körperlichen Wohlbefinden beiträgt.

Inside Flow: Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von Atem und moderner Musik. Für alle, die gerne eine dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten.

Iron System®: ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für eine effektive Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur und einen starken Rücken. Das ultimative Workout für den ganzen Körper.

Pilates: Ein effektives Training zur Verbesserung von Flexibilität und Kraft mit kontrollierten Bewegungen, die den gesamten Körper einbeziehen. Schwerpunkt ist die Kräftigung des sogenannten „Powerhouse“, sprich der in der Körpermitte liegenden Stütz-muskulatur. Körper und Geist finden mit Konzentration zur Harmonie.

Power meets Balance: Erlebe ein kraftvolles Ganzkörperworkout mit einem ausgleichenden Stundenklang durch mobilisierende und faszial entspannende Übungen. DAS Rund-um-Sorglos-Paket für einen starken und zugleich flexiblen Körper.

Power-Workout: Das schweißtreibende Workout strafft und definiert den Körper. Neben Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer, Beweglichkeit wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Das optimale Workout für alle Fitness-Enthusiasten die ans Limit gehen wollen.

Rückenfit: Mit Hilfe von Kleingeräten wie Hanteln und Tubes, aber auch dem eigenen Körpergewicht, wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Fasziensstruktur trainiert und gestärkt. Die Übungen variieren und werden dem Fitnesslevel angepasst.

Rücken-Power-Workout: Eine aus der Rückenschule entstandene und durch Enthusiasmus der Teilnehmer, weiterentwickelte, anspruchsvolle Rückengymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung. Schwerpunkte sind: Kraft, Koordination, Stabilität und Überwindung der Bewegungsangst bei Rückenbeschwerden.

Rücken Yoga: Geistige Anspannung überträgt sich auf den Körper, die Muskelpartien entlang der Wirbelsäule und im Schulter-Nacken-Bereich verspannen und verhärtet sich. Auf der physischen Ebene dehnt und kräftigt Yoga den gesamten Rumpf. Das stützt die Wirbelsäule. Eine schlechte Körperhaltung wie abfallende, nach vorn gebeugte Schultern, Rundrücken oder Hohlkreuz entstehen vor allem durch eine schwache, verkürzte Muskulatur. Konstante Rücken-Yoga-Praxis wirkt vorbeugend und hilft, sorgt außerdem für geistige Ausgeglichenheit und eine bessere Stressresistenz.

Step & Style: Abwechslungsreiche Muskelbelastung durch den Einsatz von Lang- und Kurzhanteln, Step und Tubes. Dieses motivierende Intervalltraining garantiert Männern und Frauen einen schnellen Trainingserfolg und mehr Leistungsfähigkeit.

Stretching: Durch Stretching- und Flexibilitätsübungen können Sie Ihre Körperhaltung verbessern, muskuläre Dysbalancen vorbeugen und Schmerzen nach dem Training reduzieren.

Strong by Zumba®: kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen und helfen dir dabei über deine Grenzen hinauszugehen.

Tabata: Ein hochintensives Intervalltraining. Kurze Phasen extremer Belastung wechseln mit noch kürzeren Pausen ab. Das Training der grossen Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgeräten kurbelt die Fettverbrennung an - man erzielt einen super Nachbrenneffekt plus Muskelaufbau.

Wirbelsäulengymnastik: zielt darauf ab, Verspannungen zu lösen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Bandscheibenbeschwerden und Schmerzen zu verbessern bzw. entgegenzusteuern. Der Rücken wird gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. Der gesamte Körper vom Fuß bis Nacken wird mobilisiert. Geeignet für Jedermann unabhängig vom Trainingslevel.

Workshops: In unseren Workshops bieten unterschiedliche Trainer verschiedene Kursformate an. Jeden Samstag mit einer Überraschung.

Yoga: Die ursprüngliche Lehre geistiger und körperlicher Übungen. Dabei sollen durch den ganzheitlichen Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Zumba®: Fun and easy to do, für Zumba muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß dabei zu haben. Dieser Kurs verbindet Tanz und Fitness und ist mit ansteckenden latein-amerikanischen Rhythmen und leicht nachzutanzenden Schritten für alle geeignet. Zumba®, and the Zumba Fitness logos are trademarks of Zumba Fitness, LLC, used under license.

Kurse der Praxis für Physiotherapie Bodycoach:

Fit und gesund: Training des gesamten Körpers zur Muskelstärkung, Verbesserung der Kondition und der Gelenkigkeit. Koordinationstraining und funktionelle Belastung des Bewegungsapparates zur Erhaltung der Knochenstruktur.

Erkelenz 02431/97 46 264 oder Hückelhoven 02433/91 89 35

Sprechstunden bei unserem Physiotherapeut:

Donnerstag 10.15 - 11.00 Uhr

Freitag 15.45 - 16.30 Uhr

Bitte einen Termin für die Sprechstunde vereinbaren!



Kursplan



Studio Erkelenz – gültig ab dem **01. April 2019**



Wochenübersicht

Montag	9.00 - 10.00	Iron System®
	10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik
	14.00 - 15.00	Fit4ever
	17.00 - 18.00	Cross Kids
	18.15 - 19.15	Step & Style
	19.15 - 20.15	Zumba®
Dienstag	9.00 - 10.00	Strong
	10.00 - 11.00	Rückenfit
	11.00 - 12.00	Zumba®
	14.00 - 15.00	Feldenkrais® NEU
	17.00 - 18.00	ATX Slingtraining®
	18.15 - 19.15	Bodystyling
Mittwoch	9.00 - 10.00	Tabata
	10.00 - 11.00	Rücken Yoga
	14.00 - 15.00	Fit & Gesund
	18.15 - 19.15	Inside Flow NEU
	19.15 - 20.15	Iron System®/Deep Work®
	20.15 - 21.15	Zumba®
Donnerstag	9.00 - 10.00	Power meets Balance
	10.00 - 11.00	Pilates
	11.00 - 12.00	Zumba®
	18.15 - 19.15	bodyART®
	19.15 - 20.15	Cross X
	20.15 - 21.15	Rückenfit NEU
Freitag	9.00 - 10.00	Power-Workout
	10.00 - 11.00	Rückenfit
	16.00 - 17.00	Zumba® Kids
	17.15 - 18.15	Zumba®
	18.15 - 19.15	Bodystyling
	19.15 - 19.45	Stretching NEU
Samstag	9.00 - 10.00	Cross X
	10.00 - 11.00	Workshop NEU
	11.00 - 12.00	Tabata
	12.00 - 13.00	Pilates
Sonntag	10.00 - 11.00	Bodystyling
	11.00 - 12.00	Zumba®
	12.00 - 13.30	Yoga

😊 = Kinderbetreuung

Kurse von A-Z

ATX Slingtraining	Dienstag	17.00 - 18.00
bodyART®	Donnerstag	18.15 - 19.15
Bodystyling	Dienstag	18.15 - 19.15
	Freitag	18.15 - 19.15
	Sonntag	10.00 - 11.00
Cross Kids	Montag	17.00 - 18.00
Cross X	Donnerstag	19.15 - 20.15
	Samstag	9.00 - 10.00
Feldenkrais®	Dienstag	14.00 - 15.00 NEU
Fit4ever	Montag	14.00 - 15.00
Fit & Gesund	Mittwoch	14.00 - 15.00
Inside Flow	Mittwoch	18.15 - 19.15 NEU
Iron System®	Montag	9.00 - 10.00
	Mittwoch	19.15 - 20.15
Pilates	Donnerstag	10.00 - 11.00
	Samstag	12.00 - 13.00
Power meets Balance	Donnerstag	9.00 - 10.00
Power-Workout	Freitag	9.00 - 10.00
Rückenfit	Dienstag	10.00 - 11.00
	Donnerstag	20.15 - 21.15 NEU
	Freitag	10.00 - 11.00
Rücken-Power-Workout	Dienstag	19.15 - 20.15
Rücken Yoga	Mittwoch	10.00 - 11.00
Stretching	Freitag	19.15 - 19.45
Strong	Dienstag	9.00 - 10.00
Step & Style	Montag	18.15 - 19.15
Tabata	Mittwoch	9.00 - 10.00
	Samstag	11.00 - 12.00
Wirbelsäulengymnastik	Montag	10.00 - 11.00
Workshop	Samstag	10.00 - 11.00 NEU
Yoga	Montag	20.15 - 21.15
	Sonntag	12.00 - 13.30
Zumba®	Montag	19.15 - 20.15
	Dienstag	11.00 - 12.00
		20.15 - 21.15
	Mittwoch	20.15 - 21.15
	Donnerstag	11.00 - 12.00
	Freitag	17.15 - 18.15
	Sonntag	11.00 - 12.00
Zumba® Kids	Freitag	16.00 - 17.00

Indoor-Cycling

Montag	19.30 - 20.30
Dienstag	17.15 - 18.45
Mittwoch	19.30 - 20.30
Donnerstag	9.30 - 10.30
Freitag	19.00 - 20.00
Sonntag	11.00 - 12.30



Detaillierte Infos zu unseren Indoor-Cycling-Kursen finden Sie auch auf unserer Website www.i2-fitness.de oder entnehmen Sie bitte dem Indoor-Cycling-Plan!

Indoor-Cycling ist ein effektives fettverbrennungs-und/oder aerobes Training in der Gruppe. Es ist abwechslungsreich und gelenkschonend. Das Training ist für jedermann geeignet. Der Teilnehmer kann seine Intensität selber bestimmen. **Wichtig: Bring Dir bitte eine Trinkflasche, Radhose, Pulsuhr und ein Handtuch mit!** Bei gesundheitlichen Problemen sprich bitte mit uns!



Das innovative MyRide-System bietet, neben den vom Instructor angeleiteten Cycling-Kursen, zusätzlich über 180 Kurse im Monat mit virtuellen Trainern. Egal ob Einsteiger oder Cycling-Profi, wir bieten für jeden den passenden Kurs zur passenden Zeit an.

ZUMBA®



Montag	19.15 - 20.15
Dienstag	11.00 - 12.00 20.15 - 21.15
Mittwoch	20.15 - 21.15
Donnerstag	11.00 - 12.00
Freitag	17.15 - 18.15
Sonntag	11.15 - 12.15

7 mal Zumba wöchentlich!

KINDERBETREUUNG

Montag	9.00 - 11.30
Dienstag	9.00 - 12.00 17.00 - 19.30
Mittwoch	9.00 - 11.30
Donnerstag	9.00 - 12.00 17.00 - 19.30
Freitag	9.00 - 11.30 17.00 - 19.30
Samstag	10.00 - 13.00
Sonntag	10.00 - 13.00

