

bellicon® Bounce & Tone: Ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Trampoltraining. Moderates Tempo, trendige Beats und bewusste Bewegungsausführungen fördern das Herzkreislaufsystem, schulen die Koordination und eingebaute Toning Parts kräftigen die Muskulatur. Die Stärkung der Körpermitte steht hier im Vordergrund. Das Trainingsprogramm auf dem Bellicon eignet sich für jedes Fitnesslevel.

bellicon® JUMPING: Ein intensives Fitnessprogramm, mit dem Fokus in der Ausdauer und Koordination. Als Zusatz gibt es einen gestärkten und gestrafften Körper. Das Workout auf dem bellicon® Minitrampolins ist dank der speziellen Seilringfederung gelenkschonend. Die Trainingslektionen in der Gruppe zu motivierender Musik bieten ein energiegeladenes Training, das viel Spaß mit sich bringt.

BodyART®: Wiederholende Bewegungsabläufe aus traditionellen orientalischen Techniken, den neuesten westlichen Funktions- und Krafttrainings und hochenergetischen Atemübungen lassen den Teilnehmer zentrieren und ein vitalisierendes Training erfahren.

Bodystyling: Ein intensives Workout zur Muskeldefinition & Straffung von Problemzonen. Zusatzgeräte wie Hanteln, Tubes und Bälle können hier gerne hinzugezogen werden.

Feldenkrais®: „Man erreicht mehr, wenn man mal bewusst weniger tut“, diese ungewohnte Regel spielt bei der Feldenkrais® Methode eine Rolle und stärkt Körperbewusstsein, Koordination, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

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

Fit & Kraft: Ein Ganzkörpertraining für alle Altersstufen. Langhanteln werden mit verschiedenen Trainingsgeräten (z.B. Bänder und Kurzhanteln) kombiniert. Durch die Wahl der Gewichte, kann jeder selber entscheiden wieviel ihm gut tut. Damit keine Langweile aufkommt, werden unterschiedlichste Übungen variiert. Los geht's mit einem Warm-up, gefolgt vom Krafttraining und zum Abschluss wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. Bei guter Musik und guter Laune beginnt der Montag optimal.

Hot Iron®: Mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, da der Kurs aus den Grundübungen des Trainings mit der Langhantel besteht.

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.

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- und Muskulatur. Körper und Geist finden mit Konzentration zur Harmonie.

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 Faszienstruktur trainiert und gestärkt.

Tabata: Ein Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Je mehr du dich auspowert, desto höher ist der Nachbrenneffekt nach dem Training & die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Tabata Low Impact: Beim Tabata trainierst du lediglich 4 Minuten! In 8 Intervallen à 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Tabata Low Impact ist optimal sowohl für Sportanfänger als auch Fortgeschrittene. Auch ältere Leute oder Menschen mit Gelenk- oder Knochenproblemen (wie Arthritis oder Osteoporose) können von dieser Art von Training profitieren. Wer mit einer Sportverletzung zu kämpfen hat, der kann sich zudem mit Low-Impact-Übungen wieder langsam an ein intensiveres Training herantasten.

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

Yogilates: Wie der Name bereits nahelegt, eine Kombination aus Yoga und Pilates. Das Konzept verbindet körperorientierte und mentalorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz. Hier finden sich Gemeinsamkeiten mit Yoga, das in der Regel auch langsam und konzentriert ausgeführt wird und bei dem der Atmung ebenfalls eine große Bedeutung zukommt. Schon Joseph Pilates, der „Erfinder“ des Pilates-Trainings, beschäftigte sich intensiv mit der Yoga-Lehre. Was liegt also näher, als die Philosophien von Yoga und Pilates zu verbinden?

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 mit Fitness. Die ansteckenden, lateinamerikanischen Rhythmen sind mit leicht nach zu tanzenden Schritten für alle geeignet.



Erkelenz

Aachener Straße 113
41812 Erkelenz
0 24 31 / 97 12 22
info@i2-fitness.de

Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr
Samstag 8.00 - 20.00 Uhr
Sonntag 8.00 - 17.00 Uhr
Feiertage 8.00 - 15.00 Uhr

Wassenberg

Brabanter Straße 48
41849 Wassenberg
0 24 32 / 89 06 417
info@i2-wassenberg.de

Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr
Samstag 8.00 - 20.00 Uhr
Sonntag 8.00 - 17.00 Uhr
Feiertage 8.00 - 15.00 Uhr

i2PRO

Aachener Straße 123
41812 Erkelenz
0 24 31 / 97 24 656
info@i2-pro.de



www.i2-fitness.de



SOMMER KURS PLAN

ERKELENZ

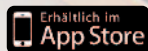


gültig ab
13.06.2022



KURSE

In unserer App findest du den aktuellen Kursplan, sie informiert dich aber auch über kurzfristige Änderungen falls ein Instruktor ausfallen sollte. Selbstverständlich kannst du dich dort auch zu den stattfindenden Kurs-Events anmelden.



i2-Fitness App



Montag	09.00 – 10.00	Fit & Kraft NEU
	10.00 – 11.00	Zumba®
	14.00 – 15.00	Fit4ever
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Bodystyling
	19.15 – 20.15	Yoga
	20.15 – 21.15	Zumba®
Dienstag	09.00 – 10.00	Bodystyling
	10.00 – 11.00	Rückenfit
	14.00 – 15.00	Feldenkrais®
	18.15 – 19.15	Bodystyling
	19.15 – 20.15	Pilates
	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING
Mittwoch	09.00 – 10.00	Rückenfit
	10.00 – 11.00	Tabata - Low Impact NEU
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Inside Flow
	19.15 – 20.15	Hot Iron®
	20.15 – 21.15	Zumba®

Donnerstag	09.00 – 10.00	Tabata
	10.00 – 11.00	Rückenfit
	18.15 – 19.15	bodyART®
	19.15 – 20.15	Rückenfit
	20.15 – 21.15	Zumba®
Freitag	08.00 – 09.00	Yogilates
	09.00 – 10.00	Bodystyling
	10.00 – 11.00	bellicon® Bounce & Tone NEU
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Zumba®
Samstag	08.00 – 09.00	Tabata
	09.00 – 10.00	bellicon® JUMPING
	10.00 – 11.00	Pilates
Sonntag	09.00 – 10.00	Yoga
	10.00 – 11.00	Zumba®
	11.00 – 11.50	bellicon® JUMPING



JUMPING

Montag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Dienstag	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING
Mittwoch	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Freitag	10.00 – 11.00	bellicon® Bounce & Tone
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Samstag	09.00 – 10.00	bellicon® JUMPING
Sonntag	11.00 – 11.50	bellicon® JUMPING

INDOOR-CYCLING

Montag	19.10 – 20.10
Dienstag	18.00 – 19.00
Mittwoch	19.00 – 20.00
Donnerstag	09.30 – 10.30
Freitag	19.00 – 20.00

Detaillierte Infos findet ihr unter www.i2-fitness.de oder auf unserem 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!