



Erkelenz

Aachener Str. 113
41812 Erkelenz
0 24 31 / 97 12 22

Wassenberg

Brabanter Straße 48
41849 Wassenberg
Fon 02432/8906417
(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 erhaltet 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. Da die Gurte des ATX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten, auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz. Somit zählt ATX® Suspension Training zu den effektivsten Trainingsformen der Welt.

bodyART®: Ein ganzheitliches Körpertraining. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.

Body Shaping: Das effektive Ganzkörper-Workout mit einem Mix aus Kräftigung und Muskelausdauerübungen macht fit und strafft die Problemzonen.

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. *Freitag 75 Min. mit anschließender Traumreise

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.

Dance 2 the Charts: Eine Verbindung aus dynamischen Tanz-Trend-Bewegungen zu aktueller Musik mit grundlegenden Elementen aus Aerobic und Intervalltraining. Es entsteht ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Herz-Kreislaufprogramm das für richtig gute Laune sorgt.

deepWORK®: deepWORK ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller positiver Energie! Holistisches Functional Grouptraining ohne Equipment!

Faszien Yoga: Die langkettigen Faszien-Zuglinien, die durch den ganzen Körper verlaufen, werden mit langsamen und dynamischen Yoga-übungen gedehnt und bewegt. Das macht den Körper beweglicher und strafft das Gewebe. Als Hilfsmittel werden Blackrolls benutzt.

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

Fitter-strafter-flexibler: Abwechslungsreiche Muskelbelastung durch den Einsatz von Lang- und Kurzhanteln, Step und Tubes. Dieses motivierende Kräftigungstraining garantiert Männern und Frauen einen schnellen Trainingserfolg und mehr Leistungsfähigkeit.

Hot Iron 1®: 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.

Hot Iron 2® und Iron Cross®: Die koordinative und konditionelle Steigerung zu Hot Iron 1.

Hot Iron +™: Das effektive Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange integriert zusätzliche Extras (Cardio-Intervalle, Rumpfstärkung, Beweglichkeit u.a.) für ein ganzheitliches Powerworkout.

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.

Rückenfit: Hier wird die gesamte Rumpfmuskulatur stabilisiert und gekräftigt. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die an Verspannungen leiden und ihre Rückenmuskulatur durch funktionelle Übungen trainieren möchten.

Rückengymnastik: Spezielle Kräftigung unter physiotherapeutischer Anleitung für Rücken- und Bauchmuskulatur zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden.

Step: Erlebe auf dem höhenverstellbaren Step ein tolles Cardio-Training, das gleichzeitig höchst effektiv Gesäß- und Beinmuskulatur trainiert.

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 lateinamerikanischen Rhythmen und leicht nachzutanzenden Schritten für alle geeignet.

Zumba®, and the Zumba Fitness logos are trademarks of Zumba Fitness, LLC, used under license.

Indoor-Cycling:

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!**

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 15. Juni 2017

Diesen Plan findest Du auch in unser i2 App...



Wochenübersicht

Montag	9.00 - 10.30 14.00 - 15.00 18.15 - 19.15 19.15 - 20.15	Hot Iron +® NEU Fit4ever Fitter-strafter-flexibler Zumba®
Dienstag	10.00 - 11.00 17.15 - 18.15 18.15 - 19.15 19.15 - 20.15 20.15 - 21.15	Rückenfit ☹️ ATX® Slingtraining ☹️ Bodystyling ☹️ Rückengymnastik Zumba®
Mittwoch	9.30 - 10.30 10.30 - 11.30 14.00 - 15.00 18.15 - 19.15 19.15 - 20.15 20.15 - 21.15	Hot Iron 1® ☹️ Faszien Yoga ☹️ Fit & Gesund Step ☹️ Hot Iron 2®/Deep Work® NEU Zumba®
Donnerstag	9.30 - 10.30 10.30 - 11.30 18.15 - 19.15 19.15 - 20.15 20.15 - 21.15	Pilates ☹️ Dance 2 the Charts ☹️ bodyART® NEU Cross X Yoga
Freitag	9.30 - 10.30 18.00 - 19.15 19.15 - 20.15	Body-Shaping ☹️ Bodystyling (Stretching) Faszien Yoga
Samstag	9.00 - 10.00 10.00 - 11.00 11.00 - 12.00 12.15 - 13.15	Cross X Cross X Zumba® ☹️ Pilates ☹️
Sonntag	10.15 - 11.15 11.15 - 12.15 12.15 - 13.45	Bodystyling ☹️ Zumba® ☹️ Yoga ☹️

Kurse von A-Z

ATX® Slingtraining	Dienstag	17.15 - 18.15
bodyART®	Donnerstag	18.15 - 19.15 NEU
Body-Shaping	Freitag	9.30 - 10.30 ☹️
Bodystyling	Dienstag Freitag Sonntag	18.15 - 19.15 ☹️ 18.00 - 19.15 10.15 - 11.15 ☹️
Cross X	Donnerstag Samstag Samstag	19.15 - 20.15 9.00 - 10.00 10.00 - 11.00
Dance 2 the Charts	Donnerstag	10.30 - 11.30
Faszien Yoga	Mittwoch Freitag	10.30 - 11.30 ☹️ 19.15 - 20.15
Fit4ever	Montag	14.00 - 15.00
Fit & Gesund	Mittwoch	14.00 - 15.00
Fitter-strafter-flexibler	Montag	18.15 - 19.15
Hot Iron +®	Montag	9.00 - 10.30 NEU
Hot Iron 1®	Mittwoch	9.30 - 10.30 ☹️
Hot Iron 2®/DeepWork®	Mittwoch	19.15 - 20.15 NEU
Pilates	Donnerstag Samstag	9.30 - 10.30 ☹️ 12.15 - 13.15 ☹️
Rückenfit	Dienstag	10.00 - 11.00 ☹️
Rückengymnastik	Dienstag	19.15 - 20.15
Step	Mittwoch	18.15 - 19.15 ☹️
Yoga	Donnerstag Sonntag	20.15 - 21.15 12.15 - 13.45 ☹️
Zumba®	Montag Dienstag Mittwoch Samstag Sonntag	19.15 - 20.15 20.15 - 21.15 20.15 - 21.15 11.00 - 12.00 ☹️ 11.15 - 12.15 ☹️

Indoor-Cycling

Montag	19.30 - 20.30
Dienstag	17.15 - 18.15 ☹️ 18.15 - 19.15 ☹️
Mittwoch	19.15 - 20.15
Donnerstag	9.30 - 10.30 ☹️
Freitag	19.00 - 20.00
Samstag	Jeden ersten Samstag im Monat findet von 13.30 - 15.00 ein Einsteigerkurs statt, dieser kann auch ohne Kurspaket genutzt werden.
Sonntag	11.15 - 12.15 ☹️



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!



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	20.15 - 21.15
Mittwoch	20.15 - 21.15
Samstag	11.00 - 12.00 ☹️
Sonntag	11.15 - 12.15 ☹️

5 mal Zumba wöchentlich!

Kinderbetreuung

Montag	9.30 - 12.00
Dienstag	9.30 - 12.00 17.00 - 19.30
Mittwoch	9.30 - 12.00 17.00 - 19.30
Donnerstag	9.30 - 12.00
Freitag	9.30 - 12.00
Samstag	11.00 - 13.30
Sonntag	10.00 - 14.00

