



## 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](http://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 intensives, ganzheitliches und funktionelles Ganzkörper-Training welches Stärke, Flexibilität, Cardio und Atem-Arbeit verbindet. Es basiert auf den östlichen Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen.

**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-straffer-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.

**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 Faszienstruktur trainiert und gestärkt. Die Übungen variieren und werden dem Fitnesslevel angepasst.

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

**Rücken- & Gelenkmobilität:** Gezielte Kräftigungsübungen des Rumpfes (äußere und innenliegende Muskeln), Mobilisation aller Gelenke, Förderung der allgemeinen Beweglichkeit, Stabilisationstraining und Ausgleich von Dysbalancen

**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.

**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.

## 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:

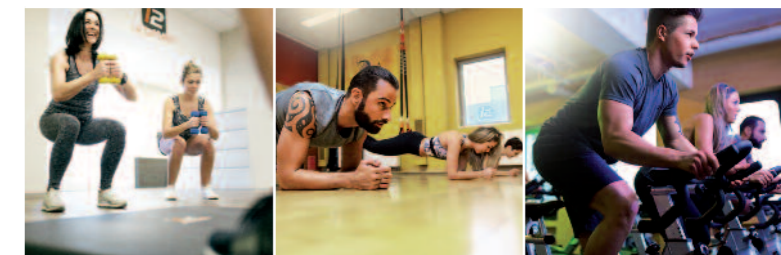
Donnerstag 10.15 - 11.00 Uhr

Freitag 15.45 - 16.30 Uhr

Bitte einen Termin für die Sprechstunde vereinbaren!



## Kursplan



Studio Erkelenz – gültig ab dem 15. März 2018

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



## Wochenübersicht

<b>Montag</b>	9.00 - 10.30 14.00 - 15.00 18.15 - 19.15 19.15 - 20.15 20.15 - 21.15	Hot Iron +® Fit4ever Fitter-strafter-flexibler ☺ Zumba® ☺ Rückengymnastik
<b>Dienstag</b>	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00 15.00 - 16.00 17.15 - 18.15 18.15 - 19.15 19.15 - 20.15 20.15 - 21.15	Rückenfit ☺ Zumba® ☺ <b>NEU</b> Rücken- & Gelenkmobilität ATX® Slingtraining ☺ Bodystyling ☺ Rücken-Power-Workout Zumba®
<b>Mittwoch</b>	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® Zumba®
<b>Donnerstag</b>	9.30 - 10.30 10.30 - 11.30 18.00 - 19.15 19.15 - 20.15 20.15 - 21.15	Pilates ☺ Dance 2 the Charts ☺ bodyART® ☺ Cross X ☺ Yoga
<b>Freitag</b>	9.30 - 10.30 10.30 - 11.30 18.00 - 19.15 19.15 - 20.15	Power-Workout ☺ Rückenfit ☺ Bodystyling (Stretching) deepWORK® <b>NEU</b>
<b>Samstag</b>	9.00 - 10.00 10.00 - 11.00 11.00 - 12.00 12.00 - 13.00	Cross X Cross X Zumba® ☺ Pilates ☺
<b>Sonntag</b>	10.15 - 11.15 11.15 - 12.15 12.15 - 13.45	Bodystyling ☺ Zumba® ☺ Yoga ☺

## Kurse von A-Z

<b>ATX® Slingtraining</b>	Dienstag	17.15 - 18.15
<b>bodyART®</b>	Donnerstag	18.00 - 19.15 ☺
<b>Bodystyling</b>	Dienstag Freitag Sonntag	18.15 - 19.15 ☺ 18.00 - 19.15 10.15 - 11.15 ☺
<b>Cross X</b>	Donnerstag Samstag Samstag	19.15 - 20.15 ☺ 9.00 - 10.00 10.00 - 11.00
<b>Dance 2 the Charts</b>	Donnerstag	10.30 - 11.30 ☺
<b>deepWORK®</b>	Freitag	19.15 - 20.15 <b>NEU</b>
<b>Faszien Yoga</b>	Mittwoch	10.30 - 11.30 ☺
<b>Fit4ever</b>	Montag	14.00 - 15.00
<b>Fit &amp; Gesund</b>	Mittwoch	14.00 - 15.00
<b>Fitter-strafter-flexibler</b>	Montag	18.15 - 19.15 ☺
<b>Hot Iron +®</b>	Montag	9.00 - 10.30
<b>Hot Iron 1®</b>	Mittwoch	9.30 - 10.30 ☺
<b>Hot Iron 2®/DeepWork®</b>	Mittwoch	19.15 - 20.15
<b>Pilates</b>	Donnerstag Samstag	9.30 - 10.30 ☺ 12.00 - 13.00 ☺
<b>Power-Workout</b>	Freitag	9.30 - 10.30 ☺
<b>Rückenfit</b>	Dienstag Freitag	10.00 - 11.00 ☺ 10.30 - 11.30 ☺
<b>Rückengymnastik</b>	Montag	20.15 - 21.15
<b>Rücken- &amp; Gelenkmobilität</b>	Dienstag	15.00 - 16.00
<b>Rücken-Power-Workout</b>	Dienstag	19.15 - 20.15
<b>Step</b>	Mittwoch	18.15 - 19.15
<b>Yoga</b>	Donnerstag Sonntag	20.15 - 21.15 12.15 - 13.45 ☺
<b>Zumba®</b>	Montag Dienstag Mittwoch Samstag Sonntag	19.15 - 20.15 ☺ 11.00 - 12.00 ☺ <b>NEU</b> 20.15 - 21.15 20.15 - 21.15 11.00 - 12.00 ☺ 11.15 - 12.15 ☺

## Indoor-Cycling

<b>Montag</b>	19.30 - 20.30 ☺
<b>Dienstag</b>	17.15 - 18.15 ☺ 18.15 - 19.15 ☺
<b>Mittwoch</b>	19.15 - 20.15
<b>Donnerstag</b>	9.30 - 10.30 ☺
<b>Freitag</b>	19.00 - 20.00
<b>Sonntag</b>	11.15 - 12.15 ☺



**Detaillierte Infos zu unseren Indoor-Cycling-Kursen finden Sie auch auf unserer Website [www.i2-fitness.de](http://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®



<b>Montag</b>	19.15 - 20.15 ☺
<b>Dienstag</b>	11.00 - 12.00 ☺ <b>NEU</b> 20.15 - 21.15
<b>Mittwoch</b>	20.15 - 21.15
<b>Samstag</b>	11.00 - 12.00 ☺
<b>Sonntag</b>	11.15 - 12.15 ☺

## 6 mal Zumba wöchentlich!

## Kinderbetreuung

<b>Montag</b>	9.30 - 12.00 18.00 - 20.30 <b>NEU</b>
<b>Dienstag</b>	9.30 - 12.00 17.00 - 19.30
<b>Mittwoch</b>	9.30 - 12.00
<b>Donnerstag</b>	9.30 - 12.00 18.00 - 20.30 <b>NEU</b>
<b>Freitag</b>	9.30 - 12.00
<b>Samstag</b>	11.00 - 13.30
<b>Sonntag</b>	10.00 - 14.00

