



Erkelenz

Aachener Straße 113 Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr
41812 Erkelenz Samstag 8.00 - 20.00 Uhr
0 24 31 / 97 12 22 Sonntag 8.00 - 17.00 Uhr
info@i2-fitness.de Feiertage 8.00 - 15.00 Uhr

Wassenberg

Brabanter Straße 48 Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr
41849 Wassenberg Samstag 8.00 - 20.00 Uhr
0 24 32 / 89 06 417 Sonntag 8.00 - 17.00 Uhr
info@i2-wassenberg.de 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



KUR SINHALTE (Alle Kurse finden in Erkelenz statt.)

Barbell Training: Das intensive Krafttraining mit der Langhantel baut die Muskulatur auf, strafft und definiert den gesamten Körper. Unabhängig vom Alter kannst Du einsteigen und Spaß haben. Bei diesem motivierenden Gruppenworkout zu mitreißender Musik, fällt es leicht die Traum-Figur zu erreichen!

bellicon® HEALTH: Ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, welches das Herz-Kreislauf-System, die Stabilisation, die Sturzprophylaxe und die Tiefenmuskulatur stärkt. Im Zentrum stehen ein korrekter Haltungsaufbau und bewusste Bewegungsausführungen, dieses Programm ist sehr gelenk- und rüchenschonend, somit eignet es sich auch für Leute mit körperlichen Beschwerden. Freude an der Bewegung spielt hier eine große Rolle, das Alter hingegen nicht.

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® Minitrampolin ist dank der speziellen Seilringfederung gelenkschonend. Die Trainingsaktionen in der Gruppe zu motivierender Musik bieten ein energiegeladenes Training, das viel Spaß mit sich bringt.

BodyART®: Das Training basiert auf den fünf Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das Workout besteht aus einer fließenden Folge von traditionellen, orientalischen ganzheitlichen Bewegungen. Nach einem Kurs fühlst du dich vitalisiert, gestärkt, gereinigt und bereit für die nächste Herausforderung.

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

Core Workout: „Core“ ist Englisch und steht für „Kern“ oder „Mitte“ und genau das will Core Training: die Muskulatur der Körpermitte trainieren. Hier werden gezielt die Partien zwischen Zwerchfell und Hüfte angesprochen. Ist die Körpermitte gut trainiert, wird auch der gesamte Rumpf stabiler.

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.

HIIT the Beat:

Die perfekte Mischung aus funktionellen Übungen, HIIT-Training und motivierenden Beats. Leicht zu lernen und für jedes Fitnesslevel geeignet.

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®: Ein einfaches, klares Ganzkörper-Training mit der Langhantel und freien Gewichten. Es kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen. Eine straffe Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Lebensqualität, auch im Alter, sind nur einige der Trainingseffekte.

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.

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

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.

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

KUR S

PLAN

ERKELENZ



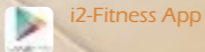
gültig ab Juni 2021



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.



Montag	09.00 – 09.50	Barbell Training
	10.05 – 11.05	Zumba® •
	14.00 – 15.00	Fit4ever
	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING •
	18.20 – 19.10	Bodystyling
	19.25 – 20.25	Yoga
Dienstag	09.00 – 09.50	Tabata •
	10.05 – 10.55	Rückenfit
	11.10 – 12.10	bellicon® JUMPING •
	14.00 – 15.00	Feldenkrais®
	18.15 – 19.05	Bodystyling
	19.20 – 20.10	Step
	20.25 – 21.25	Zumba® •
Mittwoch	09.00 – 09.50	Tabata •
	10.05 – 11.05	Core stabile Mitte
	18.15 – 19.05	Inside Flow
	19.20 – 20.20	Iron System®
Donnerstag	09.00 – 09.50	Iron System®
	10.05 – 11.05	Rückenfit
	14.00 – 15.00	Pilates
	18.15 – 19.05	bodyART®
	19.20 – 20.10	HIIT the Beat •
	20.25 – 21.25	Zumba® •

Freitag	09.00 – 09.50	Power-Workout •
	10.05 – 10.55	bellicon® JUMPING •
	11.10 – 12.10	bellicon® HEALTH
	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING •
	18.20 – 19.20	Zumba® •
Samstag	09.00 – 09.50	Tabata •
	10.05 – 11.05	bellicon® JUMPING •
Sonntag	09.00 – 09.50	Yoga
	10.05 – 11.05	Weekend-Special (lasst euch überraschen)

• = Je nach Inzidenz-Wert wird der Kurs als Low- oder High-Impact durchgeführt.

Bitte beachten!

Auf Grund der Corona-Regelungen muss zwischen den Kursen immer 15 Minuten gelüftet werden. Einige Kurse dauern aus diesem Grund nur 50 Minuten.



INDOOR-CYCLING

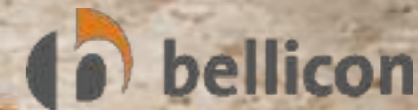
Montag	10.00 – 11.00
	18.00 – 19.00
Mittwoch	19.00 – 20.00
Donnerstag	10.00 – 11.00
Freitag	18.00 – 19.00

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!



Mit dem innovativen MyRide-System bieten wir euch neben den vom Instructor geleiteten Cycling-Kursen, zusätzlich über 180 Kurse monatlich mit virtuellen Trainern an. Egal ob Einsteiger oder Profi, wir bieten für jeden den passenden Kurs zur passenden Zeit an.



Montag	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING •
Dienstag	11.10 – 12.10	bellicon® JUMPING •
Freitag	10.05 – 10.55	bellicon® JUMPING •
	11.10 – 12.10	bellicon® HEALTH
	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING •
Samstag	10.05 – 11.05	bellicon® JUMPING •

KINDER-BETREUUNG



Aktuell dürfen wir wegen Corona keine Kinderbetreuung anbieten!
Bitte erkundigt euch im Studio nach den aktuellen Regelungen.

Montag	9.00 – 11.30	Donnerstag	9.00 – 12.00
	18.00 – 20.30		
Dienstag	9.00 – 11.30	Freitag	9.00 – 11.30
	18.00 – 20.30		17.00 – 19.30
Mittwoch	9.00 – 11.30	Samstag	9.00 – 12.00
		Sonntag	10.00 – 12.00