

Advanced Workout: Bei dieser Trainingsmethode werden Dir fortgeschrittene Techniken und eine höhere Intensität vermittelt, um die Kraft und die Muskulatur zu maximieren sowie die Leistung individuell und sukzessive zu steigern.

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 rückschonend, 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® 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.

Bodyfit: Ein effektives Krafttraining, es wurde konzipiert, um den Körper zu straffen und zu formen! Neben dem eigenen Körpergewicht können Hanteln, Gewichte & Bänder eingebaut werden. Die Übungen können dem Leistungsniveau angepasst werden, um ein effektives Training zu absolvieren.

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

Faszientraining: Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

Feldenkrais®: „Man erreicht mehr, wenn man mal bewusst weniger tut“, diese angewohnte 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-Mix: Ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Koordination stärkt und die Beweglichkeit fördert. Neben Ausdauer-Inhalten aus der Aerobic stehen jede Stunde unterschiedliche Schwerpunkte mit und ohne Kleingeräte auf dem Programm.

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.

Jumping Easy: Ein leichter Trampolin-Kurs mit einfachen, gelenkschonenden Sprüngen zu Musik. Ideal für Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle, die sich sanft bewegen und ihre Ausdauer, Koordination und den Kreislauf verbessern möchten. Spaß und Sicherheit stehen im Vordergrund.

Mobility: Ein ganzheitliches Training für deinen Körper. Die Übungen fördern deine kontrollierte aktive Beweglichkeit in den Gelenken. Mobility Training verbessert die Körperhaltung, lindert Verspannungen/Schmerzen und hält dich und deinen Körper fit.

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: 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.

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 Teilnahme an allen Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



Erkelenz

Aachener Straße 113
41812 Erkelenz
02431 / 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
02432 / 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
02431 / 97 24 656
info@i2-pro.de



www.i2-fitness.de



KURS PLAN

gültig ab 01.02.2026 in Erkelenz

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 Bodyfit
10.00 – 11.00 Zumba®
14.00 – 15.00 Fit4ever
17.15 – 18.15 bellicon® JUMPING
18.15 – 19.15 Advanced Workout
19.15 – 20.15 Yoga
20.15 – 21.15 Zumba®

Dienstag
10.00 – 11.00 Fit-Mix
11.00 – 12.00 Rückenfit
14.00 – 15.00 Feldenkrais®
18.15 – 19.15 Bodystyling
19.15 – 20.15 Hot Iron
20.15 – 21.15 bellicon® JUMPING

Mittwoch
09.00 – 10.00 Rückenfit
10.00 – 11.00 Mobility
17.15 – 18.15 bellicon® JUMPING
18.15 – 19.15 Pilates
19.15 – 20.15 Zumba®

Donnerstag
09.00 – 10.00 bellicon® HEALTH
10.00 – 11.00 Zumba®
18.15 – 19.15 Hot Iron
19.15 – 20.15 Inside Flow

Freitag
09.00 – 10.00 Bodystyling
10.00 – 11.00 Pilates
11.00 – 12.00 Faszientraining
17.15 – 18.15 bellicon® JUMPING
18.15 – 19.15 Zumba®

Samstag
09.00 – 10.00 Jumping Easy **NEU**
10.00 – 11.00 Pilates
11.00 – 12.00 Zumba®

Sonntag
09.00 – 10.00 Yoga
10.00 – 11.00 Bodystyling
11.00 – 12.00 bellicon® JUMPING

JUMPING

Montag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Dienstag	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING
Mittwoch	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Donnerstag	09.00 – 10.00	bellicon® HEALTH
Freitag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Samstag	09.00 – 10.00	Jumping Easy NEU
Sonntag	11.00 – 12.00	bellicon® JUMPING

INDOOR-CYCLING

Montag	09.30 – 10.30 18.00 – 19.00 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!