

**Bauch & Stetching:** Ein Workout für einen starken Kern und flexible Muskeln! Gezieltes Bauchtraining für Definition und Stabilität, kombiniert mit revitalisierendem Stretching für mehr Flexibilität, Wohlfühlereffekt und Körpergefühl.

**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 Aufbau 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 Trainingslektionen in der Gruppe zu motivierender Musik bieten ein energiegeladenes Training, das viel Spaß mit sich bringt.

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

**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.

**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 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.

**Ganzkörper Workout:** Ein vielseitiges Training für Ober-, Unterkörper und Kern in einer Stunde. Alle Muskeln werden hinsichtlich Kraft, Ausdauer und der Gesamtfitness trainiert.

**HIIT:** 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.

**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.

**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- 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.

**Step Workout:** Dir gefällt ein Mix aus Cardio- und Kraft-Training? Unsere Step Aerobic Kurse verbessern nicht nur dein Herz-Kreislauf-System, sondern straffen und formen auch die Figur. Und: sie verfeinern zusätzlich dein Rhythmus-Gefühl.

**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](http://www.i2-fitness.de)



# KURS

# PLAN

## ERKELENZ

gültig ab 08.04.2024



# 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



<b>Montag</b>	09.00 – 10.00	Fit & Kraft
	10.00 – 11.00	Zumba®
	14.00 – 15.00	Fit4ever
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Cross X
	19.15 – 20.15	Yoga
	20.15 – 21.15	Zumba®
<b>Dienstag</b>	09.00 – 10.00	Bellicon® INTERVALL
	11.00 – 12.00	Rückenfit
	14.00 – 15.00	Feldenkrais®
	18.15 – 19.15	Bodystyling
	19.15 – 20.15	Pilates
	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING
<b>Mittwoch</b>	09.00 – 10.00	Rückenfit
	10.00 – 11.00	Mobility
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Ganzkörper Workout
	19.15 – 20.15	Bauch & Stretching
	20.15 – 21.15	Zumba®

<b>Donnerstag</b>	10.00 – 11.00	bellicon® HEALTH <b>NEU</b>
	11.00 – 12.00	Zumba®
	18.15 – 19.15	Step Workout
	19.15 – 20.15	Inside Flow
	20.15 – 21.15	Zumba®
<b>Freitag</b>	08.00 – 09.00	Yogilates
	09.00 – 10.00	Bodystyling
	10.00 – 11.00	Faszientraining
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Zumba®
<b>Samstag</b>	09.00 – 10.00	HIIT Workout
	10.00 – 11.00	bellicon® JUMPING
	11.00 – 12.00	Pilates
	12.00 – 13.00	Zumba®
<b>Sonntag</b>	09.00 – 10.00	Yoga
	10.00 – 11.00	Bodystyling
	11.00 – 12.00	bellicon® JUMPING



## JUMPING

<b>Montag</b>	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
<b>Dienstag</b>	9.00 – 10.00	Bellicon® INTERVALL
	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING
<b>Mittwoch</b>	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
<b>Donnerstag</b>	10.00 – 11.00	bellicon® HEALTH <b>NEU</b>
<b>Freitag</b>	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
<b>Samstag</b>	10.00 – 11.00	bellicon® JUMPING
<b>Sonntag</b>	11.00 – 12.00	bellicon® JUMPING

## INDOOR-CYCLING

<b>Montag</b>	09.30 – 10.30
	18.00 – 19.00
	19.10 – 20.10
<b>Mittwoch</b>	19.00 – 20.00
<b>Donnerstag</b>	09.30 – 10.30
<b>Freitag</b>	19.00 – 20.00

Detaillierte Infos findet ihr unter [www.i2-fitness.de](http://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!