

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.

bellicon® Shadow Boxing: Eine intensive Kombination aus Mobility Moves, Ausdauertraining, Kraftübungen, Intervalltraining und funktionellem Training! Das Workout vereint kraftvolle Boxbewegungen mit Jumping Basic Schritten auf dem Trampolin!

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

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. Bei guter Musik und guter Laune beginnt der Montag optimal.

HIITup! Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger. Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

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 meets Tabata: Eine Kombination, die es in sich hat. Fordere Dich mit dem stetigen Wechsel von Kraft- und Cardioparts Runde für Runde heraus. Gib alles, nur nicht auf und Du wirst staunen, wie viel Power in Dir steckt!

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.

Piloxing: Piloxing ist eine Kombination aus Boxen, Pilates und minimalen Tanzelementen, in einem intensiven Intervalltraining. Piloxing vereint auf einzige Art und Weise, die Kraft, Geschwindigkeit und Agilität des Boxen mit zielgerechtem formen des Körpers und der Flexibilität von Pilates, die gemeinsam ein muskelstraffendes Workout ergeben.

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.

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.

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.



ICH BIN DABEI...

Erkelenz

Aachener Straße 113 Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr
41812 Erkelenz Samstag 8.00 - 20.00 Uhr
02431 / 97 1222 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
02432 / 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
02431 / 97 24 656
info@i2-pro.de



www.i2-fitness.de



KURS PLAN

ERKELENZ

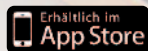


gültig ab
08.08.2022



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



JUMPING

Montag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Dienstag	09.00 – 10.00 20.15 – 21.15	Tabata meets bellicon® bellicon® JUMPING
Mittwoch	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Donnerstag	17.15 – 18.15	bellicon® Shadow Boxing
Freitag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Samstag	10.00 – 11.00	bellicon® JUMPING
Sonntag	11.00 – 12.00	bellicon® JUMPING

Montag	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	Bodystyling
	19.15 – 20.15	Yoga
	20.15 – 21.15	Zumba®
Dienstag	09.00 – 10.00	Tabata meets bellicon® NEU
	10.00 – 11.00	Rückenfit
	14.00 – 15.00	Feldenkrais®
	18.15 – 19.15	Bodystyling
	19.15 – 20.15	Pilates
	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING
Mittwoch	09.00 – 10.00	Rückenfit
	10.00 – 11.00	Bodystyling
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Inside Flow
	19.15 – 20.15	Hot Iron®
	20.15 – 21.15	Zumba®

Donnerstag	09.00 – 10.00	Hot Iron®
	10.00 – 11.00	Piloxing NEU
	17.15 – 18.15	bellicon® Shadow Boxing
	18.15 – 19.15	HIITup! NEU
	19.15 – 20.15	Rückenfit
	20.15 – 21.15	Zumba®
Freitag	08.00 – 09.00	Yogilates
	09.00 – 10.00	Bodystyling
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Zumba®
Samstag	09.00 – 10.00	Tabata
	10.00 – 11.00	bellicon® JUMPING
	11.00 – 12.00	Pilates
Sonntag	09.00 – 10.00	Yoga
	10.00 – 11.00	Zumba®
	11.00 – 12.00	bellicon® JUMPING

INDOOR-CYCLING

Montag	09.30 – 10.30 18.00 – 19.00 19.00 – 20.00
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!