



Erkelenz

Aachener Straße 113 Mo. - Fr. 7.00 - 23.00 Uhr
41812 Erkelenz Samstag 8.00 - 20.00 Uhr
02431/971222 Sonntag 8.00 - 17.00 Uhr
info@i2-fitness.de Feiertage 8.00 - 15.00 Uhr

Wassenberg

Brabanter Straße 48 Mo. - Fr. 7.00 - 23.00 Uhr
41849 Wassenberg Samstag 8.00 - 20.00 Uhr
02432/8906417 Sonntag 8.00 - 17.00 Uhr
info@i2-wassenberg.de Feiertage 8.00 - 15.00 Uhr

i2PRO

Aachener Straße 123
41812 Erkelenz
02431/9724656
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!

Beckenboden Fitness: Durch die Verbesserung der Körperhaltung sowie der Vertiefung der Körperwahrnehmung erreichen wir mit diesem Bauch-Beckenboden Training einen Ausgleich zu falscher Belastung und Muskelschwäche. Eine Beckenbodengymnastik, die das körperliche und seelische Wohlfühl stärkt und wunderbar auch zur Selbsthilfe im Alltag angewendet werden kann.

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 rücken schonend, 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.

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.

Cross Kids: Abwechslungsreiches Zirkeltraining für Kinder und Jugendliche von 7-14 Jahren.

Deep Work®: deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Es verbindet statische und dynamische Übungen, Core Training, Plyometrics und Atemtechniken. Diese Kombination ist eine Herausforderung für Körper und Geist.

Faszien Pilates: Faszien Pilates verbindet Faszientraining mit Pilates-Elementen. In den Kursen wird viel gedehnt und gerollt - für ein starkes Bindegewebe, mehr Flexibilität und Muskelkraft.

Faszien Yoga: Die langkettigen Faszien-Zuglinien, die durch den ganzen Körper verlaufen, werden mit langsamen und dynamischen Yogaübungen gedehnt und bewegt. Das macht den Körper beweglicher und strafft das Gewebe, Blackrolls sind hier eine große Hilfe.

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.

Intervall: Intervall ist ein effektives Cardio-Training kombiniert mit Krafterelementen, in einem geringen Zeitraum. Hier kannst du dich auspowern!

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.

Mobility: Effizient bewegen, eine gute Mechanik und eine gute Körperbeherrschung sind die Ziele. Um dies zu erreichen muss jede Bewegung stabil und kraftvoll umgesetzt werden, dies trainieren und lernen wir bei Mobility.

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.

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.

Strong: „Musik an“ heißt es hier, denn das kraftvolle Konditionstraining arbeitet mit der Motivation die Musik hergibt. Strong kombiniert Musik mit einem Ganzkörpertraining.

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 Fasziestruktur trainiert und gestärkt.

Rücken Yoga: Geistige Anspannung überträgt sich auf den Körper, die Muskelpartien entlang der Wirbelsäule und im Schulter-Nacken-Bereich verspannen und verhärten sich. Auf der physischen Ebene dehnt und kräftigt Yoga den gesamten Rumpf. Konstante Rücken-Yoga-Praxis hilft bei einer schlechten Körperhaltung wie abfallende, nach vorn gebeugten Schultern, Rundrücken oder einem Hohlkreuz. Zudem wirkt sie vorbeugend und sorgt für geistige Ausgeglichenheit, sowie für eine bessere Stressresistenz.

Tabata HIIT: Ein hochintensives 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.

Urban Yoga: Yoga ist self-care. Das Schöne am Yoga ist die große Vielfalt. Ob Hatha Yoga, Yin Yoga, ATX- Yoga, oder Inside Flow, Urban Yoga überrascht dich immer wieder. Die Basis jeder Einheit ist ein gutes Selbstwert- und Körpergefühl zu entwickeln. Gerade heute sind die von den Yogis entwickelten Methoden von unschätzbarem Wert, um Stress und Anspannungen abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen.

Xross Training: Das Training basiert auf dem holistischen Ansatz von Yin und Yang und verbindet hoch intensive Performance-Einheiten mit myofaszialen Übungen. Das Training holt jeden offenen, bewegungsbegeisterten Menschen dort ab, wo er sich körperlich oder mental befindet und trainiert und verbessert diese Bereiche.

Yin Yoga: Diese sanfte Stunde ermöglicht Dir ein Loslassen auf allen Ebenen. Yin Yoga ist ein Ausgleich zur normalen Yogapraxis, es entschleunigt und regeneriert. Auf körperlicher Ebene werden durch das Üben mit komplett entspannten Muskeln, die tiefen Strukturen des Bindegewebes (Faszien) angesprochen. Das Bindegewebe wird neu belebt und gestrafft.

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, lateinamerikanischen Rhythmen sind mit leicht nach zu tanzenden Schritten für alle geeignet.

Zumba®Kids: Altersgerechte Umsetzung des eigentlichen Zumba® Kurs.

KURSE PLAN

ERKELENZ



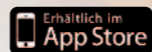
gültig ab dem
17. August 2020



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
 9.00 – 10.00 Iron System®
 10.00 – 11.00 Faszien Pilates **NEU**
 14.00 – 15.00 Fit4ever
 16.00 – 17.00 Cross Kids **NEU**
 18.15 – 19.15 bellicon® JUMPING **NEU**
 19.15 – 20.15 Zumba®
 20.15 – 21.15 Yoga

Dienstag
 9.00 – 10.00 Strong
 10.00 – 11.00 Rückenfit
 11.00 – 12.00 Zumba®
 14.00 – 15.00 Feldenkrais®
 18.15 – 19.15 Bodystyling
 19.15 – 20.15 Zumba® **NEU**
 20.15 – 21.15 bellicon® JUMPING **NEU**

Mittwoch
 9.00 – 10.00 Tabata HIIT
 10.00 – 11.00 Rücken Yoga
 14.00 – 15.00 Rückenfit **NEU**
 18.15 – 19.15 Intervall **NEU**
 19.15 – 20.15 Iron System®
 20.15 – 21.15 Deep Work® **NEU**

Donnerstag
 9.00 – 10.00 bellicon® JUMPING **NEU**
 10.00 – 11.00 Barbell Training **NEU**
 11.00 – 12.00 Mobility **NEU**
 14.00 – 15.00 Feldenkrais®
 18.15 – 19.15 bodyART®
 19.15 – 20.15 Cross Training **NEU**
 20.15 – 21.15 Core Workout **NEU**

Freitag
 9.00 – 10.00 Power-Workout
 10.00 – 11.00 bellicon® JUMPING **NEU**
 11.00 – 12.00 bellicon® HEALTH **NEU**
 14.00 – 15.00 Beckenboden Fitness **NEU**
 16.00 – 17.00 Zumba® Kids
 17.15 – 18.15 Zumba®
 18.15 – 19.15 Bodystyling
 19.15 – 20.15 Urban Yoga **NEU**

Samstag
 9.00 – 10.00 Tabata HIIT **NEU**
 10.00 – 11.00 Pilates **NEU**
 11.00 – 12.00 bellicon® JUMPING **NEU**
 12.00 – 13.00 Yin Yoga **NEU**

Sonntag
 9.00 – 10.00 Urban Yoga **NEU**
 10.00 – 11.00 Bodystyling
 11.00 – 12.00 Zumba®

☺ = Kinderbetreuung optional möglich



INDOOR-CYCLING

Montag 19.30 – 20.30
Dienstag 9.30 – 10.30
 17.15 – 18.15
Mittwoch 19.30 – 20.30
Donnerstag 9.30 – 10.30
 19.00 – 20.00
Freitag 19.00 – 20.00
Sonntag 11.00 – 12.30

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.



NEU



Montag 18.15 – 19.15 bellicon® JUMPING
Dienstag 20.15 – 21.15 bellicon® JUMPING
Donnerstag 9.00 – 10.00 bellicon® JUMPING
Freitag 10.00 – 11.00 bellicon® JUMPING
 11.00 – 12.00 bellicon® HEALTH
Samstag 11.00 – 12.00 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
 18.00 – 20.30
Dienstag 9.00 – 11.30
 18.00 – 20.30
Mittwoch 9.00 – 11.30
Donnerstag 9.00 – 12.00
Freitag 9.00 – 11.30
 17.00 – 19.30
Samstag 9.00 – 12.00
Sonntag 10.00 – 12.00