



Erkelenz

Aachener Straße 113
41812 Erkelenz
0 24 31 / 97 12 22

Wassenberg

Brabanter Straße 48
41849 Wassenberg
0 24 32 / 89 06 417
(Alle Kurse finden in Erkelenz statt.)

www.i2-fitness.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	7.00 - 23.00 Uhr
Samstag	8.00 - 20.00 Uhr
Sonntag	8.00 - 17.00 Uhr
Feiertage	8.00 - 15.00 Uhr

Das passende Sportoutfit erhaltet Ihr bei unserem neuen Kooperationspartner:



Im HC Hückelhoven-Center
41836 Hückelhoven · Am Landabsatz 9 · Tel. 0 24 33/17 17

Kursinhalte von A-Z

ATX® Slingtraining: ATX® Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen, als auch im Liegen genutzt wird. Mit einer Variationsvielfalt von über 300 Übungen kann jeder Bereich des Körpers effektiv trainiert werden.
BodyART®: Training verbindet einzigartige Bewegungen inspiriert von Yoga, Kampfsportarten, Physiotherapie, klassischer Konditionierung mit Atem-Arbeit. Stress wird abgebaut, körperliche und mentale Stärke und Beweglichkeit trainiert.

Bodystyling: Ein intensives Workout zur Muskeldefinition und Straffung von Problemzonen. Der Körper wird geformt und die Muskulatur gekräftigt. Zusatzgeräte wie Hanteln, Tubes und Bälle können 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.

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

Fit4ever: Speziell für unsere Mitglieder Ü50. Ein Rundum-Programm, das mit Ausdauer- und Muskeltraining die Beweglichkeit fördert und dabei zum körperlichen Wohlbefinden beiträgt.

Iron System®: ist ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für eine effektive Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur und einen starken Rücken. Das ultimative Workout für den ganzen Körper.

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 meets Balance: Erlebe ein kraftvolles Ganzkörperworkout mit einem ausgleichenden Stundenklang durch mobilisierende und faszial entspannende Übungen. DAS Rund-um-Sorglos-Paket für einen starken und zugleich flexiblen Körper.

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 Fasziensstruktur trainiert und gestärkt. Die Übungen variieren und werden dem Fitnesslevel angepasst.

Rücken- & Gelenkmobilität: Gezielte Kräftigungsübungen des Rumpfes (äußere und innenliegende Muskeln), Mobilisation aller Gelenke, Förderung der allgemeinen Beweglichkeit, Stabilisationstraining und Ausgleich von Dysbalancen.

Rücken-Power-Workout: Eine aus der Rückenschule entstandene und durch Enthusiasmus der Teilnehmer, weiterentwickelte, anspruchsvolle Rückengymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung. Schwerpunkte sind: Kraft, Koordination, Stabilität und Überwindung der Bewegungsangst bei Rückenbeschwerden.

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. Das stützt die Wirbelsäule. Eine schlechte Körperhaltung wie abfallende, nach vorn gebeugte Schultern, Rundrücken oder Hohlkreuz entstehen vor allem durch eine schwache, verkürzte Muskulatur. Konstante Rücken-Yoga-Praxis wirkt vorbeugend und hilft, sorgt außerdem für geistige Ausgeglichenheit und eine bessere Stressresistenz.

Step & Style: Abwechslungsreiche Muskelbelastung durch den Einsatz von Lang- und Kurzhanteln, Step und Tubes. Dieses motivierende Intervalltraining garantiert Männern und Frauen einen schnellen Trainings-erfolg und mehr Leistungsfähigkeit.

Strong by Zumba®: kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen und helfen dir dabei über deine Grenzen hinauszugehen.

Tabata: Ein hochintensives Intervalltraining. Kurze Phasen extremer Belastung wechseln mit noch kürzeren Pausen ab. Das Training der grossen Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgeräten kurbelt die Fettverbrennung an - man erzielt einen super Nachbrenneffekt plus Muskelaufbau.

Wirbelsäulengymnastik: zielt darauf ab, Verspannungen zu lösen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Bandscheibenbeschwerden und Schmerzen zu verbessern bzw. entgegenzusteuern. Der Rücken wird gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. Der gesamte Körper vom Fuß bis Nacken wird mobilisiert. Geeignet für Jedermann unabhängig vom Trainingslevel.

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 und Fitness und ist mit ansteckenden latein-amerikanischen Rhythmen und leicht nachzutanzenden Schritten für alle geeignet. Zumba®, and the Zumba Fitness logos are trademarks of Zumba Fitness, LLC, used under license.

Kurse der Praxis für Physiotherapie Bodycoach:

Fit und gesund: Training des gesamten Körpers zur Muskelstärkung, Verbesserung der Kondition und der Gelenkigkeit. Koordinationstraining und funktionelle Belastung des Bewegungsapparates zur Erhaltung der Knochenstruktur.

Erkelenz 02431/97 46 264 oder Hückelhoven 02433/91 89 35
Sprechstunden bei unserem Physiotherapeut:
Donnerstag 10.15 - 11.00 Uhr
Freitag 15.45 - 16.30 Uhr
Bitte einen Termin für die Sprechstunde vereinbaren!



Kursplan



Studio Erkelenz – gültig ab dem **01. Oktober 2018**



Wochenübersicht

Montag	9.00 - 10.00	Iron System® ☹️
	10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik ☹️ NEU
	14.00 - 15.00	Fit4ever
	17.00 - 18.00	Cross Kids NEU
	18.15 - 19.15	Step & Style NEU
	19.15 - 20.15	Zumba®
	20.15 - 21.15	Yoga NEU
Dienstag	9.00 - 10.00	Strong ☹️ NEU
	10.00 - 11.00	Rückenfit ☹️
	11.00 - 12.00	Zumba® ☹️
	15.00 - 16.00	Rücken- & Gelenkmobilität NEU
	17.15 - 18.15	ATX Slingtraining® ☹️ NEU
	18.15 - 19.15	Bodystyling ☹️
	19.15 - 20.15	Rücken-Power-Workout
20.15 - 21.15	Zumba®	
Mittwoch	9.00 - 10.00	Tabata ☹️ NEU
	10.00 - 11.00	Rücken Yoga ☹️
	14.00 - 15.00	Fit & Gesund
	18.15 - 19.15	Strong NEU
	19.15 - 20.15	Iron System®/Deep Work®
	20.15 - 21.15	Zumba®
Donnerstag	9.00 - 10.00	Power meets Balance ☹️ NEU
	10.00 - 11.00	Pilates ☹️
	11.00 - 12.00	Zumba® ☹️ NEU
	18.15 - 19.15	bodyART® ☹️
	19.15 - 20.15	Cross X
	20.15 - 21.15	Yogilates NEU
Freitag	9.00 - 10.00	Power-Workout ☹️
	10.00 - 11.00	Rückenfit ☹️
	16.00 - 17.00	Zumba® Kids NEU
	17.15 - 18.15	Zumba® ☹️ NEU
	18.15 - 19.15	Bodystyling ☹️
19.15 - 20.15	Iron System® NEU	
Samstag	9.00 - 10.00	Cross X NEU
	11.00 - 12.00	Tabata ☹️ NEU
	12.00 - 13.00	Pilates ☹️
Sonntag	10.00 - 11.00	Bodystyling ☹️
	11.00 - 12.00	Zumba® ☹️
	12.00 - 13.30	Yoga

☹️ = Kinderbetreuung

Kurse von A-Z

ATX® Slingtraining	Dienstag	17.15 - 18.15 ☹️ NEU
bodyART®	Donnerstag	18.15 - 19.15 ☹️
Bodystyling	Dienstag	18.15 - 19.15 ☹️
	Freitag	18.15 - 19.15 ☹️
	Sonntag	10.00 - 11.00 ☹️
Cross Kids	Montag	17.00 - 18.00 NEU
Cross X	Donnerstag	19.15 - 20.15
	Samstag	9.00 - 10.00 NEU
Fit4ever	Montag	14.00 - 15.00
Fit & Gesund	Mittwoch	14.00 - 15.00
Iron System®	Montag	9.00 - 10.00 ☹️
	Mittwoch	19.15 - 20.15
	Freitag	19.15 - 20.15 NEU
Pilates	Donnerstag	10.00 - 11.00 ☹️
	Samstag	12.00 - 13.00 ☹️
Power meets Balance	Donnerstag	9.00 - 10.00 ☹️ NEU
Power-Workout	Freitag	9.00 - 10.00 ☹️
Rückenfit	Dienstag	10.00 - 11.00 ☹️
	Freitag	10.00 - 11.00 ☹️
Rücken- & Gelenkmobilität	Dienstag	15.00 - 16.00 NEU
Rücken-Power-Workout	Dienstag	19.15 - 20.15
Rücken Yoga	Mittwoch	10.00 - 11.00 ☹️
Strong	Dienstag	9.00 - 10.00 ☹️ NEU
	Mittwoch	18.15 - 19.15 NEU
Step & Style	Montag	18.15 - 19.15 NEU
	Mittwoch	9.00 - 10.00 ☹️ NEU
Tabata	Samstag	11.00 - 12.00 ☹️ NEU
	Mittwoch	9.00 - 10.00 ☹️ NEU
Wirbelsäulengymnastik	Montag	10.00 - 11.00 ☹️ NEU
Yoga	Montag	20.15 - 21.15 NEU
	Sonntag	12.00 - 13.30
Yogilates	Donnerstag	20.15 - 21.15 NEU
	Montag	19.15 - 20.15
Zumba®	Dienstag	11.00 - 12.00 ☹️
	Mittwoch	20.15 - 21.15
	Donnerstag	20.15 - 21.15
	Freitag	11.00 - 12.00 NEU
	Sonntag	17.15 - 18.15 ☹️ NEU
Zumba® Kids	Freitag	11.00 - 12.00 ☹️
Zumba® Kids	Freitag	16.00 - 17.00 NEU

Indoor-Cycling

Montag	19.30 - 20.30
Dienstag	17.15 - 18.45 ☹️
Mittwoch	19.30 - 20.30
Donnerstag	9.30 - 10.30 ☹️
Freitag	19.00 - 20.00
Sonntag	11.00 - 12.30 ☹️



Detaillierte Infos zu unseren Indoor-Cycling-Kursen finden Sie auch auf unserer Website www.i2-fitness.de oder entnehmen Sie bitte dem 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!



Das innovative MyRide-System bietet, neben den vom Instructor angeleiteten Cycling-Kursen, zusätzlich über 180 Kurse im Monat mit virtuellen Trainern. Egal ob Einsteiger oder Cycling-Profi, wir bieten für jeden den passenden Kurs zur passenden Zeit an.

ZUMBA®



Montag	19.15 - 20.15
Dienstag	11.00 - 12.00 ☹️ 20.15 - 21.15
Mittwoch	20.15 - 21.15
Donnerstag	11.00 - 12.00 ☹️
Freitag	17.15 - 18.15 ☹️
Sonntag	11.15 - 12.15 ☹️

7 mal Zumba wöchentlich!

KINDERBETREUUNG



Montag	9.00 - 11.30
Dienstag	9.00 - 12.00 17.00 - 19.30
Mittwoch	9.00 - 11.30
Donnerstag	9.00 - 12.00 17.00 - 19.30
Freitag	9.00 - 11.30 17.00 - 19.30
Samstag	10.00 - 13.00
Sonntag	10.00 - 13.00