



Erkelenz

Aachener Straße 113 Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr
41812 Erkelenz Samstag 8.00 - 20.00 Uhr
0 24 31 / 97 12 22 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
0 24 32 / 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
0 24 31 / 97 24 656
info@i2-pro.de



www.i2-fitness.de



KUR SINHALTE (Alle Kurse finden in Erkelenz statt.)

BBP: Bauch, Beine und Po trainieren, die Muskeln straffen und ganz nebenbei auch noch Fett abbauen? Hier bist du absolut richtig. Dieser Kurs ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Problemzonentraining. Ziel des Kurses ist besonders die Straffung, Formung und Definition des Gewebes.

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 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.

BodyART®: Wiederholende Bewegungsabläufe aus traditionellen orientalischen Techniken, den neuesten westlichen Funktions- und Krafttrainings und hochenergetischen Atemübungen lassen den Teilnehmer zentrieren und ein vitalisierendes Training erfahren.

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

deepWORK®: Es ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Trainings. In der gesamten Trainingseinheit wechseln sich dynamische Bewegungen und statische Haltungen, Herz-Kreislauf-Übungen und funktionelle Kraftübungen ab.

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.

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.

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.

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

Langhantel: Ein kraftvolles Training im Beat der Musik, welches alle Muskelgruppen im Körper anspricht. Die Langhantel mit verschiedenen Gewichten steht dabei immer im Übungsfokus. Somit wird jede Übung ausdauernd und effektiv mit den Gewichten trainiert!

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 Stützmuskulatur. 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.

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.

Step Mix: Das Step als effektives Trainingstool bringt dich konditionell auf Touren und dabei gleichzeitig Bein- und Gesäßmuskulatur in Bestform. Step Mix mal als Intervall-, mal als Dancechoreo-, oder Krafttraining ist abwechslungsreich und macht super viel Spaß!

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

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, latein-amerikanischen Rhythmen sind mit leicht nach zu tanzenden Schritten für alle geeignet.

KUR S PLAN ERKELENZ



gültig ab 27.09.2021



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.



Montag
09.00 – 10.00 Langhantel
10.10 – 11.10 Zumba®
14.00 – 15.00 Fit4ever
17.15 – 18.05 bellicon® JUMPING
18.15 – 19.05 Bodystyling
19.15 – 20.05 Yoga
20.15 – 21.15 Zumba®

Dienstag
09.00 – 10.00 Tabata
10.10 – 11.10 Rückenfit
11.20 – 12.10 bellicon® JUMPING
14.00 – 15.00 Feldenkrais®
18.15 – 19.05 Bodystyling
19.15 – 20.05 Step Mix
20.15 – 21.05 bellicon® JUMPING

Mittwoch
09.00 – 10.00 Tabata
10.10 – 11.10 BBP
17.15 – 18.05 bellicon® JUMPING
18.15 – 19.05 Inside Flow
19.15 – 20.05 Iron System®
20.15 – 21.15 Zumba®

Donnerstag
09.00 – 10.00 Zumba®
10.10 – 11.10 Iron System®
11.20 – 12.20 Rückenfit
15.00 – 16.00 Pilates
17.15 – 18.05 Jumping Shadowboxer
18.15 – 19.05 bodyART®/deepWORK®
19.15 – 20.05 Rückenfit
20.15 – 21.15 Zumba®

Freitag
08.00 – 08.50 Yogilates
09.00 – 10.00 Power-Workout
10.10 – 11.00 bellicon® JUMPING
11.20 – 12.10 bellicon® HEALTH
15.00 – 16.00 BBP
17.15 – 18.05 bellicon® JUMPING
18.15 – 19.05 Zumba®
19.15 – 20.05 Strong

Samstag
09.00 – 10.00 Tabata
10.10 – 11.00 bellicon® JUMPING
11.20 – 12.20 Pilates

Sonntag
09.00 – 10.00 Yoga
10.10 – 11.10 Zumba®



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

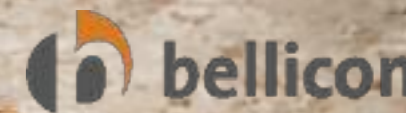
Detaillierte Infos
findet ihr unter
www.i2-fitness.de
oder auf unserem
Indoor-Cycling-Plan.

Jeden 1. Sonntag im Monat **Cycling Special 10.00 – 11.30**

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.



Montag 17.15 – 18.05 bellicon® JUMPING
Dienstag 11.20 – 12.10 bellicon® JUMPING
20.15 – 21.05 bellicon® JUMPING
Mittwoch 17.15 – 18.05 bellicon® JUMPING
Freitag 10.10 – 11.00 bellicon® JUMPING
11.20 – 12.10 bellicon® HEALTH
17.15 – 18.05 bellicon® JUMPING
Samstag 10.10 – 11.00 bellicon® JUMPING

KINDER- BETREUUNG



Aktuell dürfen wir wegen Corona keine Kinderbetreuung anbieten!
Bitte erkundigt euch im Studio nach den aktuellen Regelungen.

Donnerstag 9.00 – 12.00
18.00 – 20.30
Dienstag 9.00 – 11.30
18.00 – 20.30
Mittwoch 9.00 – 11.30
Freitag 9.00 – 11.30
17.00 – 19.30
Samstag 9.00 – 12.00
Sonntag 10.00 – 12.00