



## Erkelenz

Aachener Straße 113 Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 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 - 22.00 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](http://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® 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.

**Cross Workout:** steht für ein vielseitiges Workout. Beim Cross Workout kann man verschiedene Muskelgruppen, Ausdauer und Koordination gleichzeitig trainieren, während man seine körperliche und mentale Fitness auf abwechslungsreiche Art optimiert. Cross Workout wird hauptsächlich mit Übungen ohne Maschinen absolviert und setzt sich aus einem Training mit Lang- sowie Kurzhanteln, Bodyweight-Exercises, Kettlebells, Cardio- oder Sprintsport sowie Turneinheiten zusammen. Ferner lassen sich zahlreiche Variationen, Wiederholungen und Trainingsintensitäten verwirklichen, sodass es bei einem Cross Workout zu stetig neuen Herausforderungen kommt.

**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.

**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 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!

**Mobility & Rücken:** Jeder, der seine Beweglichkeit erhalten oder steigern möchte, ist mit dem Mobility Kurs gut beraten. Das Training wird dynamisch und ganzheitlich absolviert, wobei auch der Muskulatur und den Faszien Beachtung geschenkt wird. Die Muskuläre Dysbalancen werden korrigiert, Rücken, Bauch und Gesäß gestärkt und die Gelenkbeweglichkeit gesteigert

**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.

**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 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!

**Stretch & Relax:** Erhalte Deine Beweglichkeit durch ein angemessenes, koordinatives Dehntraining und entspanne Dich vom Alltagsstress. Die Beweglichkeit ist eine der Grundeigenschaften der körperlichen Leistungsfähigkeit. Der Kurs ist optimal, um müde Muskeln zu regenerieren und den Körper komplett zu entspannen.

**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



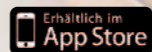
gültig ab 30.01.2022



# 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



<b>Montag</b>	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®
<b>Dienstag</b>	09.00 – 10.00	Cross Workout <b>NEU</b>
	10.10 – 11.00	bellicon® JUMPING <b>NEU</b>
	11.10 – 12.10	Rückenfit
	14.00 – 15.00	Feldenkrais®
	18.15 – 19.05	Bodystyling
	19.15 – 20.05	Step Mix
	20.15 – 21.05	bellicon® JUMPING
<b>Mittwoch</b>	09.00 – 10.00	Rückenfit <b>NEU</b>
	10.10 – 11.10	BBP
	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.05	Inside Flow
	19.15 – 20.05	Hot Iron®
	20.15 – 21.15	Zumba®

<b>Donnerstag</b>	09.00 – 10.00	Langhantel <b>NEU</b>
	10.10 – 11.10	Rückenfit <b>NEU</b>
	11.20 – 12.20	Zumba® <b>NEU</b>
	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®
<b>Freitag</b>	08.00 – 08.50	Yogilates
	09.00 – 10.00	Cross-Workout <b>NEU</b>
	10.10 – 11.00	bellicon® JUMPING
	11.10 – 12.10	Mobility & Rücken <b>NEU</b>
	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.05	Zumba®
	19.15 – 20.05	Stretch & Relax <b>NEU</b>
<b>Samstag</b>	09.00 – 10.00	Tabata
	10.10 – 11.00	bellicon® JUMPING
	11.10 – 12.20	Pilates
<b>Sonntag</b>	09.00 – 10.00	Yoga
	10.10 – 11.10	Zumba®



## INDOOR-CYCLING

<b>Montag</b>	09.30 – 10.30
	18.00 – 19.00
	19.10 – 20.10
<b>Dienstag</b>	18.00 – 19.00
<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.

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!



myride

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.



## JUMPING

<b>Montag</b>	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING
<b>Dienstag</b>	10.10 – 11.00	bellicon® JUMPING <b>NEU</b>
	20.15 – 21.05	bellicon® JUMPING
<b>Mittwoch</b>	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING
<b>Donnerstag</b>	17.15 – 18.05	Jumping Shadowboxer
<b>Freitag</b>	10.10 – 11.00	bellicon® JUMPING
	17.15 – 18.05	bellicon® JUMPING
<b>Samstag</b>	10.10 – 11.00	bellicon® JUMPING