

**Advanced Workout:** Bei dieser Trainingsmethode werden Dir fortgeschrittene Techniken und eine höhere Intensität vermittelt, um die Kraft und die Muskulatur zu maximieren sowie die Leistung individuell und sukzessive zu steigern.

**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 rückschonend, somit eignet es sich auch für Leute mit körperlichen Beschwerden. Freude an der Bewegung spielt hier eine große Rolle, das Alter hingegen nicht.

**bellicon® HIIT:** Ein hochintensives Intervalltraining auf dem Minitrampolin. Es kombiniert dynamische Cardio-Elemente mit funktionellen Kraftübungen. Die Trainingseinheiten bestehen aus kurzen, intensiven Belastungsphasen, gefolgt von aktiven Erholungsphasen. Durch die federnde Oberfläche des Bellicon werden Gelenke geschont, während gleichzeitig die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. Die hohe Trainingsintensität sorgt für einen ausgeprägten Nachbrenneffekt, bei dem der Stoffwechsel auch nach dem Training erhöht bleibt und die Fettverbrennung zusätzlich unterstützt wird.

**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.

**Bodyfit:** Ein effektives Krafttraining, es wurde konzipiert, um den Körper zu straffen und zu formen! Neben dem eigenen Körpergewicht können Hanteln, Gewichte & Bänder eingebaut werden. Die Übungen können dem Leistungsniveau angepasst werden, um ein effektives Training zu absolvieren.

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

**Faszientraining:** Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

**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-Mix:** Ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Koordination stärkt und die Beweglichkeit fördert. Neben Ausdauer-Inhalten aus der Aerobic stehen jede Stunde unterschiedliche Schwerpunkte mit und ohne Kleingeräte auf dem Programm.

**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.

**Mobility:** Ein ganzheitliches Training für deinen Körper. Die Übungen fördern deine kontrollierte aktive Beweglichkeit in den Gelenken. Mobility Training verbessert die Körperhaltung, lindert Verspannungen/Schmerzen und hält dich und deinen Körper fit.

**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.

**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 Teilnahme an allen Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



## Erkelenz

Aachener Straße 113  
41812 Erkelenz  
02431/971222  
info@i2-fitness.de

Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr  
Samstag 8.00 - 20.00 Uhr  
Sonntag 8.00 - 17.00 Uhr  
Feiertage 8.00 - 15.00 Uhr

## Wassenberg

Brabanter Straße 48  
41849 Wassenberg  
02432/8906417  
info@i2-wassenberg.de

Mo. - Fr. 7.00 - 22.00 Uhr  
Samstag 8.00 - 20.00 Uhr  
Sonntag 8.00 - 17.00 Uhr  
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)



# KURS PLAN

gültig ab 01.12.2025 in Erkelenz



# 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	Bodyfit
	10.00 – 11.00	Zumba®
	14.00 – 15.00	Fit4ever
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Advanced Workout <b>NEU</b>
	19.15 – 20.15	Yoga
	20.15 – 21.15	Zumba®

<b>Dienstag</b>	09.00 – 10.00	Bellicon® HiiT <b>NEU</b>
	10.00 – 11.00	Fit-Mix <b>NEU</b>
	11.00 – 12.00	Rückenfit
	14.00 – 15.00	Feldenkrais®
	18.15 – 19.15	Bodystyling
	19.15 – 20.15	Hot Iron
	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING

<b>Mittwoch</b>	09.00 – 10.00	Rückenfit
	10.00 – 11.00	Mobility
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Pilates
	19.15 – 20.15	Zumba®

<b>Donnerstag</b>	09.00 – 10.00	bellicon® HEALTH
	10.00 – 11.00	Zumba®
	18.15 – 19.15	Hot Iron
	19.15 – 20.15	Inside Flow

<b>Freitag</b>	09.00 – 10.00	Bodystyling <b>NEU</b>
	10.00 – 11.00	Pilates <b>NEU</b>
	11.00 – 12.00	Faszientraining <b>NEU</b>
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
	18.15 – 19.15	Zumba®

<b>Samstag</b>	09.00 – 10.00	bellicon® JUMPING <b>NEUE ZEIT</b>
	10.00 – 11.00	Pilates <b>NEUE ZEIT</b>
	11.00 – 12.00	Zumba® <b>NEUE ZEIT</b>

<b>Sonntag</b>	09.00 – 10.00	Yoga
	10.00 – 11.00	Bodystyling
	11.00 – 12.00	bellicon® JUMPING



<b>Montag</b>	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
<b>Dienstag</b>	09.00 – 10.00	Bellicon® HiiT <b>NEU</b>
	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING
<b>Mittwoch</b>	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
<b>Donnerstag</b>	09.00 – 10.00	bellicon® HEALTH
<b>Freitag</b>	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
<b>Samstag</b>	09.00 – 10.00	bellicon® JUMPING
<b>Sonntag</b>	11.00 – 12.00	bellicon® JUMPING

## 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.

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!