

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® Minitrampolins ist dank der speziellen Seilringfederung gelenkschonend. Die Trainingslektionen in der Gruppe mit 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.

Breathwork: Breathwork nutzt gezielte Atemtechniken, um Stress abzubauen, emotionale Spannungen zu lösen und mentale Klarheit zu schaffen. Die intensive Atemarbeit kräftigt dein Atmungssystem, stabilisiert dein inneres Gleichgewicht und wirkt positiv auf dein Immunsystem.

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

Fatburner: Ein kurzweiliger Herzkreislauf-Booster, der deine Fitness durch Cardio-, Kraft- und Beweglichkeitskomponenten spürbar steigert und gleichzeitig deinen Stoffwechsel ankurbelt. Kraftvoll, kurzweilig und effektiv – ein Workout, das dir das stolze Gefühl gibt: Ich hab's geschafft.

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.

HIT Workout: 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.

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.

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.

Step: Ein energiegeladenes Ausdauer- und Koordinationstraining auf der Step-Plattform, das Beine und Po formt und dich den Alltag Schritt für Schritt vergessen lässt. Durch einfache Schrittfolgen bestimmst du die Intensität selbst und bleibst immer im Flow.

Tabata: Ein intensives Intervalltraining, bei dem 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause im Wechsel durchgeführt werden (insgesamt 4 Minuten pro Block). Es verbessert gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung und ist besonders effektiv bei wenig Zeit. Durch anpassbare Übungen eignet es sich für verschiedene Fitnesslevels, erfordert aber eine gewisse Grundfitness

Vinyasa Yoga: Ein harmonischer Bewegungsfluss aus kraftvollen und mobilisierenden Yogapositionen. Durch die Kombination aus Atmung und Bewegung im Fluss erlebst du ein ganzheitliches Training, das zu mehr Kraft, mehr Beweglichkeit und innerem Fokus führt.

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.

Zumba® Lift: Ein neues Zumba-Format, das energiegeladene Tanz-Cardio-Elemente mit effektivem Krafttraining kombiniert. In der Stunde wechseln sich klassische Zumba-Choreografien mit gezielten Kraftübungen ab, bei denen Hanteln, Widerstandsbänder oder das eigene Körpergewicht eingesetzt werden.

Die Teilnahme an allen Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



Erkelenz

Aachener Straße 113
41812 Erkelenz
0 24 31 / 97 12 22
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
0 24 32 / 89 06 417
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
0 24 31 / 97 24 656
info@i2-pro.de



www.i2-fitness.de



KURS PLAN

gültig ab 13.04.2026 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



Montag
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 HIIT Workout **NEU**
19.15 – 20.15 Yoga
20.15 – 21.15 Zumba®

Dienstag
10.00 – 11.00 Bodystyling **NEU**
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 Intervall **NEU**

Mittwoch
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®

Donnerstag
09.00 – 10.00 Tabata **NEU**
10.00 – 11.00 Zumba® Lift **NEU**
18.15 – 19.00 Step **NEU**
19.00 – 19.45 Fatburner **NEU**
19.45 – 20.30 Vinyasa Yoga **NEU**
20.30 – 21.00 Breathwork **NEU**

Freitag
09.00 – 10.00 Bodystyling
10.00 – 11.00 Pilates
11.00 – 12.00 Faszientraining
17.15 – 18.15 bellicon® JUMPING
18.15 – 19.15 Zumba®

Samstag
09.00 – 10.00 bellicon® JUMPING **NEU**
10.00 – 11.00 Pilates
11.00 – 12.00 Zumba®

Sonntag
09.00 – 10.00 Yoga
10.00 – 11.00 Bodystyling
11.00 – 12.00 bellicon® JUMPING



JUMPING

Montag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Dienstag	20.15 – 21.15	bellicon® JUMPING Intervall NEU
Mittwoch	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Freitag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Samstag	09.00 – 10.00	bellicon® JUMPING NEU
Sonntag	11.00 – 12.00	bellicon® JUMPING

INDOOR-CYCLING

Montag	09.30 – 10.30 18.00 – 19.00 19.10 – 20.10
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.

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!