

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 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.

Faszien-Pilates: Faszien-Pilates vereint effektives Training der Tiefenmuskulatur mit der gezielten Stärkung und Entspannung des Fasziengewebes. Für mehr Beweglichkeit, eine aufrechte Haltung und ein rundum gutes Körpergefühl.

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 U50. 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.

Langhantel Workout: Ein intensives Kraft-Intervalltraining mit der Langhantel und ergänzenden Bodyweight-Übungen. Effektive Übungskombinationen formen eine straffe, knackige Muskulatur, stärken den Rücken und verbessern spürbar die Alltags-Fitness.

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 Fatburner: Ein energiegeladenes Ausdauer- und Koordinationstraining auf der Step-Plattform, das Beine und Po formt und dich den Alltag Schritt für Schritt vergessen lässt.

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.

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	Mo. - Fr.	7.00 - 22.00 Uhr
41812 Erkelenz	Samstag	8.00 - 20.00 Uhr
02431 / 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
02432 / 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
02431 / 97 24 656
info@i2-pro.de



www.i2-fitness.de



KURS PLAN

gültig ab 14.09.2026 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
	19.15 – 20.15	Yoga
	20.15 – 21.15	Zumba®
Dienstag	09.00 – 10.00	Yoga
	10.00 – 11.00	Faszien-Pilates
	11.00 – 12.00	Rückenfit
	14.00 – 15.00	Feldenkrais®
	18.15 – 19.15	Bodystyling
	19.15 – 20.15	Hot Iron
Mittwoch	09.00 – 10.00	Rückenfit
	10.00 – 11.00	Mobility
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING NEU
	18.15 – 19.15	Pilates
	19.15 – 20.15	Zumba®

Donnerstag	09.00 – 10.00	Tabata
	10.00 – 11.00	Zumba® Lift
	18.15 – 19.00	Step Fatburner NEU
	19.00 – 19.45	Langhantel Workout NEU
	19.45 – 20.45	Yoga NEU
Freitag	09.00 – 10.00	Bodystyling
	10.00 – 11.00	Pilates
	11.00 – 12.00	Faszientraining
	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Samstag	09.00 – 10.00	bellicon® JUMPING
	10.00 – 11.00	Pilates
	11.00 – 12.00	Zumba®
Sonntag	09.00 – 10.00	Yoga
	10.00 – 11.00	Bodystyling



Montag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Mittwoch	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING NEU
Freitag	17.15 – 18.15	bellicon® JUMPING
Samstag	09.00 – 10.00	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!