

## UNSERE TARIFE

<b>STANDARDVERTRAG</b> (12 Monate)	<b>89,90 € / Monat</b>
<b>STANDARDVERTRAG</b> (6 Monate)	<b>99,90 € / Monat</b>
<b>EARLY-BIRD-VERTRAG</b> (12 Monate) (täglich bis 14 Uhr)	<b>69,90 € / Monat</b>
<b>KURSABO</b> (12 Monate)	<b>74,90 € / Monat</b>
<b>PROSPORT</b> (mit Kadernachweis, 12 Monate)	<b>59,90 € / Monat</b>
<b>SCHÜLER/STUDENT</b> (mit Nachweis, 12 Monate)	<b>59,90 € / Monat</b>

## STARTERPAKET

<b>STANDARD &amp; EARLY BIRD</b>	<b>100,00 € einmalig</b>
<b>KURSABO/SCHÜLER/ STUDENT/PROSPORT</b>	<b>50,00 € einmalig</b>

## WEITERE ANGEBOTE

10er <b>CLASSCARD</b> (exkl. Spa)	<b>140,00 €</b>
10er <b>GYMCARD</b> (exkl. Spa)	<b>140,00 €</b>
10er <b>DAYCARD</b>	<b>225,00 €</b>
1er <b>CLASSCARD</b> (exkl. Spa)	<b>18,00 €</b>
1er <b>GYMCARD</b> (exkl. Spa)	<b>18,00 €</b>
1er <b>DAYCARD</b>	<b>25,00 €</b>
<b>CLUBCARD</b> (1 Monat)	<b>140,00 €</b>
<b>CLUBCARD</b> (Schüler/Student, 1 Monat)	<b>70,00 €</b>

## PERSONAL TRAINING

(bis zu 3 Stunden auch ohne Clubmitgliedschaft buchbar)

<b>- 1 Stunde</b>	<b>99,00 €</b>
<b>- 3 Stunden</b>	<b>269,00 €</b>
<b>- 5 Stunden</b>	<b>429,00 €</b>
<b>- 10 Stunden</b>	<b>799,00 €</b>

## CLUBZEITEN

<b>Montag - Freitag:</b>	6:00 - 22:00 Uhr
<b>Wochenende &amp; Feiertage:</b>	8:00 - 20:00 Uhr

## KINDERBUDE

<b>Wochenende &amp; Feiertage:</b>	9:30 - 14:00 Uhr
------------------------------------	------------------

Pro Besuch & Kind nehmen wir 1 €

# ALMA SPORTS CLUB

Willstätterstr. 50 | 40549 Düsseldorf | 0211-5 38 29 38

# KURSPLAN



## WELCHER KURS PASST ZU MIR?

### APT - ALMA PERFORMANCE TRAINING

Ein intensives Training für Jedermann, bei dem der Fokus auf funktionelle Kraft- und Cardioübungen gelegt wird. Übungen aus dem Gewichtheben und Turnen werden für Dein entsprechendes Level kombiniert.

### ATHLETIKTRAINING

Bereite Deinen Körper mit gezielten Übungen auf längere Läufe oder Radeinheiten vor und begünstige eine schnellere Regeneration.

### BALLETT WORKOUT

Ballett hilft Dir, Deine Muskulatur zu straffen sowie Deine Haltung und Koordinationsfähigkeit zu verbessern.

### BODYSHAPE

Mit der Kombination aus funktionellem Training und Entspannung straffst Du Deinen Körper und steigert Deine Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

### BODY WORKOUT

Trainiere Deinen ganzen Körper mit Elementen aus Aerobic & Step in Kombination mit Kraftübungen.

### CORE-TRAINING

Mit unserem Training stabilisierst Du Deinen Bauch und Deinen Rücken und gibst ihnen Kraft und Energie!

### CYCLING

Ein beliebtes Intervall-Training für alle, die mehr aus sich herausholen und den Unterkörper so richtig in Form bringen wollen.

### DANCE

Aus der Verbindung von klassischer Aerobic und dynamischen Tanzelementen wird bis zum Finale eine komplette Choreographie entwickelt.

### FITNESS BOXING

Lass es raus! Bei unserem fitness-orientierten Box-Training kannst Du dich austoben! Stress? Im Nu verfliegen! (Ohne Körperkontakt)

### FUNCTIONAL TRAINING

Auf den Körper, fertig, los! Beim Functional Training spürst Du Deine Muskeln, baust sie auf und steigert Deine Kondition. Wir bieten Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse.

### HATHA-YOGA

Unsere ganzheitlichen Ansätze bringen Mobilität und Stabilität und wirken wohltuend und befreiend auf Körper und Geist.

### HYROX

Ein Training auf Basis des erfolgreichen HYROX-Konzepts. Bodyweight-Übungen und intensives Cardio-Training stehen in 60 Minuten Kursdauer im Fokus. Ein Training für Einsteiger und Fortgeschrittene.

### JUMPING\*

Mit energiegeladener Musik aktivierst Du bei diesem Training über 400 Muskeln. Dank der speziell entwickelten Trampoline werden Deine Gelenke geschont.

### MOBILITY

Mit regelmäßigem Mobility Training verbesserst Du Deine Übungsausführung, schützt Dich vor Verletzungen und unterstützt Deinen Muskelaufbau.

### PILATES

Dein ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Fokus auf kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung.

### POWER-PILATES

Wenn Dir die klassische Pilates etwas zu ruhig ist, probier' mal unsere Power-Variante! (Fortgeschrittene)

### POWER PLATE\*

Die durch die Vibration ausgelösten Muskelreflexe sorgen für bis zu 2400 Muskelkontraktionen pro Minute und damit für ein zeitsparendes und effektives Krafttraining.

### PUSH & POWER

Mit unserem intensiven Langhanteltraining kräftigst und definierst Du Deine Muskeln. Power Dich aus!

### RÜCKENWORKOUT

Wir zeigen Dir rückengerechte Bewegungen sowie Übungen zur Stärkung Deiner Bauch- und Rückenmuskulatur.

### SALSA LADY STYLING

Salsa ist ist die mitreißende Verbindung von afrokaribischen und europäischen Tanzelementen und wird in diesem Kurs nicht als Paartanz getanzt.

### STEP

Dynamisches Training auf dem Step mit einfachen und/oder komplexen Choreographien - einfach mal mitmachen!

### STRETCHING

Dein ganzheitliches und sanftes Ganzkörpertraining mit Fokus auf Aktivierung des sogenannten „Powerhouses“, die Muskeln rund um Rücken, Bauch und Beckenboden.

### VINYASA YOGA

Beim Vinyasa Yoga wird es anstrengender und die Bewegung mit der Atmung synchronisiert. Ein dynamischer Bewegungsflow, der den Körper fordert und die Seele beruhigt.

### WORKOUT 50+

Stärke Deine Muskeln, befreie Dich von Verspannungen und hilf Deinem Körper dabei Knochenmasse aufzubauen. So verbesserst Du Deine Beweglichkeit und Deinen Gleichgewichtssinn.

### YAB.WORKOUT

YABs setzen aufgrund unterschiedlicher Hebel- und Greifmöglichkeiten vollkommen neue Trainingsreize!

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>	<b>SONNTAG</b>
<b>GYM</b>	09:30 – 10:00 <b>POWER PLATE®</b>	09:30 – 10:00 <b>POWER PLATE®</b>	09:00 – 09:30 <b>POWER PLATE®</b>	07:00 – 08:00   BASIC <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	06:15 – 7:15   Agnes <b>HYROX</b>	11:00 – 12:00   BASIC <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	
	17:30 – 18:00 <b>POWER PLATE®</b>	10:00 – 10:30 <b>POWER PLATE®</b>	17:30 – 18:00 <b>POWER PLATE®</b>	08:30 – 09:00 <b>POWER PLATE®</b>	09:00 – 09:30 <b>POWER PLATE®</b>		
	18:00 – 18:30 <b>POWER PLATE®</b>	17:30 – 18:00 <b>POWER PLATE®</b>	18:00 – 18:30 <b>POWER PLATE®</b>	09:00 – 09:30 <b>POWER PLATE®</b>	09:30 – 10:00 <b>POWER PLATE®</b>		
	18:00 – 19:00   BASIC <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	18:00 – 18:30 <b>POWER PLATE®</b>	18:00 – 19:00   BASIC <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	18:00 – 18:30 <b>CORE TRAINING</b>	17:00 – 17:30 <b>POWER PLATE®</b>		
		18:30 – 19:00 <b>CORE TRAINING</b>		18:30 – 19:30   BASIC <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	18:00 – 19:00   BASIC <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>		
	19:00 – 20:00   BASIC <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>						
<b>STUDIO 1</b>	10:00 – 11:00   Karina <b>RÜCKEN WORKOUT</b>	10:30 – 11:30   Svenja <b>WORKOUT 50+</b>	10:00 – 11:00   Anneke <b>BODY WORKOUT</b>	10:00 – 11:00   Ilka <b>RÜCKEN WORKOUT</b>	09:30 – 10:30   Annette <b>BODY WORKOUT</b>	10:30 – 11:30   Olga <b>BODY WORKOUT</b>	10:30 – 11:30   Sandra <b>RÜCKEN WORKOUT</b>
	18:00 – 19:00   Michael <b>DANCE</b>	17:30 – 18:30   Marlies <b>PUSH &amp; POWER</b>	18:00 – 19:00   Sabina <b>JUMPING</b>	18:00 – 19:00   Marius <b>PUSH &amp; POWER</b>	18:00 – 19:00   Holger <b>SKI GYM</b> (ab dem 1.10.)	11:30 – 12:30   Kevin <b>JUMPING</b>	11:30 – 12:30   Shahki <b>BODYSHAPE</b>
	19:00 – 20:00   Michael <b>YAB.WORKOUT</b>	18:30 – 19:30   Marlies <b>STEP II</b>	19:00 – 20:00   Tanja <b>RÜCKEN WORKOUT</b>	19:00 – 20:00   Marius <b>DANCE</b>		15:00 – 16:30   Chakir <b>BOXEN</b>	12:30 – 13:30   Shahki <b>SKI GYMNASTIK</b>
	20:00 – 21:30   Marius <b>FITNESS BOXEN</b>	19:30 – 20:30   Olga <b>BODYSHAPE</b>	20:15 – 21:45   Chakir <b>BOXEN</b>	20:00 – 21:00   Lisa/Jolanta <b>JUMPING</b>			
<b>STUDIO 2</b>	09:00 – 10:00   Karina <b>PILATES</b>	09:00 – 10:00   Svenja <b>PILATES</b>	09:00 – 10:00   Rajpal <b>HATHA YOGA</b>	9:00 – 10:00   Rajpal <b>VINYASA YOGA</b>	09:00 – 10:00   Elena <b>PILATES</b>	10:00 – 11:30   Steffie <b>YOGA</b>	11:30 – 12:30   Sandra <b>POWER PILATES</b>
	18:00 – 19:00   Sandra <b>PILATES</b>	17:30 – 19:00   Elke <b>HATHA YOGA</b>	18:00 – 19:00   Tanja <b>PILATES</b>	17:30 – 18:30   Anna <b>YIN YOGA</b>		11:30 – 12:30   Esther <b>PILATES</b>	
	19:00 – 20:00   Tanja <b>RÜCKEN PILATES</b>		19:00 – 20:00   Esther <b>SALSA LADY STYLING</b>	19:00 – 20:30   Liz <b>BALLETT WORKOUT</b>			
			20:00 – 21:00   Esther <b>BACHATA</b>				
<b>GIRO</b>	09:30 – 10:30   Margrit <b>CYCLING</b>	19:00 – 20:00   Margrit <b>CYCLING</b>	19:30 – 20:30   Andrea <b>CYCLING</b>	10:00 – 11:00   Margrit <b>CYCLING</b>	18:30 – 19:30   Petra <b>CYCLING</b>		10:30 – 11:30   Marc/Udo <b>CYCLING</b>
	19:00 – 20:00   Petra <b>CYCLING</b>			19:00 – 20:00   Patrick <b>CYCLING</b>			
<b>PERFORMANCE CENTER/ BEACHSPORTHALLE</b>	18:30 – 19:30 <b>HYROX</b>	19:00 – 20:00 <b>HYROX</b>	19:00 – 20:00 <b>HYROX</b>	19:00 – 20:00 <b>HYROX HIIT RUNNING</b>	17:00 – 18:00 <b>HYROX</b>	10:00 – 11:00 <b>HYROX</b>	13:00 – 15:00 <b>BEACHVOLLEYBALLTREFF</b>
							13:00 – 15:00   erst ab Oktober <b>BEACHTENNISTREFF</b>
							17:00 – 18:00 <b>HYROX</b>
							18:00 – 19:00   Patrick <b>MOBILITY</b>
<b>SPECIAL</b>	16:00 – 16:45   bis 5 Jahre <b>KINDERTURNEN</b>	19:00 – 20:00 <b>LAUFTREFF</b>	16:00 – 16:45   bis 5 Jahre <b>KINDERTURNEN</b>	19:00 – 20:30 <b>LAUFTREFF</b>	16:00 – 17:00   6 – 9 Jahre <b>HIP HOP KIDS</b>	09:00 – 9:45 <b>PAPA-KIND-TURNEN</b>	
	17:00 – 17:45   bis 5 Jahre <b>KINDERTURNEN</b>		17:00 – 17:45   ab 5 Jahre <b>KINDERTURNEN</b>		17:00 – 18:00   10 – 13 Jahre <b>HIP HOP KIDS</b>	09:30 – 11:30 <b>LAUFTREFF</b>	