

UNSERE TARIFE

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

STARTERPAKET

STANDARD & EARLY BIRD	100,00 € einmalig
KURSABO/SCHÜLER/ STUDENT/PROSPORT	50,00 € einmalig

WEITERE ANGEBOTE

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

PERSONAL TRAINING

(bis zu 3 Stunden auch ohne Clubmitgliedschaft buchbar)

- 1 Stunde	99,00 €
- 3 Stunden	269,00 €
- 5 Stunden	429,00 €
- 10 Stunden	799,00 €

CLUBZEITEN

Montag - Freitag:	6:00 - 22:00 Uhr
Wochenende & Feiertage:	8:00 - 20:00 Uhr

KINDERBUDE

Wochenende & Feiertage:	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?

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 Fortgeschrittenkurse.

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!

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