UNSERE TARIFE

ALMA "JUBILÄUM" **99,90 € mtl.**
plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, monatlich kündbar, 30 Tage Kündigungsfrist

ALMA STANDARD **89,90 € mtl.**
plus Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar

ALMA EARLY-BIRD **69,90 € mtl.**
plus Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar

SCHÜLER / STUDENT "JUBILÄUM" **69,90 € mtl.**
plus Starterpaket, monatlich kündbar, nur gültig mit aktuellem Immatrikulationsnachweis bis zum 27. LJ

SCHÜLER / STUDENT **59,90 € mtl.**
plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar, nur gültig mit aktuellem Immatrikulationsnachweis bis zum 27. LJ

KURSABO **79,90 € mtl.**
plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar

KURSABO KIDS **44,90 € mtl.**
kein Starterpaket, monatlich kündbar, gültig nur für das Kids-Kursprogramm bis einschließlich 14 Jahre, Geschwisterkinder zahlen 39,90 €

10er CLASS- oder GYMCARD **169,90 €**
exkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum

1er CLASS- oder GYMCARD **19,90 €**
exkl. SPA

10er DAYCARD **229,90 €**
inkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum

1er DAYCARD **29,90 €**
inkl. SPA

CLUBCARD **149,90 €**
1 Monat gültig

STARTERPAKET **100,00 €**
Einmalzahlung, inkl. Welcome-Package & 1 betreuter Trainingstermin

PERSONAL TRAINING
für bis zu 4 Personen pro Trainer

1 Stunde*	**129,00 €**
3 Stunden*	**359,00 €**
5 Stunden	**499,00 €**
10 Stunden	**899,00 €**

*auch ohne Clubmitgliedschaft buchbar



ALMA SPORTS CLUB

Hansaallee 191 | 40549 Düsseldorf | 0211-5 38 29 38

KURSPLAN

CLUB

ÖFFNUNGSZEITEN

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

WELCHER KURS PASST ZU MIR?

BARRE
Die Mischung aus Ballett, Pilates und Yoga stärkt und strafft den Körper, dehnt ihn und arbeitet dabei auf eine elegante und selbstbewusste Haltung hin.

GRAPPLING
Beim Grappling erlernst Du effiziente Bodenkampftechniken mit klarem Fokus auf Kontrolle, Positionsarbeit und Aufgabegriffe.

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

BODY FLOW
Eine Bewegungsmethode, die den ganzen Körper mit einbezieht. Die rhythmischen, fließenden Sequenzen öffnen Energiebahnen, stimulieren das Nervensystem und stärken die Tiefenmuskulatur.

BOXEN
Hier findest Du die perfekte Mischung aus Technik, Kondition und Koordination, die den gesamten Körper beansprucht. Für jedes Level geeignet.

CARDIO STEP
Dynamisches Training auf dem Step mit einfachen und/oder komplexen Choreographien – einfach mal mitmachen.

CYCLING
Beim beliebten und mit Musik begleiteten Ausdauertraining wird die Beinmuskulatur optimal gestärkt.

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

FITNESS BOXEN
Bei unserem fitnessorientierten Boxtraining ohne Körperkontakt kannst Du Dich austoben!

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

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

KICK BOXEN
Dein perfektes Ganzkörpertraining, bei dem es vor allen Dingen auf die Koordination und die Technik ankommt.

MIXED MARTIAL ARTS
In diesem Kurs lernst Du eine der effizientesten Vollkontaktkampfsport-arten kennen. Mixed Martial Arts vereint Techniken aus verschiedenen Disziplinen wie Boxen, Kickboxen und Bodenkampf und kombiniert diese zu einem ganzheitlichen System.

MOBILITY 60+
Verschiedene Übungen für Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft werden kombiniert, um den Bewegungsradius zu erweitern.

PILATES
Ein ganzheitliches Körpertraining,in dem vor allem die tief liegenden und kleinen Muskelgruppen angesprochen werden.

POWER PILATES
Wenn Dir klassisches Pilates zu ruhig ist, probier' mal unsere Power- Variante für Fortgeschrittene.

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

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

SPANKYDO 360
Kopf aus und Gas geben. Das Training Deiner Beweglichkeit, kombiniert mit einfachen Kampfsporttechniken und einer abschließenden Konditions-einheit, fordert Dich im Ganzen - auch für Anfänger geeignet.

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, Muskelmasse aufzubauen. So verbesserst Du Deine Beweglichkeit und Deine Bewegungskoordination.

... mehr Infos findest Du auf unserer Homepage







	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
GYM	10:00 - 11:00 **FIT 60+**	10:00 – 10:45 **MOBILITY 60+** 18:00 – 18:45 **HARD CORE** 19:00 – 19:45 **HYROX ELEMENTARY**	10:00 - 11:00 **FIT 60+**	10:00 – 10:45 **MOBILITY 60+** 18:00 – 18:45 **LEG ATTACK** 19:00 – 19:45 **HYROX ELEMENTARY**	10:00 - 11:00 **FIT 60+**	10:15 – 11:00 **HYROX ELEMENTARY**	
STUDIO 1	09:00 – 10:00 | Conny **RÜCKEN WORKOUT** 18:00 – 19:00 | Michael **DANCE** 19:00 – 20:00 | Michael **BODY FLOW** 20:00 – 21:00 | Marius **FITNESS BOXEN**	10:30 – 11:30 | Ilka **WORKOUT 50+** 10:00 – 11:00 | Shahki **BODY WORKOUT** 18:30 – 19:30 | Shahki **CARDIO STEP** 19:30 – 20:30 | Olga **PUSH & POWER**	10:00 – 11:00 | Anneke **BODY WORKOUT** 18:00 – 19:00 | Krissi **JUMPING** 19:00 – 20:00 | Soufian **BOXEN**	07:00 – 08:00 | Shakhi **BODY WORKOUT** 10:00 – 11:00 | Ilka **RÜCKEN WORKOUT** 18:00 – 19:00 | Marius **PUSH & POWER** 19:00 – 20:00 | Marius **DANCE**	09:30 – 10:30 | Anneke **BODY WORKOUT** 16:30 – 17:30 | Soufian **BOX KIDS** 17:30 – 18:30 | Soufian **KICKBOXEN**	10:30 – 11:30 | Olga **BODY WORKOUT** 11:30 – 12:30 | Sarah **JUMPING** 12:45 – 13:45 | Soufian **BOXEN**	10:30 – 11:30 | Shahki **RÜCKEN WORKOUT** 11:30 – 12:30 | Shahki **BODY WORKOUT ADVANCED** 12:30 – 13:30 | Shahki **CARDIO STEP**
STUDIO 2	09:00 – 10:30 | Dan **VINYASA YOGA** 18:00 – 19:00 | Annette **PILATES** 19:00 – 20:00 | Svenja **PILATES BARRE**	09:00 – 10:00 | Svenja **PILATES** 10:00 – 11:00 | Erika **BARRE** 17:30 – 18:30 | Dan **HATHA YOGA** 18:30 – 19:30 | Olga **POWER PILATES**	09:30 – 10:30 | Rajpal **HATHA YOGA** 17:00 – 18:00 | Sandra **FUNKY MOVES KIDS** 18:00 – 19:00 | Annette **PILATES** 19:00 – 20:00 | Sandra **SALSA LADY STYLING** 20:00 – 21:00 | Sandra **BACHATA LADY STYLING**	11:00 – 12:00 | Rajpal **VINYASA YOGA** 18:00 – 19:00 | Laura **HATHA YOGA** 19:15 – 20:15 | Laura **ANIMAL FLOW**	08:30 – 9:30 | Svenja **PILATES** 18:00 – 19:00 | Kathi **YOGA-FLOW**	10:00 – 11:00 | Annette | Sabrina **YOGA** 11:00 – 12:00 | Karina **PILATES** 12:15 – 13:15 | Erika **BARRE**	11:00 – 12:00 | Olga **POWER PILATES** 12:15 – 13:15 | Christian **SPANKYDO SELF-DEFENSE** 17:00 - 18:30 | Steffi **YOGA**
STUDIO 3	19:00 – 20:00 | Petra **CYCLING**	18:30 – 19:30 | Christian **SPANKYDO Mobility & Fitness** 19:30 – 20:30 | Christian **GRAPPLING**	18:00 – 19:00 | Pipo **MOBILITY** 19:00 – 20:00 | Thomas **CYCLING** 20:00 – 21:00 | Soufian **GRAPPLING**	18:30 – 19:30 | Helmut **KICK BOXEN** 19:30 – 20:30 | Soufian **MMA** 20:30 – 21:30 | Soufian **SPARRING**	17:00 – 18:00 | Petra **CYCLING**	09:00 – 10:00 | Fabienna **CYCLING** 10:30 – 11:30 | Soufian **BJJ**	10:30 – 11:30 | Marc / Udo **CYCLING**

Gültig ab 01.09.2026

SPECIAL

WORKSHOPS & EVENTS 2026:
07. November 26: ALMA THROWDOWN * 19. Dezember 26: ALMA ERGATHLON * 31. Dezember 26: ALMA Silvester Lauf