



WELCHER KURS PASST ZU MIR?

KICK BOXEN

Dein perfektes Ober- und Unterkörpertraining, bei dem es vor allen Dingen auf Koordination und Technik ankommt.

KIDS BOXEN

Langsam und behutsam werden Kinder an die Kampfsportart herangeführt.

PILATES

Dein ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Fokus auf kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung.

POWER MIX

Intensives Ganzkörper-Training im Intervall-Stil. Mit Sprungelementen und Kleingeräten.

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!

RÜCKEN PILATES

Hier liegt der Fokus zielgerichtet auf dem gesamten Rückenbereich, der eine deutliche Verbesserung der allgemeinen Alltagsbelastung zur Folge hat.

RÜCKEN WORKOUT

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

SALSA LADY STYLING

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

SKI GYMNASTIK

Ski Gymnastik ist ein Sammelbegriff für Kräftigungs-, Ausdauer- und Dehnübungen, die darauf abzielen, Bänder, Muskeln und Gelenke zu stärken, die zum Ski- und Snowboardfahren benötigt werden.

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.



ALMA SPORTS CLUB

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

KURSPLAN



WELCHER KURS PASST ZU MIR?

AMERICAN BARRE

Dieses Ganzkörper-Workout orientiert sich an den Figuren und Bewegungen aus dem klassischen Ballett. Hinzu kommen Gymnastik-elemente in Kombination mit Yoga und Pilates.

BALLETT

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

BACHATA

Die Musikrichtung und der dazugehörige Tanz stammen aus der Dom. Republik. Im Unterschied zum temperamentvollen- feurigen Salsa ist die Bachata eher sinnlich verspielt.

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.

CORE-TRAINING

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

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 BOXING

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

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.

ÖFFNUNGSZEITEN

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



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
GYM	09:30 – 10:00 POWER PLATE® 17:30 – 18:00 POWER PLATE® 18:00 – 18:30 POWER PLATE®	09:30 – 10:00 POWER PLATE® 18:00 – 18:30 POWER PLATE®	09:00 – 09:30 POWER PLATE® 17:30 – 18:00 POWER PLATE® 18:00 – 18:30 POWER PLATE®	09:00 – 09:30 POWER PLATE®	09:00 – 09:30 POWER PLATE®		
STUDIO 1	9:00 – 10:00 Conny RÜCKEN WORKOUT 10:00 – 11:00 Alexander/Holger BODY WORKOUT ADVANCED 18:00 – 19:00 Annette PILATES 19:00 – 20:00 Michael BODY FLOW 20:00 – 21:30 Marius FITNESS BOXEN	10:30 – 11:30 Svenja WORKOUT 50+ 17:30 – 18:30 Shahki BODY WORKOUT 18:30 – 19:30 Shahki SKI GYMNASTIK 19:30 – 20:30 Olga PUSH & POWER	10:00 – 11:00 Anneke POWERMIX 17:00 – 17:45 Krissi JUMPING KIDS** 18:00 – 19:00 Krissi JUMPING 19:00 – 20:00 Tanja RÜCKEN WORKOUT 20:15 – 21:45 Chakir BOXEN	10:00 – 11:00 Ilka RÜCKEN WORKOUT 18:15 – 19:15 Marius PUSH & POWER 19:15 – 20:15 Marius DANCE	09:30 – 10:30 Anneke BODY WORKOUT 17:00 – 18:00 Steffi Schmidt SKI GYMNASTIK 18:30 – 20:00 Chakir/Ayoub KICK BOXEN	10:30 – 11:30 Olga BODY WORKOUT 11:30 – 12:30 Jenny JUMPING 14:00 – 15:00 Chakir KIDS BOXEN 15:00 – 16:30 Chakir BOXEN	10:30 – 11:30 Shahki RÜCKEN WORKOUT ADVANCED 11:30 – 12:30 Shahki BODY WORKOUT 12:30 – 13:30 Shahki CARDIO STEP
STUDIO 2	18:00 – 19:00 Michael DANCE 19:00 – 20:00 Tanja RÜCKEN PILATES	09:00 – 10:00 Svenja PILATES 17:30 – 19:00 Elke HATHA YOGA	09:00 – 10:00 Rajpal HATHA YOGA 18:00 – 19:00 Tanja PILATES 19:00 – 20:00 Esther SALSA LADY STYLING* 20:00 – 21:00 Esther BACHATA*	9:00 – 10:00 Rajpal VINYASA YOGA 18:00 – 19:00 Charlotte HATHA YOGA 19:00 – 20:00 Liz/Erika BALLETT	09:00 – 10:00 Elena PILATES 18:00 – 19:30 Steffie YOGA	10:00 – 11:00 Annette/Elke YOGA 11:00 – 12:00 Esther/Erika PILATES 12:00 – 13:00 Esther/Erika AMERICAN BARRE	10:30 – 11:30 Nicole SKY GYMNASTIK 11:30 – 12:30 Nicole POWER PILATES
GIRO	09:30 – 10:30 Margrit CYCLING 19:00 – 20:00 Petra CYCLING	19:00 – 20:00 Margrit CYCLING	19:30 – 20:30 Andrea CYCLING	10:00 – 11:00 Margrit CYCLING 19:00 – 20:00 Patrick CYCLING	18:00 – 19:00 Petra CYCLING		10:30 – 11:30 Marc/Udo CYCLING

Gültig ab
02.10.2023

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Bei Interesse an den Kinderkursen erhältst Du hier weitere Infos: <https://almasportsclub.com/angebot/kinderbetreuung>

*Diese Kurse finden vorerst nur bis 31.10.2023 statt.
**Kurs findet ab dem 18.10.2023 für Kinder von 5 - 9 Jahren statt

Kursplanänderungen und Aktuelles findest Du unter www.almasportsclub.com und bei Facebook und Instagram.