

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

KURSABO **74,90 € mtl.**
plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar

10er CLASS- oder GYMCARD **164,90 €**
exkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum

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

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

1er DAYCARD **29,90 €**
inkl. SPA

CLUBCARD **179,90 €**
1 Monat gültig

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

KURSPLAN CLUB



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.

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 belibeten 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 Boxtraining ohne Körperkontakt kannst Du Dich austoben! Stress? Im Nu verfliegen!

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.

KIZOMBA LADY STYLING
Kizomba stammt ursprünglich aus Angola und besteht aus fünf verschiedenen Grundschritten. Kizomba gilt als Paartanz, wird bei uns im Club allerdings als reiner Lady Styling Kurs angeboten.

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

MOBILITY / MOBILITY 60+
Verschiedene Beweglichkeitsübungen wie Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft werden kombiniert, um den Bewegungsradius zu erweitern. Dienstags auch für Personen ab 60 Jahre.

PILATES
Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden und kleinen Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching in Verbindung mit einer bewussten Atmung.

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

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

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.

SKI WORKOUT
Der Fokus liegt hier auf skispezifischen Kraftausdauer- und Dehnübungen, um Dich fit für die Piste zu machen.

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 Deinen Gleichgewichtssinn.

ALMA SPORTS CLUB

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

ÖFFNUNGSZEITEN

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



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
GYM	10:00 - 11:00 FIT 60+	09:30 - 10:00 POWER PLATE®	09:00 - 09:30 POWER PLATE®	09:00 - 09:30 POWER PLATE®	09:00 - 09:30 POWER PLATE®		
		10:00 - 10:45 MOBILITY 60+	10:00 - 11:00 FIT 60+	18:30 - 19:15 LEG ATTACK	10:00 - 11:00 FIT 60+		
		18:00 - 18:30 POWER PLATE®	17:30 - 18:00 POWER PLATE®		18:00 - 18:45 HARD CORE		
		18:00 - 18:45 HARD CORE	18:00 - 18:45 UPPER BODY PUMP				
STUDIO 1	09:00 - 10:00 Conny RÜCKEN WORKOUT	10:30 - 11:30 Ilka WORKOUT 50+	10:00 - 11:00 Anneke BODY WORKOUT	07:00 - 08:00 Shakhi BODY WORKOUT	09:30 - 10:30 Anneke BODY WORKOUT	10:30 - 11:30 Olga BODY WORKOUT	10:30 - 11:30 Shahki RÜCKEN WORKOUT
	18:00 - 19:00 Michael DANCE	17:30 - 18:30 Shahki BODY WORKOUT	18:00 - 19:00 Krissi JUMPING	10:00 - 11:00 Ilka RÜCKEN WORKOUT	18:30 - 20:00 Soufian KICK BOXEN	11:30 - 12:30 Sarah JUMPING	11:30 - 12:30 Shahki BODY WORKOUT ADVANCED
	19:00 - 20:00 Michael BODY FLOW	18:30 - 19:30 Shahki CARDIO STEP	19:00 - 20:00 Olga SKI GYMNASTIK	18:15 - 19:15 Marius PUSH & POWER		12:45 - 14:15 Daniel BOXEN	12:30 - 13:30 Shahki CARDIO STEP
	20:00 - 21:30 Marius FITNESS BOXEN	19:30 - 20:30 Jenny PUSH & POWER	20:00 - 21:30 Soufian BOXEN	19:15 - 20:15 Marius DANCE			
STUDIO 2	7:00 - 8:00 Kristin YOGA	09:00 - 10:00 Svenja PILATES	07:00 - 08:00 Silke DEEP WORK	11:00 - 12:00 Rajpal VINYASA YOGA	07:15 - 08:15 Svenja YOGA	10:00 - 11:00 Annette / Sabrina YOGA	11:00 - 12:00 Olga POWER PILATES
	18:00 - 19:00 Annette PILATES	17:30 - 18:45 Sophie HATHA YOGA	09:30 - 10:30 Rajpal HATHA YOGA	18:00 - 19:00 Laura HATHA YOGA	08:30 - 9:30 Svenja PILATES	11:00 - 12:00 Erika PILATES	12:00 - 13:00 Jaqui KIZOMBA LADY STYLING
	19:00 - 20:00 Svenja PILATES BARRE		18:00 - 19:00 Annette PILATES	19:00 - 20:00 Erika BARRE	18:00 - 19:00 Kathi YOGA-FLOW	12:00 - 13:00 Erika BARRE	17:00 - 18:30 Steffi YOGA
			19:00 - 20:00 Sandra SALSA LADY STYLING				
			20:00 - 21:00 Sandra BACHATA LADY STYLING				
STUDIO 3	19:00 - 20:00 Petra CYCLING	19:00 - 20:00 Margrit CYCLING	19:00 - 20:00 Andrea CYCLING	09:30 - 10:30 Andrea CYCLING	17:00 - 18:00 Petra CYCLING	09:30 - 10:30 Kathi CYCLING	10:30 - 11:30 Marc / Udo CYCLING
				19:00 - 20:00 Markus CYCLING		17:00 - 17:45 Kira POWER RIDE	

Gültig ab
01.10.2025

KIDS PROGRAMM: Mo 16:00 Uhr Kinderturnen +++ Di 17:00 Uhr HYROX Kids +++ Mi 16:00 Funky Moves (7 bis 11 Jahre) +++ Mi 17:00 Commercial Dance (ab 12 Jahre)