

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

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

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

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

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

**1er DAY CARD** **29,90 €**  
inkl. SPA

**CLUB CARD** **149,90 €**  
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



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.

**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.

**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.

**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 Deine Bewegungskoordination.

... und viele mehr!

