

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 GYM CARD **164,90 €**
exkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum

1er CLASS- & 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 **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

ALMA SPORTS CLUB

Willstätterstr. 50 | 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.

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 BOXING
Lass es raus! Bei unserem fitnessorientierten Boxtraining ohne Körperkontakt kannst Du Dich austoben! Stress? Im Nu verfliegen!

GENTLE YOGA
Diese Form des Yogas ist die perfekte Verbindung von Kraft (Yang) und Ruhe (Yin). Die Klasse beginnt dynamisch mit Sonnengrüßen und fließend-verbundenen Asanas. Abschließend werden die Haltungen sanfter & ruhiger

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 Langhantel-training 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.



		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	Gültig ab 27.05.2025
GYM		09:30 - 10:30 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 UPPER BODY PUMP	
		18:00 - 18:45 LEG ATTACK	10:00 - 10:45 MOBILITY 60+	09:30 - 10:30 FIT 60+	18:00 - 18:45 LEG ATTACK	09:30 - 10:30 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		9:00 - 10:00 Conny RÜCKEN WORKOUT	10:30 - 11:30 Ilka WORKOUT 50+	10:00 - 11:00 Anneke BODY WORKOUT	10:00 - 11:00 Ilka RÜCKEN WORKOUT	09:30 - 10:30 Anneke BODY WORKOUT	10:30 - 11:30 Olga BODY WORKOUT	10:30 - 11:30 Shahki RÜCKEN WORKOUT	
		10:00 - 11:00 Jaqui BODY WORKOUT	17:30 - 18:30 Shahki BODY WORKOUT	18:00 - 19:00 Krissi JUMPING	18:15 - 19:15 Marius PUSH & POWER	18:30 - 20:00 Soufian KICK BOXEN	11:30 - 12:30 Jenny JUMPING	11:30 - 12:30 Shahki BODY WORKOUT ADVANCED	
		18:00 - 19:00 Michael DANCE	18:30 - 19:30 Shahki CARDIO STEP	19:00 - 20:00 Olga BODY WORKOUT	19:15 - 20:15 Marius DANCE		12:45 - 14:15 Daniel BOXEN	12:30 - 13:30 Shahki CARDIO STEP	
		19:00 - 20:00 Michael BODY FLOW	19:30 - 20:30 Jenny PUSH & POWER	20:00 - 21:30 Soufian BOXEN					
		20:00 - 21:30 Marius FITNESS BOXEN							
STUDIO 2		7:30 - 8:30 Kristin GENTLE YOGA	09:00 - 10:00 Svenja PILATES	09:30 - 10:30 Rajpal HATHA YOGA	11:00 - 12:00 Rajpal VINYASA YOGA	08:30 - 9:30 Svenja PILATES	10:00 - 11:00 Annette / Elke YOGA	11:00 - 12:00 Olga POWER PILATES	
		18:00 - 19:00 Annette PILATES	17:30 - 18:45 Svenja HATHA YOGA	18:00 - 19:00 Annette PILATES	18:00 - 19:00 Laura HATHA YOGA	18:00 - 19:30 Steffie YOGA	11:00 - 12:00 Erika PILATES	12:00 - 13:00 Jaqui KIZOMBA LADY STYLING	
		19:00 - 20:00 Svenja PILATES BARRE			19:00 - 20:00 Erika BARRE		12:00 - 13:00 Erika BARRE		
STUDIO 3		09:30 - 10:30 Axel CYCLING	19:00 - 20:00 Margrit CYCLING	19:00 - 20:00 Andrea CYCLING	10:00 - 11:00 Andrea CYCLING	17:00 - 18:00 Petra CYCLING		10:30 - 11:30 Marc / Udo CYCLING	
		18:00 - 20:00 Petra CYCLING			19:00 - 20:00 Markus CYCLING				