

UNSERE TARIFE

| | |
|---|------------------------|
| STANDARDVERTRAG (12 Monate) | 89,90 € / Monat |
| STANDARDVERTRAG (6 Monate) | 99,90 € / Monat |
| EARLY-BIRD-VERTRAG (12 Monate) (täglich bis 14 Uhr) | 69,90 € / Monat |
| KURSABO (12 Monate) | 74,90 € / Monat |
| PROSPORT (mit Kadernachweis, 12 Monate) | 59,90 € / Monat |
| SCHÜLER/STUDENT (mit Nachweis, 12 Monate) | 59,90 € / Monat |

STARTERPAKET

| | |
|--|--------------------------|
| STANDARD & EARLY BIRD | 100,00 € einmalig |
| KURSABO/SCHÜLER/ STUDENT/PROSPORT | 50,00 € einmalig |

WEITERE ANGEBOTE

| | |
|--|-----------------|
| 10er CLASSCARD (exkl. Spa) | 140,00 € |
| 10er GYMCARD (exkl. Spa) | 140,00 € |
| 10er DAYCARD | 225,00 € |
| 1er CLASSCARD (exkl. Spa) | 18,00 € |
| 1er GYMCARD (exkl. Spa) | 18,00 € |
| 1er DAYCARD | 25,00 € |
| CLUBCARD (1 Monat) | 140,00 € |
| CLUBCARD (Schüler/Student, 1 Monat) | 70,00 € |

PERSONAL TRAINING

(bis zu 3 Stunden auch ohne Clubmitgliedschaft buchbar)

| | |
|---------------------|-----------------|
| - 1 Stunde | 99,00 € |
| - 3 Stunden | 269,00 € |
| - 5 Stunden | 429,00 € |
| - 10 Stunden | 799,00 € |

CLUBZEITEN

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

ALMA SPORTS CLUB

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

KURSPLAN



WELCHER KURS PASST ZU MIR?

ATHLETIKTRAINING

Bereite Deinen Körper mit gezielten Übungen auf längere Läufe oder Radeinheiten vor und begünstige eine schnellere Regeneration.

BALLETT WORKOUT

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

BODYSHAPE

Mit der Kombination aus funktionellem Training und Entspannung straffst Du Deinen Körper und steigert Deine Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

BODY WORKOUT

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

CORE-TRAINING

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

CYCLING

Ein beliebtes Intervall-Training für alle, die mehr aus sich herausholen und den Unterkörper so richtig in Form bringen wollen.

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 fitness-orientierten Box-Training kannst Du dich austoben! Stress? Im Nu verfliegen! (Ohne Körperkontakt)

FUNCTIONAL TRAINING

Auf den Körper, fertig, los! Beim Functional Training spürst Du Deine Muskeln, baust sie auf und steigert Deine Kondition. Wir bieten Anfänger- und Fortgeschrittenkurse.

HATHA-YOGA

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

HYROX

Ein Training auf Basis des erfolgreichen HYROX-Konzepts. Bodyweight-Übungen und intensives Cardio-Training stehen in 60 Minuten Kursdauer im Fokus. Ein Training für Einsteiger und Fortgeschrittene.

JUMPING*

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

MOBILITY

Mit regelmäßigem Mobility Training verbesserst Du Deine Übungsausführung, schützt Dich vor Verletzungen und unterstützt Deinen Muskelaufbau.

PILATES

Dein ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Fokus auf kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung.

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!

RÜCKENWORKOUT

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

SALSA LADY STYLING

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

STEP

Dynamisches Training auf dem Step mit einfachen und/oder komplexen Choreographien - einfach mal mitmachen!

STRETCHING

Dein ganzheitliches und sanftes Ganzkörpertraining mit Fokus auf Aktivierung des sogenannten „Powerhouses“, die Muskeln rund um Rücken, Bauch und Beckenboden.

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.

YAB.WORKOUT

YABs setzen aufgrund unterschiedlicher Hebel- und Greifmöglichkeiten vollkommen neue Trainingsreize!

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|--|--|---|--|---|---|--|
| GYM | 09:30 – 10:00 POWER PLATE® | 09:30 – 10:00 POWER PLATE® | 09:00 – 09:30 POWER PLATE® | 09:00 – 09:30 POWER PLATE® | 09:00 – 09:30 POWER PLATE® | | |
| | 17:30 – 18:00 POWER PLATE® | 18:00 – 18:30 POWER PLATE® | 17:30 – 18:00 POWER PLATE® | 18:00 – 18:30 CORE TRAINING | | | |
| | 18:00 – 18:30 POWER PLATE® | 18:30 – 19:00 CORE TRAINING | 18:00 – 18:30 POWER PLATE® | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| STUDIO 1 | 9:00 – 10:00 Annette RÜCKEN WORKOUT | 10:30 – 11:30 Svenja WORKOUT 50+ | 10:00 – 11:00 Anneke POWERMIX | 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 Sandra RÜCKEN WORKOUT ADVANCED |
| | 10:00 – 11:00 Alexander/Holger BODY WORKOUT ADVANCED | 17:30 – 18:30 Shahki BODY WORKOUT | 18:00 – 19:00 Nicole BODY WORKOUT | 18:00 – 19:00 Marius PUSH & POWER | 18:00 – 19:30 Chakir/Ayoub KICK BOXEN | 11:30 – 12:30 Olga PUSH & POWER | 11:30 – 12:30 Shahki BODY WORKOUT |
| | 18:00 – 19:00 Sandra PILATES | 18:30 – 19:30 Shahki POWER STEP | 19:00 – 20:00 Tanja RÜCKEN WORKOUT | 19:00 – 20:00 Marius DANCE | | 15:00 – 16:30 Chakir BOXEN | 12:30 – 13:30 Shahki POWER STEP |
| | 19:00 – 20:00 Michael BODY FLOW | 19:30 – 20:30 Olga PUSH & POWER | 20:15 – 21:45 Chakir BOXEN | | | | |
| | 20:00 – 21:30 Marius FITNESS BOXEN | | | | | | |
| STUDIO 2 | 18:00 – 19:00 Michael DANCE | 09:00 – 10:00 Svenja PILATES | 09:00 – 10:00 Rajpal HATHA YOGA | 9:00 – 10:00 Rajpal VINYASA YOGA | 09:00 – 10:00 Elena PILATES | 10:00 – 11:00 Annette/Eike YOGA | 11:30 – 12:30 Sandra POWER PILATES |
| | 19:00 – 20:00 Tanja RÜCKEN PILATES | 17:30 – 19:00 Elke HATHA YOGA | 18:00 – 19:00 Tanja PILATES | 17:30 – 19:00 Anna YIN YOGA | 18:00 – 19:30 Steffie YOGA | 11:00 – 12:00 Esther PILATES | |
| | | | 19:00 – 20:00 Esther SALSA LADY STYLING | 19:00 – 20:00 Erika BALLETT WORKOUT | | 12:00 – 13:00 Esther AMERICAN BARRE | |
| | | | 20:00 – 21:00 Esther BACHATA | | | | |
| | | | | | | | |
| GIRO | 09:30 – 10:30 Margrit CYCLING | 19:00 – 20:00 Margrit CYCLING | 19:30 – 20:30 Andrea CYCLING | 10:00 – 11:00 Margrit CYCLING | 18:00 – 19:00 Petra CYCLING | | 10:30 – 11:30 Marc/Udo CYCLING |
| | 19:00 – 20:00 Petra CYCLING | | | 19:00 – 20:00 Patrick CYCLING | | | |
| PERFORMANCE CENTER/ BEACHSPORTHALLE | 18:00 – 19:00 HYROX BASIC | 6:00 – 7:00 HYROX ADVANCED | 18:00 – 19:00 HYROX BASIC | 17:30 – 19:00 HYROX WEIGHTS & GYMNASTICS | 06:00 – 7:00 Agnes HYROX BASIC | 10:00 – 11:00 HYROX ADVANCED | 10:00 – 11:00 HYROX ADVANCED |
| | 19:00 – 20:00 HYROX ADVANCED | 18:00 – 19:00 HYROX WEIGHTS & GYMNASTICS | 19:00 – 20:00 HYROX ADVANCED | 19:00 – 20:00 HYROX BASIC | 17:00 – 18:00 HYROX ADVANCED | 11:00 – 12:00 HYROX BASIC | 11:00 – 12:00 Patrick MOBILITY |
| | | 19:00 – 20:00 HYROX BASIC | | | 18:00 – 19:00 HYROX BASIC | | |
| | | | | | | | |
| SPECIAL | 16:00 – 16:45 bis 5 Jahre KINDERTURNEN | 19:00 – 20:00 LAUFTREFF | 16:00 – 16:45 bis 5 Jahre KINDERTURNEN | 19:00 – 20:30 LAUFTREFF | | 09:30 – 11:30 LAUFTREFF | |
| | | | | | | | |