

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 GYMCARD **169,90 €**
exkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum

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

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

1er DAYCARD **29,90 €**
inkl. SPA

CLUBCARD **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



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.

BRAZILIAN JIU-JITSU
Im Brazilian Jiu-Jitsu Kurs erlernst Du effiziente Bodenkampftechniken mit klarem Fokus auf Kontrolle, Positionsarbeit und Aufgabebegriffe.

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.

MIXED MARTIAL ARTS
In diesem Kurs lernst Du eine der effizientesten Vollkontaktkampfsportarten kennen. Mixed Martial Arts vereint Techniken aus verschiedenen Disziplinen wie Boxen, Kickboxen und Bodenkampf und kombiniert diese zu einem ganzheitlichen System.

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.

SPANKYDO 360
Kopf aus und Gas geben. Das Training Deiner Beweglichkeit kombiniert mit einfachen Kampfsporttechniken und einer abschließenden Konditionseinheit fordert Dich im Ganzen - auch für Anfänger geeignet.

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!

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+	10:00 - 10:45 MOBILITY 60+ 18:00 - 18:45 HARD CORE 19:00 - 19:45 HYROX ELEMENTARY	10:00 - 11:00 FIT 60+	10:00 - 10:45 MOBILITY 60+ 18:00 - 18:45 LEG ATTACK 19:00 - 19:45 HYROX ELEMENTARY	10:00 - 11:00 FIT 60+	10:00 - 10:45 HYROX ELEMENTARY	
STUDIO 1	09:00 - 10:00 Conny RÜCKEN WORKOUT 18:00 - 19:00 Michael DANCE 19:00 - 20:00 Michael BODY FLOW 20:00 - 21:30 Marius FITNESS BOXEN	10:30 - 11:30 Ilka WORKOUT 50+ 17:30 - 18:30 Shahki BODY WORKOUT 18:30 - 19:30 Shahki CARDIO STEP 19:30 - 20:30 Olga PUSH & POWER	10:00 - 11:00 Anneke BODY WORKOUT 18:00 - 19:00 Krissi JUMPING 19:00 - 20:30 Soufian BOXEN	07:00 - 08:00 Shakhi BODY WORKOUT 10:00 - 11:00 Ilka RÜCKEN WORKOUT 18:00 - 19:00 Marius PUSH & POWER 19:00 - 20:00 Marius DANCE	09:30 - 10:30 Anneke BODY WORKOUT 17:30 - 19:00 Soufian KICK BOXEN	10:30 - 11:30 Olga BODY WORKOUT 11:30 - 12:30 Sarah JUMPING 12:45 - 14:15 N.N. BOXEN	10:30 - 11:30 Shahki RÜCKEN WORKOUT 11:30 - 12:30 Shahki BODY WORKOUT ADVANCED 12:30 - 13:30 Shahki CARDIO STEP
STUDIO 2	09:00 - 10:00 Laura VINYASA YOGA 18:00 - 19:00 Annette PILATES 19:00 - 20:00 Svenja PILATES BARRE	09:00 - 10:00 Svenja PILATES 17:30 - 18:30 Sophie HATHA YOGA 18:30 - 19:30 Olga POWER PILATES	09:30 - 10:30 Rajpal HATHA YOGA 18:00 - 19:00 Annette PILATES 19:00 - 20:00 Sandra SALSA LADY STYLING 20:00 - 21:00 Sandra BACHATA LADY STYLING	11:00 - 12:00 Rajpal VINYASA YOGA 18:00 - 19:00 Laura HATHA YOGA 19:00 - 20:00 Erika BARRE	08:30 - 9:30 Svenja PILATES 18:00 - 19:00 Kathi YOGA-FLOW	10:00 - 11:00 Annette / Sabrina YOGA 11:00 - 12:00 Erika PILATES 12:00 - 13:00 Erika BARRE	09:30 - 10:30 Steffi YOGA 11:00 - 12:00 Olga POWER PILATES 12:15 - 13:15 Christian SPANKYDO SELF-DEFENSE
STUDIO 3	19:00 - 20:00 Petra CYCLING 20:00 - 21:30 Helmut KICK BOXEN	18:30 - 19:30 Kathi CYCLING 19:30 - 20:30 Christian SPANKYDO 360 19:30 - 20:30 Christian GRAPPLING (ab 07.26)	18:00 - 19:00 Pipo MOBILITY 19:00 - 20:00 Thomas CYCLING 20:30 - 21:30 Soufian BJJ	19:00 - 20:00 Andrea CYCLING 20:00 - 21:00 Soufian MMA	17:00 - 18:00 Petra CYCLING 19:00 - 20:00 Soufian MMA DEFENSE 20:00 - 21:00 Soufian BOXEN PRO	09:30 - 10:30 Kathi CYCLING 10:30 - 11:30 Soufian BJJ	10:30 - 11:30 Marc / Udo CYCLING

Gültig ab
01.03.2026

KIDS PROGRAMM: alle Infos hierzu findest Du auch auf unserer Homepage