



## WELCHER KURS PASST ZU MIR?

### KICK BOXEN

Dein perfektes Ober- und Unterkörpertraining, bei dem es vor allen Dingen auf Koordination und Technik ankommt.

### KIDS BOXEN

Langsam und behutsam werden Kinder an die Kampfsportart herangeführt.

### PILATES

Dein ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Fokus auf kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung.

### POWER MIX

Intensives Ganzkörper-Training im Intervall-Stil. Mit Sprungelementen und Kleingeräten.

### 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!

### RÜCKEN PILATES

Hier liegt der Fokus zielgerichtet auf dem gesamten Rückenbereich, der eine deutliche Verbesserung der allgemeinen Alltagsbelastung zur Folge hat.

### RÜCKEN WORKOUT

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

### SALSA LADY STYLING

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

### SKI GYMNASTIK (BIS 31.03.)

Ski Gymnastik ist ein Sammelbegriff für Kräftigungs-, Ausdauer-, und Dehnübungen, die darauf abzielen, Bänder, Muskeln und Gelenke zu stärken, die zum Ski- und Snowboardfahren benötigt werden.

### 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

# KURSPLAN



## WELCHER KURS PASST ZU MIR?

### AMERICAN BARRE

Dieses Ganzkörper-Workout orientiert sich an den Figuren und Bewegungen aus dem klassischen Ballett. Hinzu kommen Gymnastik-elemente in Kombination mit Yoga und Pilates.

### BALLETT

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

### BACHATA

Die Musikrichtung und der dazugehörige Tanz stammen aus der Dom. Republik. Im Unterschied zum temperamentvollen-feurigen Salsa ist die Bachata eher sinnlich verspielt.

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

### 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.

### JUMPING KIDS

Dieser Kurs ist für Kinder von 5 - 9 Jahren geeignet und kombiniert Sport & Spaß.

## ÖFFNUNGSZEITEN

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



Gültig ab  
26.04.2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
GYM	09:30 - 10:00 <b>POWER PLATE®</b>	09:30 - 10:00 <b>POWER PLATE®</b>	09:00 - 09:30 <b>POWER PLATE®</b>	09:00 - 09:30 <b>POWER PLATE®</b>	09:00 - 09:30 <b>POWER PLATE®</b>		
	10:00 - 11:00 <b>FIT 60+</b>	18:00 - 18:30 <b>POWER PLATE®</b>	10:00 - 11:00 <b>FIT 60+</b>	18:00 - 18:45 <b>RING MY KETTLEBELL</b>	10:00 - 11:00 <b>FIT 60+</b>		
	17:30 - 18:00 <b>POWER PLATE®</b>	18:00 - 18:45 <b>HARD CORE</b>	17:30 - 18:00 <b>POWER PLATE®</b>				
	18:00 - 18:30 <b>POWER PLATE®</b>		18:00 - 18:30 <b>POWER PLATE®</b>				
	18:00 - 18:45 <b>LEG ATTACK</b>		18:00 - 18:45 <b>BURPEE MADNESS</b>				
STUDIO 1	9:00 - 10:00   Conny <b>RÜCKEN WORKOUT</b>	10:30 - 11:30   Svenja <b>WORKOUT 50+</b>	10:00 - 11:00   Anneke <b>POWERMIX</b>	10:00 - 11:00   Ilka <b>RÜCKEN WORKOUT</b>	09:30 - 10:30   Anneke <b>BODY WORKOUT</b>	10:30 - 11:30   Olga <b>BODY WORKOUT</b>	10:30 - 11:30   Shahki <b>RÜCKEN WORKOUT</b>
	18:00 - 19:00   Annette <b>PILATES</b>	17:30 - 18:30   Shahki <b>BODY WORKOUT</b>	18:00 - 19:00   Krissi <b>JUMPING</b>	18:15 - 19:15   Marius <b>PUSH &amp; POWER</b>	18:30 - 20:00   Chakir/Ayoub <b>KICK BOXEN</b>	11:30 - 12:30   Jenny <b>JUMPING</b>	11:30 - 12:30   Shahki <b>BODY WORKOUT ADVANCED</b>
	19:00 - 20:00   Michael <b>BODY FLOW</b>	18:30 - 19:30   Shahki <b>CARDIO STEP</b>	19:00 - 20:00   Nicole <b>RÜCKEN WORKOUT</b>	19:15 - 20:15   Marius <b>DANCE</b>		12:45 - 14:15   Chakir <b>BOXEN</b>	12:30 - 13:30   Shahki <b>CARDIO STEP</b>
	20:00 - 21:30   Marius <b>FITNESS BOXEN</b>	19:30 - 20:30   Olga <b>PUSH &amp; POWER</b>	20:00 - 21:30   Chakir <b>BOXEN</b>				
STUDIO 2	18:00 - 19:00   Michael <b>DANCE</b>	09:00 - 10:00   Svenja <b>PILATES</b>	09:00 - 10:00   Rajpal <b>HATHA YOGA</b>	9:00 - 10:00   Rajpal <b>VINYASA YOGA</b>	08:30 - 9:30   Svenja <b>PILATES</b>	10:00 - 11:00   Annette/Elke <b>YOGA</b>	11:30 - 12:30   Nicole <b>POWER PILATES</b>
	19:00 - 20:00   Svenja <b>PILATES BARRE</b>	17:30 - 19:00   Elke <b>HATHA YOGA</b>	18:00 - 19:00   Nicole <b>PILATES</b>	18:00 - 19:00   Laura <b>HATHA YOGA</b>	18:00 - 19:30   Steffie <b>YOGA</b>	11:00 - 12:00   Esther <b>PILATES</b>	
			19:00 - 20:00   Esther <b>SALSA LADY STYLING</b> AB 05.06.	19:00 - 20:00   Liz/Erika <b>BARRE</b>		12:00 - 13:00   Esther <b>AMERICAN BARRE</b>	
			20:00 - 21:00   Esther <b>BACHATA</b> AB 05.06.				
GIRO	09:30 - 10:30   Margrit <b>CYCLING</b>	19:00 - 20:00   Margrit <b>CYCLING</b>	19:30 - 20:30   Andrea <b>CYCLING</b>	10:00 - 11:00   Margrit <b>CYCLING</b>	17:00 - 18:00   Petra <b>CYCLING</b>		10:30 - 11:30   Marc/Udo <b>CYCLING</b>
	19:00 - 20:00   Petra <b>CYCLING</b>			19:00 - 20:00   Patrick <b>CYCLING</b>			
PERFORMANCE CENTER	18:00 - 19:00 <b>HYROX COMPETITION CLASS</b>	6:00 - 7:00 <b>HYROX ADVANCED</b>	18:00 - 19:00 <b>HYROX COMPETITION CLASS</b>	18:00 - 19:00 <b>HYROX BASIC</b>	06:00 - 7:00 <b>HYROX BASIC</b>	10:00 - 11:00 <b>HYROX ADVANCED</b>	10:00 - 11:00 <b>HYROX ADVANCED</b>
	19:15 - 20:15 <b>HYROX COMPETITION CLASS</b>	18:00 - 19:00 <b>HYROX BASIC</b>	19:15 - 20:15 <b>HYROX COMPETITION CLASS</b>	19:15 - 20:15 <b>HYROX BASIC</b>	17:00 - 18:00 <b>HYROX ADVANCED</b>	11:15 - 12:15 <b>HYROX BASIC</b>	11:00 - 12:00 <b>MOBILITY</b>
		19:15 - 20:15 <b>HYROX BASIC</b>			18:15 - 19:15 <b>HYROX BASIC</b>		