

CROSSFIT CLUB

UNSERE TARIFE

Gültig ab 02.10.2023

BASIC 109,90 €/Monat

mit 2 Kursen pro Woche und Open Gym inkl. Clubsaua

ADVANCED 119,90 €/Monat

mit 3 Kursen pro Woche und Open Gym inkl. Clubsaua

PERFORMANCE 129,90 €/Monat

mit 1 Kurs pro Tag und Open Gym inkl. Clubsaua

OPEN GYM 99,90 €/Monat

Open Gym inkl. Clubsaua

ALMA ALL IN 199,90 €/Monat

ab sofort inkl. aller Clubleistungen + 3 CrossFit-Kurse/Woche und Open Gym

Für alle Verträge erheben wir ein einmaliges Starterpaket von 100,00 €. Alle Mitgliedschaften haben eine Mindestlaufzeit von 3 Monaten & sind danach mit einer Frist von 4 Wochen kündbar.

SCHNUPPERANGEBOT 89,90 €/Monat

ab sofort mit 3 Kursen pro Woche und Open Gym inkl. Clubsaua gültig bei Unterschrift bis 31.12.2023

Für das Schnupperangebot erheben wir ein einmaliges Starterpaket von 50,00 €.

WEITERE ANGEBOTE

10er CROSSFIT CLASSCARD 180,00 €

(exkl. Clubsaua) 12 Monate gültig ab Kaufdatum

1er CROSSFIT CLASSCARD 20,00 €

(exkl. Clubsaua)

Ausser dem Schnupperangebot sind alle Tarife ab dem 01.01.24 bis zum 31.12.24 gültig.

Mehr Infos telefonisch oder unter info@almacrossfitclub.com



ALMA CROSSFIT CLUB

Hansaallee 191 | 40549 Düsseldorf | 0211-5 38 29 38

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag: 6:00 - 22:00 Uhr

Wochenende & Feiertage: 8:00 - 20:00 Uhr

WELCHER KURS PASST ZU MIR?

FUNDAMENTALS

Der Fundamentals ist ein CrossFit Basic Kurs. Du erlernst in jeder Class mit ausführlichem Techniktraining bestimmte CrossFit Übungen und machst im Anschluss natürlich auch ein anspruchsvolles Workout. Die Kurse sind deutlich kleiner, womit Du gerade als Anfänger*in von viel Betreuung und einer ruhigeren Trainingsatmosphäre profitierst. Das Programm orientiert sich am regulären Workout des Tages, jedoch in vereinfachter Form – ABER: simpler heißt natürlich nicht weniger anstrengend!

CROSSFIT

Die CrossFit WODs sind das Herzstück unseres Kursangebotes. Nach einem kurzen Intro, in dem Du Deine heutige Trainingsgruppe kennenlernst, erwärmst Du Dich gemeinsam durch Mobilitäts- und Aktivierungsübungen. In einem ersten Trainingsteil werden dann Techniken vermittelt und an Deiner Kraft oder Deinen Skills gearbeitet. Danach kommt das so genannte „MetCon“

(von Metabolic Conditioning), das ungefähr zwischen 5 und 30 Minuten lang ist. Hier werden meist zwei oder drei Übungen miteinander kombiniert und diese gegen die Zeit, also so schnell wie möglich, trainiert. Das MetCon bringt Dich richtig ins Schwitzen, da es kurz und hoch intensiv ist.

TOGETHER

Jeden Samstag könnt ihr euch in 2er- oder 3er-Teams ordentlich auspowern. Hier steht ganz klar der Teamgedanke und der Spaß am Training im Vordergrund. Hab Spaß mit Deinen Teampartnern und geht mit einer optimalen Teamabstimmung gemeinsam an eure Grenzen.

ENDURANCE

Mit unserer Endurance-Class verbesserst du deine gesamte Ausdauer. Die Workouts basieren auf aeroben und anaeroben Intervalltrainingseinheiten mit einer Dauer von bis zu 45 Minuten. Zum Einsatz kommen das Air Bike, das Ski Erg, der Rower, das Laufen oder das Sprungseil.

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.

MOBILITY

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

UNSER CROSSFIT KURSPLAN:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00 – 19:30 OPEN GYM CROSSFIT	06:00 – 22:00 OPEN GYM CROSSFIT	06:00 – 22:00 OPEN GYM CROSSFIT	06:00 – 22:00 OPEN GYM CROSSFIT	08:00 – 18:30 OPEN GYM CROSSFIT	08:00 – 20:00 OPEN GYM CROSSFIT	08:00 – 20:00 OPEN GYM CROSSFIT
		06:15 – 07:15 CROSSFIT				
					10:15 – 11:15 TOGETHER	
	18:15 – 19:15 CROSSFIT		18:15 – 19:15 CROSSFIT	17:15 – 18:15 CROSSFIT		
18:15 – 19:15 CROSSFIT	19:15 – 20:15 FUNDAMENTALS	19:15 – 20:15 CROSSFIT	19:15 – 20:15 FUNDAMENTALS			

UNSER HYROX KURSPLAN:*

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00 – 19:30 OPEN GYM HYROX	06:00 – 22:00 OPEN GYM HYROX	06:00 – 22:00 OPEN GYM HYROX	06:00 – 22:00 OPEN GYM HYROX	06:00 – 18:30 OPEN GYM HYROX	08:00 – 20:00 OPEN GYM HYROX	08:00 – 20:00 OPEN GYM HYROX
	06:00 – 07:00 HYROX ADVANCED				10:00 – 11:00 HYROX ADVANCED	10:00 – 11:00 HYROX ADVANCED
				17:00 – 18:00 HYROX ADVANCED	11:00 – 12:00 HYROX BASIC	11:00 – 12:00 MOBILITY
18:00 – 19:00 HYROX BASIC	18:00 – 19:00 HYROX BASIC	18:00 – 19:00 HYROX BASIC	18:00 – 19:00 HYROX BASIC	18:00 – 19:00 HYROX BASIC		
19:00 – 20:00 HYROX ADVANCED	19:00 – 20:00 HYROX BASIC	19:00 – 20:00 HYROX ADVANCED	19:00 – 20:00 HYROX BASIC			

*Montags bis mittwochs von jeweils 15:30 – 17:45 Uhr sowie freitags von 14:30 – 17:45 Uhr ist die HYROX-Halle belegt.