

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

1er CLASS- oder 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 **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

ALMA SPORTS CLUB

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

KURSPLAN CLUB



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag: 8:00 – 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 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.

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 Konditions-einheit 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!

