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 "JUBILÄUM" **69,90 € mtl.**
plus Starterpaket, monatlich kündbar, nur gültig mit aktuellem Immatrikulationsnachweis bis zum 27. LJ

SCHÜLER / STUDENT **59,90 € mtl.**
plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar, nur gültig mit aktuellem Immatrikulationsnachweis 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.**
kein Starterpaket, monatlich kündbar, gültig nur für das Kids-Kursprogramm bis einschließlich 14 Jahre, Geschwisterkinder zahlen 39,90 €

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



ALMA SPORTS CLUB

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

KURSPLAN
PERFORMANCE CENTER

ÖFFNUNGSZEITEN

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

WELCHER KURS PASST ZU MIR?

STRENGTH
In dieser Trainingseinheit liegt der Fokus auf dem Kraft- und Muskelaufbau. Unsere Coaches achten dabei insbesondere auf die korrekte technische Ausführung der Bewegungen. Eine saubere Technik hilft Dir dabei stärker und effizienter zu werden und beugt Verletzungen vor. In der Strength-Class kommen Langhanteln, Kurzhanteln oder auch Kettlebells zum Einsatz.

MOBILITY
Verschiedene Beweglichkeitsübungen wie Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft werden kombiniert, um den Bewegungsradius zu erweitern.

WORKOUT OF THE DAY (WOD)
In unseren WODs erwärmst Du Dich mithilfe von Mobilitäts- und Aktivierungsübungen. In einem ersten Trainingsteil werden relevante Techniken vermittelt und an Deiner Kraft und Deinen Skills gearbeitet. Danach folgt das so genannte „Metcon" (Metabolic Conditioning), welches in der Regel zwischen 5 und 30 Minuten lang ist. Hier werden zwei oder drei Übungen miteinander kombiniert und diese gegen die Zeit - also so schnell wie möglich - trainiert.

HYROX
Ein effizientes Training auf Basis des gleichnamigen internationalen HYROX-Konzepts. Laufen und funktionelle Fitness werden miteinander vereint und bieten Dir so ein intensives 60-minütiges Kurserlebnis - bei uns auf über 1000qm Fläche. Ein Training für Einsteiger und Fortgeschrittene unter der Leitung unserer wettkampferprobten HYROX-Coaches. Der Advanced Kurs ist unser Trainingsformat für fortgeschrittene und ambitionierte HYROX-Enthusiasten.

TOGETHER
In dieser Trainingseinheit könnt ihr Euch in Teams ordentlich auspowern. Natürlich steht der gemeinsame Spaß am Training im Vordergrund. Geh' mit Deinen Teampartnern bis an Deine Grenzen.

GYMNASTICS
Das Training mit dem eigenen Körpergewicht steht hier im Fokus, sodass Übungen wie Pull-Ups, Push-Ups, Muscle-Ups, Pistol Squats, etc. in Deinen Workouts keine Hürde mehr darstellen. Die Körperspannung und die Koordination werden step by step verbessert.

OLYMPIC WEIGHT LIFTING (OLY)
In unseren OLY-Classes dreht sich alles um die Disziplinen des Olympischen Gewichthebens: den Snatch und den Clean &Jerk. Durch Hilfsübungen und Techniktraining werden diese äußerst komplexen Disziplinen erläutert und gefestigt. Ziel ist es, Eure Leistung und Eure Technik zu verbessern.

HYROX ENDURANCE
In dieser Trainingseinheit dreht sich alles um die Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit. Packt für die Grundlagen also Eure Laufschuhe für die Runden um das Performance Center ein und lernt das Training auf den Ski- und Ruderergometern sowie auf den Indoorbikes lieben.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PERFORMANCE	07:00 – 08:00 **WOD**	10:00 – 11:00 **STRENGTH**	08:00 – 09:00 **WOD**	09:00 – 10:00 **STRENGTH**	09:00 – 10:00 **STRENGTH**	09:15 – 10:15 **STRENGTH**	10:30 – 11:30 **OLY**
	08:00 – 09:00 **STRENGTH**	17:00 – 18:00 **STRENGTH**	09:00 – 10:00 **STRENGTH**	17:00 – 18:00 **STRENGTH**	16:00 – 17:00 **WOD**	10:15 – 11:15 **WOD TOGETHER**	11:30 – 12:30 **WOD SPECIAL**
	10:00 – 11:00 **STRENGTH**	18:00 – 19:00 **WOD**	16:00 – 17:00 **STRENGTH**	18:00 – 19:00 **OLY**	17:00 – 18:00 **STRENGTH**		
	17:00 – 18:00 **WOD**	19:00 – 20:00 **STRENGTH**	17:00 – 18:00 **WOD**	19:15 – 20:15 **WOD**	18:15 – 19:15 **WOD**		
	18:00 – 19:00 **STRENGTH**		18:00 – 19:00 **STRENGTH**				
	19:15 – 20:15 **WOD**		18:00 – 19:00 **MOVEMENT MASTERY**				
			19:00 – 20:00 **MOBILITY**				
HYROX	06:00 – 07:00 **HYROX BASIC**	06:00 – 07:00 **HYROX ADVANCED**	07:00 – 08:00 **HYROX BASIC**	10:00 – 11:00 **HYROX BASIC**	08:00 – 7:00 **HYROX ADVANCED**	10:00 – 11:00 **HYROX ADVANCED**	10:00 – 11:00 **HYROX ENDURANCE**
	10:00 – 11:00 **HYROX BASIC**	17:00 – 18:00 **HYROX KIDS**	17:00 – 18:00 **HYROX KIDS**	18:00 – 19:00 **HYROX BASIC**	17:00 – 18:00 **HYROX ADVANCED**	11:15 – 12:15 **HYROX BASIC**	11:15 – 12:15 **MOBILITY**
	18:00 – 19:00 **HYROX BASIC**	18:00 – 19:00 **HYROX BASIC**	18:00 – 19:00 **HYROX ADVANCED**	19:15 – 20:15 **HYROX ADVANCED**	18:15 – 19:15 **HYROX BASIC**		16:00 – 17:00 **HYROX BASIC**
	18:00 – 19:00 **HYROX ADVANCED**	19:15 – 20:15 **HYROX ADVANCED**	19:15 – 20:15 **HYROX TOGETHER**				
	19:15 – 20:15 **HYROX BASIC**						
SPECIALS		19:00 – 21:00 **VEREINSTRAINING**	18:00 – 20:00 **VEREINSTRAINING**	19:00 – 21:00 **VEREINSTRAINING**	19:15 – 20:45 **VEREINSTRAINING**	12:00 – 14:00 **VEREINSTRAINING**	17:00 – 18:30 **VEREINSTRAINING**

WORKSHOPS & EVENTS 2026:

07. November 26: ALMA THROWDOWN * 19. Dezember 26: ALMA ERGATHLON * 31. Dezember 26: ALMA Silvester Lauf

Gültig ab Oktober 2026