

UNSERE TARIFE

ALMA "JUBILÄUM" plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, monatlich kündbar, 30 Tage Kündigungsfrist	99,90 € mtl.
ALMA STANDARD plus Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar	89,90 € mtl.
ALMA EARLY-BIRD plus Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar	69,90 € mtl.
SCHÜLER / STUDENT "JUBILÄUM" plus Starterpaket, monatlich kündbar, nur gültig mit aktuellem Immatrikulationsnachweis bis zum 27. LJ	69,90 € mtl.
SCHÜLER / STUDENT plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar, nur gültig mit aktuellem Immatrikulationsnachweis bis zum 27. LJ	59,90 € mtl.
KURSABO plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar	79,90 € mtl.
KURSABO KIDS kein Starterpaket, monatlich kündbar, gültig nur für das Kids-Kursprogramm bis einschließlich 14 Jahre, Geschwisterkinder zahlen 39,90 €	44,90 € mtl.
10er CLASS- oder GYM CARD exkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum	169,90 €
1er CLASS- oder GYM CARD exkl. SPA	19,90 €
10er DAY CARD inkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum	229,90 €
1er DAY CARD inkl. SPA	29,90 €
CLUB CARD 1 Monat gültig	149,90 €
STARTERPAKET Einmalzahlung, inkl. Welcome-Package & 1 Trainingstermin	100,00 €
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.

PERFORMANCE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
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	09:00 – 10:00 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 TOGETHER	11:30 – 12:30 SPECIAL WOD
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	06:00 – 7:00 HYROX ADVANCED	10:00 – 11:00 HYROX ADVANCED	10:00 – 11:00 HYROX ENDURANCE
10:00 – 11:00 HYROX BASIC	18:00 – 19:00 HYROX BASIC	18:00 – 19:00 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	19:15 – 20:15 HYROX ADVANCED	18:00 – 19:00 HYROX ADVANCED	19:15 – 20:15 HYROX ADVANCED	18:15 – 19:15 HYROX BASIC	12:00 – 15:00 VEREINSTRAINING	16:00 – 17:00 HYROX BASIC
18:00 – 19:00 HYROX ADVANCED		19:15 – 20:15 HYROX BASIC				
19:15 – 20:15 HYROX BASIC						

SPECIALS

	19:00 – 21:00 VEREINSTRAINING	18:00 – 20:00 BASKETBALL-TREFF	19:00 – 21:00 VEREINSTRAINING			
--	----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--	--	--

WORKSHOPS & EVENTS 2026:
26. September 26 HYROX SPRINT CUP * 07. November 26: ALMA THROWDOWN * 19. Dezember 26: ALMA ERGATHLON * 31. Dezember 26: ALMA Silvester Lauf