



Gültig ab März 2026

	<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>	<b>SONNTAG</b>
<b>PERFORMANCE</b>	06:00 - 07:00 <b>WOD</b>	10:00 - 11:00 <b>WOD</b>	07:00 - 08:00 <b>WOD</b>	08:00 - 09:00 <b>WOD</b>	09:00 - 10:00 <b>STRENGTH</b>	09:15 - 10:15 <b>STRENGTH</b>	10:30 - 11:30 <b>OLY</b>
	07:00 - 08:00 <b>STRENGTH</b>	17:00 - 18:00 <b>STRENGTH</b>	08:00 - 09:00 <b>STRENGTH</b>	09:00 - 10:00 <b>STRENGTH</b>	16:00 - 17:00 <b>WOD</b>	10:15 - 11:15 <b>TOGETHER</b>	11:30 - 12:30 <b>WOD</b>
	17:00 - 18:00 <b>WOD</b>	18:00 - 19:00 <b>WOD</b>	17:00 - 18:00 <b>WOD</b>	17:00 - 18:00 <b>STRENGTH</b>	17:00 - 18:00 <b>STRENGTH</b>		
	18:00 - 19:00 <b>STRENGTH</b>	19:00 - 20:00 <b>STRENGTH</b>	18:00 - 19:00 <b>STRENGTH</b>	18:00 - 19:00 <b>OLY</b>	18:15 - 19:15 <b>WOD</b>		
	19:15 - 20:15 <b>WOD</b>		19:00 - 20:00 <b>MOVEMENT MASTERY</b>	19:15 - 20:15 <b>WOD</b>			
<b>HYROX</b>	06:00 - 07:00 <b>HYROX BASIC</b>	06:00 - 07:00 <b>HYROX ADVANCED</b>	07:00 - 08:00 <b>HYROX BASIC</b>	10:00 - 11:00 <b>HYROX BASIC</b>	06:00 - 7:00 <b>HYROX ADVANCED</b>	10:00 - 11:00 <b>HYROX ADVANCED</b>	10:00 - 11:00 <b>HYROX ENDURANCE</b>
	10:00 - 11:00 <b>HYROX BASIC</b>	18:00 - 19:00 <b>HYROX BASIC</b>	18:00 - 19:00 <b>HYROX KIDS</b>	18:00 - 19:00 <b>HYROX BASIC</b>	17:00 - 18:00 <b>HYROX ADVANCED</b>	11:15 - 12:15 <b>HYROX BASIC</b>	11:15 - 12:15 <b>MOBILITY</b>
	18:00 - 19:00 <b>HYROX BASIC</b>	19:15 - 20:15 <b>HYROX ADVANCED</b>	18:00 - 19:00 <b>HYROX ADVANCED</b>	19:15 - 20:15 <b>HYROX ADVANCED</b>	18:15 - 19:15 <b>HYROX BASIC</b>		16:00 - 17:00 <b>HYROX BASIC</b>
	18:00 - 19:00 <b>HYROX ADVANCED</b>		19:15 - 20:15 <b>HYROX TOGETHER</b>				
	19:15 - 20:15 <b>HYROX BASIC</b>						
<b>SPECIALS</b>			18:00 - 20:00 <b>BASKETBALL-TREFF</b>				

**WORKSHOPS & EVENTS 2026:**

25. - 26. April 26: DM DBVfF "NextGen" \* 26. - 28. Juni 26: DM DBVfF "Junioren & Masters" \* 03. - 05. Juli 26: DM DBVfF "Senioren & Teams" \* 08. August 26 HYROX SPRINT CUP  
07. November 26: ALMA THROWDOWN \* 19. Dezember 26: ALMA ERGATHLON

## 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 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 wettkämpferproben 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 Lafschuhe für die Runden um das Performance Center ein und lernt das Training auf den Ski- und Ruderergometern sowie auf den Indoorbikes lieben.