



WELCHER KURS PASST ZU MIR?

SPECIAL TEAM TRAINING

Der Teamgedanke steht im Fokus: Bei diesem extremen Team-Workout wird Euch alles abverlangt! Mit Gruppenübungen basierend auf natürlichen Bewegungen werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Freut Euch auf den Muskelkater!

HYROX

Ein Training auf Basis des erfolgreichen HYROX-Konzepts. Laufen und funktionelle Fitness werden miteinander vereint und bieten Dir so ein intensives 60-minütiges Kurserlebnis. Ein Training für Einsteiger und Fortgeschrittene.

TOGETHER

Jeden Samstag könnt ihr Euch in 2er- oder 3er Teams ordentlich auspowern. Hier steht der Spaß am Training im Vordergrund. Geh' mit Deinen Teampartnern und einer optimalen Teamabstimmung sowie viel Freude bis an Deine Grenzen.



ALMA SPORTS CLUB

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

KURSPLAN PERFORMANCE CENTER



WELCHER KURS PASST ZU MIR?

STRENGTH

In diesem angeleiteten Training liegt der Fokus auf dem Kraft- und Muskelaufbau. Unsere Coaches achten dabei insbesondere auf Ausführung und Technik der Bewegungen. Eine saubere Technik hilft Euch dabei stärker und effizienter zu werden und beugt Verletzungen vor. Bei unseren Krafttrainings kommen Langhanteln, Kurzhanteln oder auch Kettlebells zum Einsatz. Doch auch Übungen wie Pull-Ups und Push-Ups stehen auf dem Programm. Dieser fundamentale Kurs eignet sich ideal als Einsteiger-Class oder um nach einer längeren Pause (oder einer Verletzung) wieder fit zu werden.

WOD

Die WODs sind das Herzstück unseres Kursangebotes. Nach einem kurzen Intro, in dem Du Deine heutige Trainingsgruppe kennenlernst, erwärmst Du Dich mithilfe von Mobilitäts- und Aktivierungsübungen. In einem ersten Trainingsteil werden Techniken vermittelt und an Deiner Kraft oder Deinen Skills gearbeitet. Danach folgt das so genannte „Metcon“ (Metabolic Conditioning), welches in der Regel 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 hochintensiv ist.

ÖFFNUNGSZEITEN

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

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



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Gültig ab 01.09.2024

PERFORMANCE

18:00 – 19:00 STRENGTH
19:15 – 20:15 WOD

18:00 – 19:00 WOD
19:15 – 20:15 STRENGTH

18:00 – 19:00 STRENGTH
19:15 – 20:15 WOD

18:00 – 19:00 WOD
19:15 – 20:15 STRENGTH

17:00 – 18:00 STRENGTH
18:15 – 19:15 WOD

10:15 – 11:15 TOGETHER

--

HYROX

18:00 – 19:00 HYROX ADVANCED
19:15 – 20:15 HYROX BASIC

6:00 – 7:00 HYROX ADVANCED
18:00 – 19:00 HYROX BASIC

18:00 – 19:00 HYROX ADVANCED
19:15 – 20:15 HYROX BASIC

10:00 – 11:00 HYROX BASIC
18:00 – 19:00 HYROX BASIC

06:00 – 7:00 HYROX ADVANCED
17:00 – 18:00 HYROX ADVANCED

10:00 – 11:00 HYROX ADVANCED
11:15 – 12:15 HYROX BASIC

10:00 – 11:00 HYROX ADVANCED
11:00 – 12:00 MOBILITY

SPECIAL TEAM TRAINING

18:00 – 19:00 SPECIAL TEAM TRAINING
19:00 – 20:00 SPECIAL TEAM TRAINING

18:00 – 19:00 SPECIAL TEAM TRAINING
19:00 – 20:00 SPECIAL TEAM TRAINING

17:00 – 18:00 SPECIAL TEAM TRAINING
18:00 – 19:00 SPECIAL TEAM TRAINING

