

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

1er CLASS- oder GYMCARD
exkl. SPA **19,90 €**

10er DAYCARD
inkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum **229,90 €**

1er DAYCARD
inkl. SPA **29,90 €**

CLUBCARD
1 Monat gültig **149,90 €**

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 €**

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 erwärms 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 Kuserlebnis - 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.

GYMNASICS

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.



Gültig ab Februar 2026

PERFORMANCE

MONTAG

17:00 - 18:00
WOD

18:00 - 19:00
STRENGTH

19:15 - 20:15
WOD

DIENSTAG

10:00 - 11:00
WOD

17:00 - 18:00
STRENGTH

18:00 - 19:00
WOD

MITTWOCH

07:00 - 08:00
WOD

08:00 - 09:00
STRENGTH

18:00 - 19:00
MOVEMENT MASTERY

DONNERSTAG

09:00 - 10:00
STRENGTH

18:00 - 19:00
OLY

19:15 - 20:15
WOD

FREITAG

17:00 - 18:00
STRENGTH

18:15 - 19:15
WOD

SAMSTAG

09:15 - 10:15
STRENGTH

10:15 - 11:15
TOGETHER

SONNTAG

10:30 - 11:30
OLY

11:30 - 12:30
WOD

HYROX

06:00 - 07:00
HYROX BASIC

10:00 - 11:00
HYROX BASIC

18:00 - 19:00
HYROX BASIC

18:00 - 19:00
HYROX ADVANCED

19:15 - 20:15
HYROX BASIC

06:00 - 07:00
HYROX ADVANCED

18:00 - 19:00
HYROX BASIC

19:15 - 20:15
HYROX ADVANCED

07:00 - 08:00
HYROX BASIC

18:00 - 19:00
HYROX ADVANCED

19:15 - 20:15
HYROX TOGETHER

10:00 - 11:00
HYROX BASIC

18:00 - 19:00
HYROX BASIC

19:15 - 20:15
HYROX ADVANCED

06:00 - 7:00
HYROX ADVANCED

17:00 - 18:00
HYROX ADVANCED

18:15 - 19:15
HYROX BASIC

10:00 - 11:00
HYROX ADVANCED

11:15 - 12:15
HYROX BASIC

10:00 - 11:00
HYROX ENDURANCE

11:15 - 12:15
MOBILITY

16:00 - 17:00
HYROX BASIC

18:00 - 20:00
BASKETBALL-TREFF

WORKSHOPS & EVENTS 2026:

21. März 26: POWERLIFTING CLASSICS * 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