



## WELCHER KURS PASST ZU MIR?

### 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. Ein Training für Einsteiger und Fortgeschrittene unter der Leitung unserer wettkämpferprobten HYROX-Coaches. Der Advanced Kurs ist unser Trainingsformat für fortgeschrittene und ambitionierte HYROX-Enthusiasten.

### SPECIAL TEAM TRAINING

Hier steht der Teamgedanke im Mittelpunkt: Bei diesem extremen Team-Workout wird Dir und Deinen Kameraden alles abverlangt! In Gruppenübungen wird Deine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Team-Wettkämpfe sind zudem fester Bestandteil einer jeden Einheit. Bring' wetterfeste Bekleidung mit - gelaufen wird ganzjährig draußen.

### TOGETHER

Jeden Samstag könnt ihr Euch in 2er- oder 3er Teams ordentlich auspowern. Hier 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.



# 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 korrekte technische Ausführung der Bewegungen. Eine saubere Technik hilft Euch dabei stärker und effizienter zu werden und beugt Verletzungen vor. In der Strength-Class kommen Langhanteln, Kurzhanteln oder auch Kettlebells zum Einsatz. Zudem stehen Übungen wie z.B. Pull-Ups und Push-Ups auf dem Programm. Dieser fundamentale Kurs eignet sich ideal als Einsteiger-Class oder um nach einer längeren Trainingspause wieder fit zu werden.

### 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. Das Metcon bringt Dich richtig ins Schwitzen, da es kurz und hochintensiv ist.

### OLY - OLYMPIC WEIGHT LIFTING

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.

### 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 Ruderergerometern sowie auf den Indoorbikes lieben.



Gültig ab  
01.01.2025

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

## SONNTAG

PERFORMANCE

18:00 – 19:00 <b>STRENGTH</b>
19:15 – 20:15 <b>WOD</b>

18:00 – 19:00 <b>WOD</b>
19:15 – 20:15 <b>STRENGTH</b>

17:30 – 18:30 <b>GYMNASTICS</b>
18:30 – 19:30 <b>MOBILITY</b>
19:30 – 20:30 <b>STRENGTH</b>

18:00 – 19:00 <b>OLY</b>
19:15 – 20:15 <b>STRENGTH</b>

17:00 – 18:00 <b>STRENGTH</b>
18:15 – 19:15 <b>WOD</b>

10:15 – 11:15 <b>TOGETHER</b>

10:00 – 11:00 <b>HYROX ENDURANCE</b>

HYROX

18:00 – 19:00 <b>HYROX ADVANCED</b>
19:15 – 20:15 <b>HYROX BASIC</b>

06:00 – 07:00 <b>HYROX ADVANCED</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 BASIC</b>
19:30 – 20:30 <b>HYROX STRENGTH</b>

10:00 – 11:00 <b>HYROX BASIC</b>
18:00 – 19:00 <b>HYROX BASIC</b>
19:15 – 20:15 <b>HYROX ADVANCED</b>
19:15 – 20:15 <b>HYROX STRENGTH</b>

06:00 – 7:00 <b>HYROX ADVANCED</b>
17:00 – 18:00 <b>HYROX ADVANCED</b>
18:15 – 19:15 <b>HYROX BASIC</b>

10:00 – 11:00 <b>HYROX ADVANCED</b>
11:15 – 12:15 <b>HYROX BASIC</b>

11:00 – 12:00 <b>MOBILITY</b>

SPECIALS

16:00 – 16:45 <b>KINDERTURNEN</b>
--------------------------------------

18:00 – 19:00 <b>SPECIAL TEAM TRAINING</b>
---

18:00 – 19:00 <b>SPECIAL TEAM TRAINING</b>
---

--

17:00 – 18:00 <b>SPECIAL TEAM TRAINING</b>
---

--

--

### WORKSHOPS 1. Quartal 2025:

18. / 25.01.25 HYROX Physical Fitness Test \* Februar 2025 Mobility-Workshop