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 **74,90 € mtl.**
plus 50% Rabatt auf das Starterpaket, Erstlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar

10er CLASS- oder GYMCARD **164,90 €**
exkl. SPA / 3 Jahre gültig ab Kaufdatum

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

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

1er DAYCARD **29,90 €**
inkl. SPA

CLUBCARD **179,90 €**
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. 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.

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
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.

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 Ruderergometern sowie auf den Indoorbikes lieben.

Gültig ab 01.09.2025

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
PERFORMANCE		10:00 – 11:00 WOD	07:00 – 08:00 WOD		17:00 – 18:00 STRENGTH	10:15 – 11:15 TOGETHER	10:30 – 11:30 OLY
	17:00 – 18:00 WOD	18:00 – 19:00 WOD	17:00 – 18:00 WOD	18:00 – 19:00 OLY	18:15 – 19:15 WOD		11:30 – 12:30 WOD
	18:00 – 19:00 STRENGTH	19:15 – 20:15 STRENGTH	18:00 – 19:00 STRENGTH	19:15 – 20:15 STRENGTH			
	19:15 – 20:15 WOD		18:00 – 19:00 GYMNASTICS				
			19:00 – 20:00 MOBILITY				
HYROX	10:00 – 11:00 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
	18:00 – 19:00 HYROX BASIC	18:00 – 19:00 HYROX BASIC	18:00 – 19:00 HYROX ADVANCED	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 ADVANCED	19:15 – 20:15 HYROX ADVANCED	19:15 – 20:15 HYROX BASIC	19:15 – 20:15 HYROX ADVANCED	18:15 – 19:15 HYROX BASIC		
	19:15 – 20:15 HYROX BASIC		19:15 – 20:15 HYROX ADVANCED				
SPECIALS	16:00 – 16:45 KINDERTURNEN	18:00 – 19:00 HYROX KIDS					

WORKSHOPS & EVENTS im Club 2025:
08. November 2025: ALMA THROWDOWN & HYROX KIDS CUP