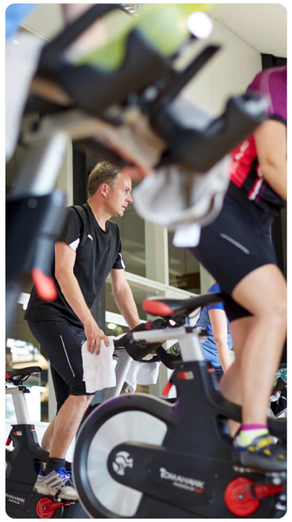
Ausdauer/ Choreographie

Die aerobe und anaerobe Ausdauerleistung
Die Ausdauer stellt neben Kraft, Schnelligkeit, Koordination und der auf Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit beruhenden Beweglichkeit eine grundlegende motorische Fähigkeit dar.

Angebote

Indoor Cycling
Lauf-/Walkingtreff
ZUMBA®



Ausdauer & Kraft

Eine Kombination aus Ausdauertraining und Ganzkörpertraining
Ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem kann viel zur persönlichen Entwicklung im Sport beitragen und sollte die Grundlage eines jeden Trainingaufbaus sein.

Angebote

Aktiv und bewegt älter werden
Bodyworkout
deepWORK®
Fit durch die Schwangerschaft
Fit und aktiv ab 45
Fit und in Form
Functional Fit
Ganzkörpertraining nach Feierabend
Klettern
Powergymnastik
Power Intervall
Step & Body
Total-Body-Workout

Kräftigung & Entspannung

Ausgleichende Übungen für Körper, Geist und Seele
In Zeiten der steigenden Belastung und Anforderungen im Alltag hat sich der ASC der zunehmenden Nachfrage nach Kursen, die auf Achtsamkeit, innere Ruhe und Entspannung zielen, angenommen.

Angebote

Guten Morgen Yoga
Pilates
Pilates Advanced
Pilates-Yoga Workout
Qi Gong
Rücken-Aktiv
Rücken-Aktiv ab 50
Stretch & Relax
Tai Chi Chuan im Chen-Stil
Vinyasa Yoga
Yoga am Abend
YogaFitness
Yoga Flow
Yoga Mix

Fitness an Geräten/ Krafttraining

Ganzkörpertraining
Bei Kursen mit dem Ziel des Krafttrainings geht es neben dem gezielten Muskelaufbau um eine Verbesserung der Maximalkraft, Schnellkraft oder Kraftausdauer, sowie der Vermeidung oder Behebung von muskulären Schwächen und Dysbalancen.

Angebote

Funktionelles Krafttraining
Funktionelles Krafttraining für Frauen
Langhantel Workout
Präv. Fitnesstraining
Präv. Krafttraining ab 40

ASC Paderborn

Kompetenz im Sport
Nah am Menschen
Der ASC bietet eine Vielfalt an Breiten- und Freizeitsportkursen an, die keine Mitgliedschaft im Verein erfordern, sondern einfach als Bausteine eines persönlichen Programms gebucht werden.

Das Kursprogramm bietet über die ganze Woche eine große Auswahl an Trainingszeiten und ermöglicht es jedem, sein individuelles Angebot zusammenzustellen.

Mit freundlicher Unterstützung von:

Sparkasse Paderborn-Detmold

Bad Driburger NATURPARKQUELLEN

Die Techniker

Kontakt

Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e. V.

Ahornallee 20
33106 Paderborn
Telefon: 05251 13711-343
info@asc-paderborn.de

Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie online unter asc-paderborn.de, oder schriftlich per Post mit einem separaten Anmeldeformular vornehmen.

asc-paderborn.de/**erwachsenensport**

© ASC Paderborn 2024 | Gestaltung: danielpumpe.de | Fotos: iStockphoto (kzenon); Leniger Fotografie GmbH; ASC Archiv

Kursprogramm für Erwachsene

Sommer 2024

www.**asc-paderborn**.de

ASC Angebot im Überblick

Montag

Montag
08:30 - 09:30 Uhr
Präv. Fitnesstraining I

09:30 - 11:00 Uhr
Yoga Mix I

09:35 - 10:35 Uhr
Präv. Fitnesstraining II

10:45 - 11:45 Uhr
Rücken-Aktiv I

17:15 - 18:15 Uhr
YogaFitness

17:30 - 18:30 Uhr
ZUMBA® Basic I

18:00 - 19:00 Uhr
Power Workout

18:30 - 19:30 Uhr
Fit und aktiv ab 45

18:30 - 19:30 Uhr
Rücken-Aktiv II

19:00 - 20:15 Uhr
Funktionelles Krafttraining für Frauen

19:05 - 20:05 Uhr
Functional Fit I

19:35 - 20:30 Uhr
Indoor Cycling – Level 3

19:40 - 20:55 Uhr
Langhantel Workout I

19:45 - 20:45 Uhr
Total Body Workout I

19:45 - 21:45 Uhr
Klettern für Anfänger April I

19:45 - 21:45 Uhr
Klettern für Anfänger Juni I

19:45 - 21:45 Uhr
Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) III

20:10 - 21:10 Uhr
Functional Fit II

20:35 - 21:30 Uhr
Indoor Cycling – Level 2

Dienstag

08:25 - 09:25 Uhr
Lauf-/Walkingtreff am Vormittag

08:25 - 09:25 Uhr
Fit und in Form

08:30 - 09:30 Uhr
Präv. Fitnesstraining III

09:00 - 10:00 Uhr
Pilates Basic I

09:35 - 10:35 Uhr
Präv. Fitnesstraining IV

09:45 - 10:45 Uhr
Rücken-Aktiv III

17:00 - 18:00 Uhr
Rücken-Aktiv IV

17:00 - 18:00 Uhr
Pilates-Yoga Workout

17:00 - 18:00 Uhr
Yoga am Abend I

17:15 - 18:15 Uhr
Fit durch die Schwangerschaft

17:30 - 19:30 Uhr
Klettern für Anfänger April I

17:30 - 19:30 Uhr
Klettern für Anfänger August II

17:30 - 19:30 Uhr
Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II

18:05 - 19:05 Uhr
Rücken-Aktiv ab 50

18:05 - 19:05 Uhr
Pilates Basic II

18:10 - 19:10 Uhr
Yoga Flow

18:15 - 19:45 Uhr
Präv. Krafttraining ab 40 I

18:30 - 19:30 Uhr
Qi Gong (Anfänger & Fortgeschrittene)

18:30 - 19:30 Uhr
Vinyasa Yoga Level I

19:15 - 20:15 Uhr
Total Body Workout II

19:15 - 20:15 Uhr
deepWork®

19:35 - 20:35 Uhr
Vinyasa Yoga Level II

20:30 - 21:30 Uhr
Powergymnastik

20:30 - 21:30 Uhr
Rücken-Aktiv V

Mittwoch

08:30 - 09:30 Uhr
Aktiv und bewegt älter werden I

09:00 - 10:00 Uhr
Präv. Fitnesstraining V

09:00 - 10:30 Uhr
Guten Morgen Yoga

09:35 - 10:35 Uhr
Aktiv und bewegt älter werden II

10:05 - 11:05 Uhr
Präv. Fitnesstraining VI

14:45 - 16:00 Uhr
Langhantel Workout II

15:45 - 16:40 Uhr
Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)

17:00 - 18:00 Uhr
Ganzkörpertraining nach Feierabend

17:30 - 18:30 Uhr
Pilates Basic III

17:55 - 18:55 Uhr
Pilates Basic IV

18:00 - 19:00 Uhr
Pilates Basic V

18:20 - 19:20 Uhr
Stretch & Relax

18:45 - 20:00 Uhr
Funktionelles Krafttraining I

19:05 - 20:05 Uhr
Bodyworkout

19:10 - 20:10 Uhr
Pilates Advanced

19:30 - 20:45 Uhr
Langhantel Workout III

19:45 - 21:45 Uhr
Schnupperklettern II

19:45 - 21:45 Uhr
Klettern für Anfänger Juni II

19:45 - 21:45 Uhr
Klettern für Anfänger August I

19:45 - 21:45 Uhr
Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I

Donnerstag

08:30 - 09:30 Uhr
Präv. Fitnesstraining VII

09:30 - 11:00 Uhr
Yoga Mix II

09:35 - 10:35 Uhr
Präv. Fitnesstraining VIII

16:50 - 17:50 Uhr
Step & Body

18:00 - 18:55 Uhr
Indoor Cycling – Level 3 & 4 (Mixed Level)

18:00 - 19:00 Uhr
Total-Body-Workout III

18:15 - 19:45 Uhr
Präv. Krafttraining ab 40 II

18:15 - 19:15 Uhr
Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Anfänger

19:00 - 19:55 Uhr
Indoor Cycling – Level 3

19:15 - 20:15 Uhr
ZUMBA® Basic II

19:20 - 20:20 Uhr
Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Fortgeschrittene

20:10 - 21:05 Uhr
Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)

20:30 - 21:30 Uhr
ZUMBA® Basic III

Freitag

09:30 - 10:30 Uhr
Fit durch die Schwangerschaft

17:00 - 18:00 Uhr
ZUMBA® Basic IV

17:00 - 19:00 Uhr
Schnupperklettern I

17:00 - 19:00 Uhr
Schnupperklettern III

17:00 - 19:00 Uhr
Schnupperklettern IV

17:00 - 19:00 Uhr
Klettern für Familien Mai

17:00 - 19:00 Uhr
Klettern für Familien August

18:10 - 19:25 Uhr
Langhantel Workout IV

19:15 - 20:30 Uhr
Yoga am Abend II

19:30 - 20:45 Uhr
Funktionelles Krafttraining II

Samstag

10:00 - 18:00 Uhr
Badminton für Jedermann

Sonntag

10:00 - 10:55 Uhr
Indoor Cycling – Sunday Cycling

10:00 - 18:00
Badminton für Jedermann

Ausdauer/Choreographie

Die aerobe und anaerobe Ausdauerleistung wird gefordert und trainiert

Ausdauer & Kraft

Eine Kombination aus Ausdauertraining und Ganzkörpertraining

Kräftigung und Entspannung

Ausgleichende Übungen für Körper, Geist und Seele

Fitness an Geräten/Krafttraining

Ganzkörpertraining

Klettern

Die detaillierten Kursinhalte sowie weitere Angebote des ASC Paderborn finden Sie unter **asc-paderborn.de** oder erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle. Das Angebot der Kletterkurse entnehmen Sie bitte dem Sonderflyer.
Der ASC Paderborn behält sich Änderungen vor. Diese entnehmen Sie bitte der Internetseite.

Anmeldebeginn:
16. März 2024 ab 09:30 Uhr