

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

ZUMBA®
Step-Aerobic
Indoor Cycling
Cyclewell
Laufkurs
Lauf-/Walkingtreff

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 Trainingsaufbaus sein.

Angebote

Power Intervall
Functional Power Workout
Total Body Workout
Body Workout
Bodylicious-Workout
Bodytoning
Box Workout
Step und Body
Powergymnastik
Bauchtraining Intense
Ganzkörpertraining nach
Feierabend
Fit und in Form
Fit mit Gym
FitMix
Bodyfit für Wiedereinsteiger
Fit durch die Schwangerschaft
Mama-Fit
Fit und aktiv ab 45
Aktiv und bewegt älter werden
Skigymnastik
Klettern

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

Pilates
Pilates Matte
Pilates Gesundheitskurs
Stretch und Relax
Rücken aktiv
Rücken aktiv (ab 50)
Muskel und Faszien
Hatha Yoga
Hatha Yoga für Rücken,
Schulter und Nacken
Qi Gong
Vinyasa Power Yoga
Yin Yoga meets
Vinyasa Power Yoga
Rücken-Yoga
Tai Chi Chuan (Yang)
Tai Chi Chuan im Chen-Stil
Workshop „Zeit für MICH“

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

Figurtraining für Frauen
Funktionelles Krafttraining
Präv. Krafttraining ab 40
Präv. Fitnesstraining
HOT IRON™
IRON CROSS™

ASC Paderborn

Kompetenz im Sport nah am Menschen

Die Kurse des ASC richten sich an alle Bürgerinnen und Bürger. Es wird eine Vielfalt an Breiten- und Freizeitsportkursen angeboten, 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:



Kontakt

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

Ahornallee 20
33106 Paderborn
Telefon: 05251 13711-43
Telefax: 05251 13711-40
info@asc-paderborn.de

www.asc-paderborn.de/erwachsenensport

Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie unter www.asc-paderborn.de, schriftlich per Post oder per Fax mit einem separaten Anmeldeformular oder persönlich in der ASC-Geschäftsstelle im Ahorn-Sportpark vornehmen.



Kursprogramm für Erwachsene

Winter 2017/2018

www.asc-paderborn.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr Präv. Fitnessstraining I	08:25 - 09:25 Uhr Lauf-/Walkingtreff am Vormittag	08:30 - 09:30 Uhr Aktiv und bewegt älter werden I	08:30 - 09:30 Uhr Präv. Fitnessstraining VI	09:30 - 10:30 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	09:45 - 10:45 Uhr Tai Chi Chuan (Yang) (Anfänger & Fortgeschrittene)
09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining II	08:30 - 09:30 Uhr Fit und in Form	09:00 - 10:30 Uhr Hatha-Yoga II	09:30 - 11:00 Uhr Yin Yoga mit Power-Yoga-Elementen	10:10-11:10 Uhr Rücken-Aktiv VI	10:00 - 11:30 Uhr Yoga für Anfänger (Schnupperkurs)
09:30 - 11:00 Uhr Yin Yoga meets Vinyasa Power Yoga	08:30 - 09:30 Uhr Muskel und Faszien Fit	09:35 - 10:35 Uhr Aktiv und bewegt älter werden II	09:30 - 10:45 Uhr Mama-Fit II	11:15-12:15 Uhr Fit ins Wochenende	10:00 - 11:30 Uhr Yoga für Rücken, Schulter & Nacken (Schnupperkurs)
	09:00 - 10:00 Uhr Pilates Basic I		09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining VII		10:00 - 18:00 Badminton für Jedermann
	09:45 - 10:45 Uhr Rücken-Aktiv II				
16:20 - 17:20 Uhr Stretch und Relax	17:00 - 18:00 Uhr Pilates Basic II	14:45 - 16:00 Uhr HOT IRON™ 1+2/IRON CROSS™ II	17:15 - 18:15 Uhr Step and Body für Fortgeschrittene	17:00 - 18:00 Uhr Bauchtraining Intense II	
17:25 - 18:25 Uhr Power Intervall I	17:00 - 18:00 Uhr Rücken-Aktiv III	15:15 - 16:30 Uhr Mama-Fit I	18:00 - 18:55 Uhr Indoor Cycling – Level 4	17:00 - 18:00 Uhr ZUMBA® Basic V	Sonntag
17:30 - 18:30 Uhr FitMix	17:00 - 18:00 Uhr Hatha Yoga I	17:00 - 18:00 Uhr Ganzkörpertraining nach Feierabend	18:20 - 19:20 Uhr Total-Body-Workout	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien I + II + III	10:00–10:55 Indoor Cycling – Sunday Cycling
17:35 - 18:35 Uhr ZUMBA® Basic I	17:30 - 19:30 Uhr Schnupperklettern III	17:30 - 18:30 Uhr Rücken-Aktiv IV	18:30 - 20:00 Uhr Präv. Krafttraining ab 40	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern I	10:00 - 11:00 Uhr Skigymnastik
17:45 - 18:45 Uhr Laufkurs für Fortgeschrittene	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger (September)	17:55 - 18:55 Uhr Pilates Basic IV	18:35 - 19:35 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger & Fortgeschrittene) I	17:10 – 18:05 Uhr Indoor Cycling – Level 3	11:05 - 12:05 Uhr Bauchtraining Intense III
18:05 - 19:05 Uhr Step-Aerobic	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger (November) II	18:00 - 19:00 Uhr Pilates Basic V	19:05 - 20:00 Uhr Indoor Cycling – Level 3	18:00 - 19:00 Uhr Power Intervall III	09:30–12:00 Familien sport
18:30 - 19:30 Uhr Fit und aktiv ab 45	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger (Januar) I	18:20 - 19:20 Uhr deepWORK™	19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA® Basic II	18:05 - 19:20 Uhr HOT IRON™ 1+2/IRON CROSS™ IV	10:00–18:00 Badminton für Jedermann
19:00 - 20:00 Uhr Rücken-Aktiv I	17:30 - 19:30 Uhr Klettertraining für Anfänger	18:45 - 20:00 Uhr Funktionelles Krafttraining I	19:40 - 20:40 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger & Fortgeschrittene) II	19:20 - 20:35 Uhr Vinyasa Power Yoga	
19:00 - 20:15 Uhr Figurtraining für Frauen I	17:30 - 18:30 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	19:00 - 20:00 Uhr Vinyasa Power Yoga für Anfänger	20:35 - 21:35 Uhr ZUMBA® Basic III	19:30 - 20:45 Uhr Funktionelles Krafttraining II	
19:10 - 20:10 Uhr Fit mit Gym I	18:00 - 19:00 Uhr Yoga - entspannte Schultern, starker Rücken	19:05 - 20:05 Uhr Pilates Advanced	20:10 - 21:05 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)		
19:30 - 20:45 Uhr HOT IRON™ 1+2/IRON CROSS™ I	18:00 - 19:00 Uhr Rücken-Aktiv ab 50	19:25 - 20:40 Uhr HOT IRON™ 1+2/IRON CROSS™ III			
19:35 - 20:30 Uhr Indoor Cycling – Level 3	18:05 - 19:05 Uhr Pilates Basic III	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger (Februar) II			
19:40 - 20:40 Uhr Bauchtraining Intense I	18:30 - 20:00 Uhr Präv. Krafttraining ab 40	19:45 - 21:45 Uhr Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg)			
19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern II	18:30 - 19:25 Uhr Functional Power Workout	20:05 - 21:05 Uhr Bodyfit für Wiedereinsteiger			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger (November) I	18:50 - 20:05 Uhr Vinyasa Power Yoga Level I	20:15 - 21:10 Uhr Indoor Cycling – Level 3			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger (Januar) II	19:00 - 20:00 Uhr Qi Gong (Anfänger & Fortgeschrittene)				
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger (Februar) I	19:05 - 20:05 Uhr Power Intervall II				
20:15 - 21:15 Uhr Fit mit Gym II	19:05 - 20:05 Uhr Bodytoning				
20:15 - 21:30 Uhr Figurtraining für Frauen II	20:00 - 21:00 Uhr Rücken-Aktiv IV				
20:40 - 21:35 Uhr Indoor Cycling – Level 2	20:10 - 21:10 Uhr Powergymnastik				
20:45 - 21:45 Uhr Bodylicious-Workout	20:15 - 21:30 Uhr Vinyasa Power Yoga Level II				

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 www.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. September 2017 ab 09:30 Uhr