

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
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 Trainingaufbaus sein.

Angebote

Power Intervall
Functional Power Workout
Total-Body-Workout
Bodylicious-Workout
Bodytoning
Step and 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
Klettern
deepWork®
Fit durch den Sommer
Funktionelles Zirkeltraining
Fit ins Wochenende
Outdoor Intervall Training

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 Advanced
Rücken aktiv
Rücken aktiv (ab 50)
Muskel und Faszien
Hatha Yoga
Qi Gong
Vinyasa Power Yoga
Yin Yoga meets
Vinyasa Power Yoga
Yoga-Rücken & Schulter
Tai Chi Chuan (Yang)
Tai Chi Chuan im Chen-Stil

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. Fitnessstraining
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.



Kursprogramm für Erwachsene

Sommer 2018

www.asc-paderborn.de

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.



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	09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining VII	09:30 - 11:00 Uhr Outdoor Intervall Training	10:00 - 18:00 Badminton für Jedermann
09:30 - 11:00 Uhr Yin Yoga meets Vinyasa Power Yoga	09:00 - 10:00 Uhr Pilates Basic I	09:35 - 10:35 Uhr Aktiv und bewegt älter werden II	09:30 - 11:00 Uhr Yin Yoga mit Power-Yoga-Elementen	10:10 - 11:10 Uhr Rücken-Aktiv VI	
16:20 - 17:20 Uhr Funktionelles Zirkeltraining	09:45 - 10:45 Uhr Rücken-Aktiv II	14:45 - 16:00 Uhr HOT IRON™ 1+2/ IRON CROSS™ II	09:30 - 10:45 Uhr Mama-Fit II	11:15 - 12:15 Uhr Fit ins Wochenende	Sonntag
17:25 - 18:25 Uhr Power Intervall I	17:00 - 18:00 Uhr Pilates Basic II	15:15 - 16:30 Uhr Mama-Fit I	17:15 - 18:15 Uhr Step and Body für Fortgeschrittene	17:00 - 18:00 Uhr Bauchtraining Intense II	10:00 - 10:55 Uhr Indoor Cycling – Sunday Cycling
17:30 - 18:30 Uhr FitMix	17:00 - 18:00 Uhr Rücken-Aktiv III	17:00 - 18:00 Uhr Ganzkörpertraining nach Feierabend	18:00 - 18:55 Uhr Indoor Cycling – Level 3 & 4 (Mixed Level)	17:00 - 18:00 Uhr ZUMBA® Basic IV	10:00 - 11:00 Uhr Fit durch den Sommer
17:30 - 18:30 Uhr Laufkurs für Anfänger	17:00 - 18:00 Uhr Hatha Yoga I	17:00 - 18:00 Uhr Ganzkörpertraining nach Feierabend	18:30 - 20:00 Uhr Präv. Krafttraining ab 40	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern I	11:05 - 12:05 Uhr Bauchtraining Intense III
17:35 - 18:35 Uhr ZUMBA® Basic I	17:30 - 19:30 Uhr Schnupperklettern III	17:35 - 18:35 Uhr Rücken-Aktiv IV	18:35 - 19:35 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger & Fortgeschrittene) I	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern IV	09:30 - 12:00 Familien sport
18:05 - 19:05 Uhr Step-Aerobic	17:30 - 19:30 Uhr Schnupperklettern V	17:55 - 18:55 Uhr Pilates Basic IV	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling – Level 3 & 4 (Mixed Level)	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien I + II + III + IV	10:00 - 18:00 Badminton für Jedermann
18:30 - 19:30 Uhr Fit und aktiv ab 45	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger IV	18:00 - 19:00 Uhr Pilates Basic V	19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA® Basic II	17:10 - 18:05 Uhr Indoor Cycling – Level 3	
18:40 - 19:40 Uhr Laufkurs für Fortgeschrittene	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger V	18:15 - 19:45 Uhr Outdoor Intervall Training	18:20 - 19:20 Uhr Total-Body-Workout	17:35 - 18:35 Uhr Koordinationstraining für Erwachsene mit Life-Kinetik Elementen	
19:00 - 20:00 Uhr Rücken-Aktiv I	17:30 - 19:30 Uhr Klettern f. Anfänger VIII	18:20 - 19:20 Uhr deepWORK™	19:05 - 20:00 Uhr Indoor Cycling – Level 3	18:00 - 19:00 Uhr Power Intervall III	
19:00 - 20:15 Uhr Figurtraining für Frauen I	17:30 - 18:30 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	18:45 - 20:00 Uhr Funktionelles Krafttraining I	19:40 - 20:40 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger & Fortgeschrittene) II	18:05 - 19:20 Uhr HOT IRON™ 1+2/ IRON CROSS™ IV	
19:10 - 20:10 Uhr Fit mit Gym I	18:00 - 19:00 Uhr Yoga - entspannte Schultern, starker Rücken	19:00 - 20:00 Uhr Vinyasa Power Yoga für Anfänger	20:35 - 21:35 Uhr ZUMBA® Basic III	18:15 - 19:10 Uhr Indoor Cycling – Level 1	
19:30 - 20:45 Uhr HOT IRON™ 1+2/ IRON CROSS™ I	18:00 - 19:00 Uhr Rücken-Aktiv ab 50	19:05 - 20:05 Uhr Pilates Advanced	20:10 - 21:05 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)	19:20 - 20:35 Uhr Vinyasa Power Yoga	
19:35 - 20:30 Uhr Indoor Cycling – Level 3	18:05 - 19:05 Uhr Pilates Basic III	19:25 - 20:40 Uhr HOT IRON™ 1+2/ IRON CROSS™ III		19:30 - 20:45 Uhr Funktionelles Krafttraining II	
19:40 - 20:40 Uhr Bauchtraining Intense I	18:30 - 20:00 Uhr Präv. Krafttraining ab 40	19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern II			
19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern VI	18:30 - 19:25 Uhr Functional Power Workout	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger II			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger II	18:50 - 20:05 Uhr Vinyasa Power Yoga Level I	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger VI			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger III	19:00 - 20:00 Uhr Qi Gong (Anfänger & Fortgeschrittene)	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger VII			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II	19:05 - 20:05 Uhr Power Intervall II	19:45 - 21:45 Uhr Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I			
20:15 - 21:15 Uhr Fit mit Gym II	19:05 - 20:05 Uhr Bodytoning	20:05 - 21:05 Uhr Bodyfit für Wiedereinsteiger			
20:15 - 21:30 Uhr Figurtraining für Frauen II	20:00 - 21:00 Uhr Rücken-Aktiv IV	20:15 - 21:10 Uhr Indoor Cycling – Level 3			
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				

ASC Angebot im Überblick

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:

17. März 2018 ab 09:30 Uhr