

## 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  
Bodytoning  
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®  
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  
Strech & Relax  
Qi Gong  
Vinyasa Power Yoga  
Yin Yoga meets  
Vinyasa Power Yoga  
Yoga am Abend  
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  
Langhantel Workout

## 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.

Mit freundlicher Unterstützung von:

 Sparkasse  
Paderborn-Detmold

  
Bad Driburger  
NATURPARKQUELLEN

  
TK  
Die Techniker

### Kontakt

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

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

asc-paderborn.de/erwachsenensport

  
ASC

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

### Anmeldung

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



  
ASC

Kursprogramm  
für Erwachsene

Sommer 2020

www.asc-paderborn.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining I</b>	08:25 - 09:25 Uhr <b>Lauf-/Walkingtreff am Vormittag</b>	08:30 - 09:30 Uhr <b>Aktiv und bewegt älter werden I</b>	08:30 - 09:30 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining VI</b>	09:30 - 10:30 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	09:45 - 10:45 Uhr <b>Tai Chi Chuan (Yang) (Anfänger + Fortgeschrittene)</b>
09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining II</b>	08:25 - 09:25 Uhr <b>Fit und in Form</b>	09:00 - 10:30 Uhr <b>Guten Morgen Yoga</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining VII</b>		10:00 - 12:30 Uhr <b>Workshop "Aufrecht und mit Entspannung durch den Alltag"</b>
09:30 - 11:00 Uhr <b>Yin Yoga meets Vinyasa Power Yoga</b>	08:30 - 09:30 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining III</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Aktiv und bewegt älter werden II</b>	09:30 - 11:00 Uhr <b>Yin Yoga mit Power-Yoga-Elementen</b>		10:00 - 12:30 Uhr <b>Workshop "Balance - mit beiden Beinen fest im Leben"</b>
09:45 - 10:45 Uhr <b>Qi Gong 50plus</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining ab 50</b>		09:30 - 10:45 Uhr <b>Mama-Fit</b>		10:00 - 18:00 Uhr <b>Badminton für Jedermann</b>
10:45 - 11:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv I</b>	09:00 - 10:00 Uhr <b>Pilates Basic I</b>				
11:00 - 12:00 Uhr <b>Yoga 50plus</b>	09:45 - 10:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv III</b>				
16:30 - 17:30 Uhr <b>Alexandertechnik für Leichtigkeit, Flexibilität und Stabilität im Alltag</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Pilates Basic/Yoga Workout</b>	14:45 - 16:00 Uhr <b>Langhantel Workout II</b>	17:15 - 18:15 Uhr <b>Bodytoning</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>ZUMBA® Basic IV</b>	
17:25 - 18:25 Uhr <b>Power Intervall I</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Rücken-Aktiv IV</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Ganzkörpertraining nach Feierabend</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3 &amp; 4 (Mixed Level)</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Schnupperklettern I</b>	<b>Sonntag</b>
17:30 - 18:30 Uhr <b>FitMix</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Yoga Synergy I</b>	17:35 - 18:35 Uhr <b>Rücken-Aktiv VI</b>	18:20 - 19:20 Uhr <b>Total-Body-Workout III</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Anfänger (August) IV</b>	10:00 - 10:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Sunday Cycling</b>
17:35 - 18:35 Uhr <b>ZUMBA® Basic I</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Schnupperklettern IV</b>	17:55 - 18:55 Uhr <b>Pilates Basic IV</b>	18:30 - 20:00 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien I</b>	09:30 - 12:00 <b>Familien sport</b>
17:45 - 18:45 Uhr <b>Laufkurs</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Schnupperklettern VII</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates Basic V</b>	18:35 - 19:35 Uhr <b>Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger &amp; Fortgeschrittene) I</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien II</b>	10:00 - 18:00 <b>Badminton für Jedermann</b>
18:05 - 19:05 Uhr <b>Step-Aerobic</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger (Mai) I</b>	18:20 - 19:20 Uhr <b>deepWORK™</b>	19:05 - 20:00 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettertechnik (6. Grad) I</b>	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Fit und aktiv ab 45</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger (August) III</b>	18:45 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining I</b>	19:30 - 20:30 Uhr <b>ZUMBA® Basic II</b>	18:00-18:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	
18:45 - 19:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv II</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettertechnik (7. Grad)</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>Pilates Basic VI</b>	19:40 - 20:40 Uhr <b>Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger &amp; Fortgeschrittene) II</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Power Intervall II</b>	
19:00 - 20:15 Uhr <b>Figurtraining für Frauen I</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg)</b>	19:05 - 20:05 Uhr <b>Pilates Advanced</b>	20:10 - 21:05 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2 &amp; 3 (Mixed Level)</b>	18:05 - 19:20 Uhr <b>Langhantel Workout IV</b>	
19:10 - 20:10 Uhr <b>Fit mit Gym I</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	19:25 - 20:40 Uhr <b>Langhantel Workout III</b>	20:35 - 21:35 Uhr <b>ZUMBA® Basic III</b>	19:20 - 20:35 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga</b>	
19:30 - 20:45 Uhr <b>Langhantel Workout I</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Yoga Synergy II</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern II</b>		19:30 - 20:45 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining II</b>	
19:35 - 20:30 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Rücken-Aktiv ab 50</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern V</b>			
19:40 - 20:40 Uhr <b>Total-Body-Workout I</b>	18:10 - 19:10 Uhr <b>Pilates Basic II</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern VI</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern III</b>	18:30 - 20:00 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern VIII</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger (September)</b>	18:30 - 19:25 Uhr <b>Functional Power Workout</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger (Mai) II</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Grundlagen der Klettertechnik II</b>	18:50 - 20:05 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga Level I</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Grundlagen der Klettertechnik I</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Grundlagen der Klettertechnik III</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>Qi Gong (Anfänger &amp; Fortgeschrittene)</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Grundlagen der Klettertechnik IV</b>			
20:15 - 21:15 Uhr <b>Fit mit Gym II</b>	19:05 - 20:05 Uhr <b>Total-Body-Workout II</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettertechnik (6. Grad) II</b>			
20:15 - 21:30 Uhr <b>Figurtraining für Frauen II</b>	19:10 - 20:10 Uhr <b>Pilates Basic III</b>	20:05 - 21:05 Uhr <b>Bodyfit für Wiedereinsteiger</b>			
20:40 - 21:35 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2</b>	19:35 - 20:35 Uhr <b>Outdoor Intervall Training</b>	20:15 - 21:10 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>			
	20:10 - 21:10 Uhr <b>Rücken-Aktiv V</b>				
	20:10 - 21:10 Uhr <b>Powergymnastik</b>				
	20:15 - 21:30 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga Level II</b>				

### 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](http://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:**  
14. März 2020 ab 09:30 Uhr