

Presse-Information

Neues Kursprogramm des ASC Paderborn – Erweiterung des Yoga-Angebots

Ab dem 01. Oktober startet das Winterprogramm des Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V. (ASC Paderborn). Der Verein zählt mit seinen rund 2.400 Kursteilnehmern zu den größten Anbietern von Breitensportangeboten in Paderborn. Bewegungsinteressierte können aus über 100 verschiedenen Angeboten pro Woche wählen, um auch im Winterhalbjahr sportlich und gesundheitsfördernd aktiv zu bleiben. Das Angebot des ASC reicht von Kursen an der vereinseigenen Kletterwand über klassische Rückenurse bis hin zum ZUMBA®. Aufgrund der hohen Nachfrage wird das Yoga-Angebot ausgeweitet. Neben den Yogarichtungen „Hatha-Yoga“ und „Vinyasa Power Yoga“ wird die Yoga-Art „Synergy Yoga“ mit ins bereits vielfältige Portfolio aufgenommen. Bei diesem Kurs steht das gleichmäßige Verteilen der Energie, die sanfte Wiederherstellung von Beweglichkeit sowie die aktive Bewegung aus der Körpermitte im Vordergrund. Auf der Vereinshomepage www.asc-paderborn.de können ab sofort alle Angebote abgerufen werden. Offizieller Anmeldestart für alle Kurse ist am Samstag, den 14. September ab 09:30 Uhr. Anmeldungen sind persönlich in der ASC-Geschäftsstelle im Ahorn-Sportpark oder online über die Internetseite möglich.

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

Ahornallee 20

33106 Paderborn

Telefon: 05251 13711-43

Mail: info@asc-paderborn.de

www.asc-paderborn.de

10.09.2019