

## 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 Trainingsaufbaus 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  
Outdoor Intervall Training  
Power Workout  
Powergymnastik  
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  
Rücken-Aktiv  
Qi Gong  
Rücken-Aktiv ab 50  
Tai Chi Chuan (Yang)  
Tai Chi Chuan im Chen-Stil  
Vinyasa Yoga  
Yoga Mix  
Yoga am Abend  
YogaFitness  
Yoga Flow

## 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  
für Frauen  
Funktionelles Krafttraining  
Langhantel Workout  
Präv. Krafttraining ab 40  
Präv. Fitnessstraining

## 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

 ASC

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

### 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](http://asc-paderborn.de), oder schriftlich per Post mit einem separaten Anmeldeformular vornehmen.



 ASC

# Kursprogramm für Erwachsene

Winter 2024/2025

[asc-paderborn.de](http://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 VII</b>	09:30 - 10:30 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	09:30 - 18:00 <b>Badminton für Jedermann</b>
09:30 - 11:00 Uhr <b>Yoga Mix I</b>	08:25 - 09:25 Uhr <b>Fit und in Form</b>	09:00 - 10:00 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining V</b>	09:30 - 11:00 Uhr <b>Yoga Mix II</b>		
09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining II</b>	08:30 - 09:30 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining III</b>	09:00 - 10:30 Uhr <b>Guten Morgen Yoga</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining VIII</b>		<b>Sonntag</b>
10:45 - 11:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv I</b>	09:00 - 10:00 Uhr <b>Pilates Basic II</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Aktiv und bewegt älter werden II</b>			10:00 - 10:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Sunday Cycling</b>
	09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining IV</b>	09:45 - 10:45 Uhr <b>Qi Gong Aktiv</b>			09:30 - 18:00 <b>Badminton für Jedermann</b>
	09:45 - 10:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv III</b>	10:05 - 11:05 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining VI</b>			
17:15 - 18:15 Uhr <b>YogaFitness</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Rücken-Aktiv IV</b>	14:45 - 16:00 Uhr <b>Langhantel Workout II</b>	16:50 - 17:50 Uhr <b>Step &amp; Body</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>ZUMBA® Basic IV</b>	
17:30 - 18:30 Uhr <b>ZUMBA® Basic I</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Pilates-Yoga Workout</b>	16:30 - 17:25 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2 &amp; 3 (Mixed Level)</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>	
18:00 - 19:00 Uhr <b>Power Workout</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Yoga am Abend</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Ganzkörpertraining nach Feierabend</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Total-Body-Workout III</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Schnupperklettern IV</b>	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Fit und aktiv ab 45</b>	17:15 - 18:15 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>Pilates Basic IV</b>	18:15 - 19:45 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40 II</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien Oktober</b>	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Rücken-Aktiv II</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Schnupperklettern III</b>	17:55 - 18:55 Uhr <b>Pilates Basic V</b>	18:15 - 19:15 Uhr <b>Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Anfänger</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien Dezember</b>	
19:00 - 20:15 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining für Frauen</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger Dezember</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates Basic VI</b>	19:00 - 19:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien Februar</b>	
19:05 - 20:05 Uhr <b>Functional Fit</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger Februar I</b>	18:20 - 19:20 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>	19:15 - 20:15 Uhr <b>ZUMBA® Basic II</b>	19:15 - 20:30 Uhr <b>Yoga am Abend II</b>	
19:35 - 20:30 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I</b>	18:45 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining I</b>	19:20 - 20:20 Uhr <b>Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Fortgeschrittene</b>	19:30 - 20:45 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining II</b>	
19:40 - 20:55 Uhr <b>Langhantel Workout I</b>	18:05 - 19:05 Uhr <b>Rücken-Aktiv ab 50</b>	19:05 - 20:05 Uhr <b>Bodyworkout</b>	20:10 - 21:05 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2 &amp; 3 (Mixed Level)</b>		
19:45 - 20:45 Uhr <b>Total Body Workout I</b>	18:05 - 19:05 Uhr <b>Pilates Basic III</b>	19:10 - 20:10 Uhr <b>Pilates Advanced</b>	20:30 - 21:30 Uhr <b>ZUMBA® Basic III</b>		
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger September II</b>	18:10 - 19:10 Uhr <b>Yoga Flow</b>	19:30 - 20:45 Uhr <b>Langhantel Workout III</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger November I</b>	18:15 - 19:45 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40 I</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern II</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger Februar II</b>	<b>18:30 - 19:30 Uhr Qi Gong (Anfänger &amp; Fortgeschrittene)</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger September I</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II</b>	<b>18:30 - 19:30 Uhr Vinyasa Yoga Level I</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger November II</b>			
20:10 - 21:10 Uhr <b>Pilates Basic I</b>	19:15 - 20:15 Uhr <b>Total Body Workout II</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger Januar</b>			
20:35 - 21:30 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2</b>	19:15 - 20:15 Uhr <b>deepWork®</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) III</b>			
	<b>19:35 - 20:35 Uhr Vinyasa Yoga Level II</b>				
	20:30 - 21:30 Uhr <b>Powergymnastik</b>				
	<b>20:30 - 21:30 Uhr Rücken-Aktiv V</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 telefonisch 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. September 2024 ab 09:30 Uhr