

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 Trainingaufbaus sein.

Angebote

Aktiv und bewegt älter werden
Bodyworkout
Fit durch die Schwangerschaft
Fit und aktiv ab 45
Fit und in Form
Functional Fit
Klettern
Powergymnastik
Power & Core
Power Workout
Step & Body
STRONG Nation®
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

CIRCL Mobility™
Faszien Motion
Guten Morgen Yoga
Pilates
Pilates Advanced
Pilates-Yoga Workout
Qi Gong
Rücken-Aktiv
Rücken-Aktiv ab 50
Stretch & Relax
Tai Chi Chuan im Chen-Stil
Vinyasa Yoga
Yoga am Abend
YogaFitness
Yoga Flow
Yoga Mix

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
Funktionelles Krafttraining für Frauen
Langhantel Workout
Präv. Fitnesstraining
Präv. Krafttraining ab 40

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 13711-343
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.




ASC

**Kursprogramm
für Erwachsene**
Sommer 2026

www.asc-paderborn.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr Präv. Fitnesstraining 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. Fitnesstraining VIII	09:30 - 10:30 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	10:00 - 18:00 Uhr Badminton für Jedermann
09:30 - 11:00 Uhr Yoga Mix I	08:25 - 09:25 Uhr Fit und in Form	09:00 - 10:00 Uhr Präv. Fitnesstraining VI	09:30 - 10:45 Uhr Yoga Mix II		
09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnesstraining II	08:30 - 09:30 Uhr Präv. Fitnesstraining III	09:00 - 10:30 Uhr Guten Morgen Yoga	09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnesstraining IX		
10:45 - 11:45 Uhr Rücken-Aktiv I	09:00 - 10:00 Uhr Pilates Basic II	09:35 - 10:35 Uhr Aktiv und bewegt älter werden II	10:00 – 11:00 Uhr CIRCL Mobility™		Sonntag
	09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnesstraining IV	09:45 - 10:45 Uhr Qi Gong Aktiv			10:00 - 10:55 Uhr Indoor Cycling – Sunday Cycling
	09:45 - 10:45 Uhr Rücken-Aktiv III	10:05 - 11:05 Uhr Präv. Fitnesstraining VII			10:00 - 18:00 Uhr Badminton für Jedermann
	10:40 - 11:40 Uhr Präv. Fitnesstraining V				
17:15 - 18:15 Uhr YogaFitness	17:00 - 18:00 Uhr Rücken-Aktiv IV	14:45 - 16:00 Uhr Langhantel Workout II	16:50 - 17:50 Uhr Step & Body	17:00 - 18:00 Uhr ZUMBA® Basic V	
17:30 - 18:30 Uhr ZUMBA® Basic I	17:00 - 18:00 Uhr Pilates-Yoga Workout	16:30 - 17:30 Uhr Faszien Motion I	18:00 - 18:55 Uhr Indoor Cycling – Level 3 & 4 (Mixed Level)	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern IV	
18:00 - 19:00 Uhr Power Workout	17:00 - 18:00 Uhr Yoga am Abend	16:30 - 17:25 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)	18:00 - 19:00 Uhr Total-Body-Workout II	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien April	
18:30 - 19:30 Uhr Fit und aktiv ab 45	17:15 - 18:15 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	17:00 - 18:00 Uhr Bodyworkout	18:15 - 19:45 Uhr Präv. Krafttraining ab 40 II	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien Juni	
18:30 - 19:30 Uhr Rücken-Aktiv II	17:30 - 19:30 Uhr Schnupperklettern I	17:30 - 18:30 Uhr Pilates Basic IV	18:15 - 19:15 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Anfänger	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien August	
19:00 - 20:15 Uhr Funktionelles Krafttraining für Frauen	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger Juni	17:45 - 18:45 Uhr Faszien Motion II	19:00 - 19:55 Uhr Indoor Cycling – Level 3	18:10 - 19:25 Uhr Langhantel Workout IV	
19:00 – 19:55 Uhr Indoor Cycling – Level 3 & 4 (Mixed Level)	17:30 - 19:30 Uhr Grundlagen der Klettertechnik I	17:55 - 18:55 Uhr Pilates Basic V	19:15 - 20:15 Uhr ZUMBA® Basic III	18:30 - 19:30 Uhr STRONG Nation®	
19:05 - 20:05 Uhr Functional Fit	17:30 - 19:30 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) III	18:00 - 19:00 Uhr Pilates Basic VI	19:20 - 20:20 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Fortgeschrittene	19:30 - 20:45 Uhr Funktionelles Krafttraining II	
19:40 - 20:55 Uhr Langhantel Workout I	18:05 - 19:05 Uhr Rücken-Aktiv ab 50	18:20 - 19:20 Uhr Stretch & Relax	20:00 - 20:55 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)		
19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern III	18:05 - 19:05 Uhr Pilates Basic III	18:45 - 20:00 Uhr Funktionelles Krafttraining I	20:30 - 21:30 Uhr ZUMBA® Basic IV		
19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern IV	18:10 - 19:10 Uhr Yoga Flow	19:05 - 20:05 Uhr ZUMBA® Basic II			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger April	18:15 - 19:45 Uhr Präv. Krafttraining ab 40 I	19:10 - 20:10 Uhr Pilates Advanced			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger August	18:30 - 19:30 Uhr Qi Gong (Anfänger & Fortgeschrittene)	19:30 - 20:45 Uhr Langhantel Workout III			
19:45 - 21:45 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II	18:30 - 19:30 Uhr Vinyasa Yoga Level I	19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern II			
20:00 - 20:55 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)	19:15 - 20:15 Uhr Total Body Workout I	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger Mai			
20:10 - 21:10 Uhr Pilates Basic I	19:15 - 20:15 Uhr Power & Core	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger September			
	19:35 - 20:35 Uhr Vinyasa Yoga Level II	19:45 - 21:45 Uhr Grundlagen der Klettertechnik II			
	20:30 - 21:30 Uhr Powergymnastik	19:45 - 21:45 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I			
	20:30 - 21:30 Uhr Rücken-Aktiv V				

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** 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 2026 ab 09:30 Uhr