

## 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  
Bodytoning  
Bodyworkout & Core-Power  
Fit durch die Schwangerschaft  
Fit und aktiv ab 45  
Fit und in Form  
Functional Fit  
Ganzkörpertraining nach Feierabend  
Klettern  
Outdoor Intervall Training  
Powergymnastik  
Power Intervall  
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  
Qi Gong  
Rücken-Aktiv  
Rücken-Aktiv ab 50  
Stretch & Relax  
Tai Chi Chuan im Chen-Stil  
Vinyasa Power Yoga  
Yoga am Abend  
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. Fitnessstraining  
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 13711-43  
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.



  
ASC

Kursprogramm  
für Erwachsene

Sommer 2023

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 VII</b>	09:30 - 10:30 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	10:00 - 18:00 Uhr <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>		
10:45 - 11:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv I</b>	09:00 - 10:00 Uhr <b>Pilates Basic I</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Aktiv und bewegt älter werden II</b>			<b>Sonntag</b>
	09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining IV</b>	10:05 - 11:05 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining VI</b>			10:00 - 10:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Sunday Cycling</b>
	09:45 - 10:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv III</b>				10:00 - 18:00 <b>Badminton für Jedermann</b>
17:15 - 18:15 Uhr <b>Hatha Yoga</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>Bodytoning</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>	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 VI</b>	
18:00 - 19:00 Uhr <b>Power Intervall I</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Yoga am Abend</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>Pilates Basic III</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Total-Body-Workout III</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Schnupperklettern VIII</b>	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Fit und aktiv ab 45</b>	17:15 - 18:15 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	17:55 - 18:55 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 Mai</b>	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Rücken-Aktiv II</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Schnupperklettern II</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates Basic V</b>	18:15 - 19:15 Uhr <b>Tai Chi Chuan Chen-Stil Anfänger</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien August</b>	
19:00 - 20:15 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining für Frauen I</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Schnupperklettern III</b>	18:20 - 19:20 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>	19:00 - 19:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Grundlagen der Klettertechnik</b>	
19:05 - 20:05 Uhr <b>Functional Fit I</b>	17:30-19:30 Uhr <b>Schnupperklettern V</b>	18:45 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining I</b>	19:15 - 20:15 Uhr <b>ZUMBA® Basic II</b>	18:10 - 19:25 Uhr <b>Langhantel Workout IV</b>	
19:35 - 20:30 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger März</b>	19:05 - 20:05 Uhr <b>Bodyworkout</b>	19:20 - 20:20 Uhr <b>Tai Chi Chuan Chen-Stil Fortgeschrittene</b>	19:15 - 20:30 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga</b>	
19:40 - 20:55 Uhr <b>Langhantel Workout I</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger Mai II</b>	19:10 - 20:10 Uhr <b>Pilates Advanced</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>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger August</b>	19:30 - 20:45 Uhr <b>Langhantel Workout III</b>	20:30 - 21:30 Uhr <b>ZUMBA® Basic III</b>		
19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern IV</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger September I</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern I</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger Juli</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger September I</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern VII</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I</b>	18:05 - 19:05 Uhr <b>Rücken-Aktiv ab 50</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger Mai I</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II</b>	18:05 - 19:05 Uhr <b>Pilates Basic II</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger September II</b>			
20:10 - 21:10 Uhr <b>Functional Fit II</b>	18:10 - 19:10 Uhr <b>Yoga Flow</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettertechnik (6. Grad)</b>			
20:20 - 21:35 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining für Frauen II</b>	18:15 - 19:45 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40 I</b>				
20:35 - 21:30 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Qi Gong (Anfänger &amp; Fortgeschrittene)</b>				
	18:30 - 19:30 Uhr <b>Outdoor Intervall Training I</b>				
	18:30 - 19:30 Uhr <b>Yoga Mix Level I</b>				
	19:15 - 20:15 Uhr <b>Total Body Workout II</b>				
	19:15 - 20:15 Uhr <b>Bodyworkout &amp; Core-Power</b>				
	19:35 - 20:35 Uhr <b>Outdoor Intervall Training II</b>				
	19:35 - 20:35 Uhr <b>Yoga Mix Level II</b>				
	20:30 - 21:30 Uhr <b>Powergymnastik</b>				
	20:30 - 21:30 Uhr <b>Rücken-Aktiv V</b>				

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 **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:**  
11. März 2023 ab 09:30 Uhr