

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
Fit durch die Schwangerschaft
Fit und aktiv ab 45
Fit und in Form
Functional Fit
Ganzkörpertraining nach
Feierabend
Klettern
Power Core
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
Qi Gong
Rücken-Aktiv
Rücken-Aktiv ab 50
Stretch & Relax
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. 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

 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, oder schriftlich per Post mit einem separaten Anmeldeformular vornehmen.



 ASC

Kursprogramm
für Erwachsene

Winter 2025/2026

asc-paderborn.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr Präv. Fitnessstraining 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. Fitnessstraining VII	09:30 - 10:30 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	10:00 - 18:00 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. Fitnessstraining V	09:30 - 10:30 Uhr Yoga Mix II		
09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining II	08:30 - 09:30 Uhr Präv. Fitnessstraining III	09:00 - 10:30 Uhr Guten Morgen Yoga	09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining VIII		Sonntag
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 - 10:55 Uhr Indoor Cycling – Sunday Cycling
	09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining IV	09:45 - 10:45 Uhr Qi Gong Aktiv			10:00 - 18:00 Badminton für Jedermann
	09:45 - 10:45 Uhr Rücken-Aktiv III	10:05 - 11:05 Uhr Präv. Fitnessstraining VI			
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 - 17:25 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)	18:00 - 18:55 Uhr Indoor Cycling – Level 3 & 4 (Mixed Level)	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern II	
18:00 - 19:00 Uhr Power Workout	17:00 - 18:00 Uhr Yoga am Abend I	17:00 - 18:00 Uhr Ganzkörpertraining nach Feierabend	18:00 - 19:00 Uhr Total-Body-Workout III	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern V	
18:30 - 19:30 Uhr Fit und aktiv ab 45	17:15 - 18:15 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	17:30 - 18:30 Uhr Pilates Basic IV	18:15 - 19:45 Uhr Präv. Krafttraining ab 40 II	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien Oktober	
18:30 - 19:30 Uhr Rücken-Aktiv II	17:30 - 19:30 Uhr Schnupperklettern III	17:55 - 18:55 Uhr Pilates Basic V	18:15 - 19:15 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Anfänger	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien November	
19:00 - 20:15 Uhr Funktionelles Krafttraining für Frauen	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger November	18:00 - 19:00 Uhr Pilates Basic VI	19:00 - 19:55 Uhr Indoor Cycling – Level 3	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien Februar	
19:05 - 20:05 Uhr Functional Fit	17:30 - 19:30 Uhr Klettertechnik 6. Grad	18:20 - 19:20 Uhr Stretch & Relax	19:15 - 20:15 Uhr ZUMBA® Basic III	18:10 - 19:25 Uhr Langhantel Workout IV	
19:35 - 20:30 Uhr Indoor Cycling – Level 3	17:30-19:30 Uhr Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I	18:45 - 20:00 Uhr Funktionelles Krafttraining I	19:20 - 20:20 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Fortgeschrittene	19:15 - 20:30 Uhr Yoga am Abend II	
19:40 - 20:55 Uhr Langhantel Workout I	18:05 - 19:05 Uhr Rücken-Aktiv ab 50	19:05 - 20:05 Uhr ZUMBA® Basic II	20:00 - 20:55 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)	19:30 - 20:45 Uhr Funktionelles Krafttraining II	
19:45 - 20:45 Uhr Total Body Workout I	18:05 - 19:05 Uhr Pilates Basic III	19:10 - 20:10 Uhr Pilates Advanced	20:30 - 21:30 Uhr ZUMBA® Basic IV		
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger September	18:10 - 19:10 Uhr Yoga Flow	19:30 - 20:45 Uhr Langhantel Workout III			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger Februar II	18:15 - 19:45 Uhr Präv. Krafttraining ab 40 I	19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern I			
19:45 - 21:45 Uhr Grundlagen der Klettertechnik	18:30 - 19:30 Uhr Qi Gong (Anfänger & Fortgeschrittene)	19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern IV			
19:45 - 21:45 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) III	18:30 - 19:30 Uhr Vinyasa Yoga Level I	19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern VI			
20:10 - 21:10 Uhr Pilates Basic I	19:15 - 20:15 Uhr Total Body Workout II	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger Oktober			
20:35 - 21:30 Uhr Indoor Cycling – Level 2	19:15 - 20:15 Uhr Power & Core	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger Februar I			
	19:35 - 20:35 Uhr Vinyasa Yoga Level II	19:45 - 21:45 Uhr Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II			
	20:30 - 21:30 Uhr Powergymnastik				
	20:30 - 21:30 Uhr Rücken-Aktiv V				

ASC Angebot im Überblick Stand: 08-2025

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 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:
13. September 2025 ab 09:30 Uhr