

## 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

ZUMBA®  
Step-Aerobic  
Indoor Cycling  
Laufkurs  
Lauf-/Walkingtreff

## 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

Power Intervall  
Functional Power Workout  
Total Body Workout  
Bodytoning  
Burn It  
Powergymnastik  
Bauchtraining Intense  
Ganzkörpertraining nach  
Feierabend  
Fit und in Form  
Fit mit Gym  
FitMix  
Bodyfit für Wiedereinsteiger  
Fit durch die Schwangerschaft  
Mama-Fit  
Fit und aktiv ab 45  
Aktiv und bewegt älter werden  
Klettern  
Outdoor Intervall Training

## 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

Pilates  
Pilates Advanced  
Stretch und Relax  
Rücken aktiv  
Rücken aktiv (ab 50)  
Hatha Yoga  
Mama Yoga  
Vinyasa Power Yoga  
Yin Yoga meets  
Vinyasa Power Yoga  
Yoga – entspannte Schultern,  
starker Rücken  
Qi Gong  
Tai Chi Chuan (Yang)  
Tai Chi Chuan im Chen-Stil

## 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

Figurtraining für Frauen  
Funktionelles Krafttraining  
Präv. Krafttraining ab 40  
Präv. Fitnessstraining  
HOT IRON™  
IRON CROSS™

## ASC Paderborn

### Kompetenz im Sport nah am Menschen

Die Kurse des ASC richten sich an alle Bürgerinnen und Bürger. Es wird eine Vielfalt an Breiten- und Freizeitsportkursen angeboten, die keine Mitgliedschaft im Verein erfordern, sondern einfach als Bausteine eines persönlichen



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



# Kursprogramm für Erwachsene

Winter 2018/2019

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Kontakt

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

Ahornallee 20  
33106 Paderborn  
Telefon: 05251 13711-43  
Telefax: 05251 13711-40  
info@asc-paderborn.de

### Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie unter [www.asc-paderborn.de](http://www.asc-paderborn.de), schriftlich per Post oder per Fax mit einem separaten Anmeldeformular oder persönlich in der ASC-Geschäftsstelle im Ahorn-Sportpark vornehmen.

[www.asc-paderborn.de/erwachsenensport](http://www.asc-paderborn.de/erwachsenensport)

[www.asc-paderborn.de](http://www.asc-paderborn.de)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining I</b>	08:30 - 09:30 Uhr <b>Fit und in Form</b>	08:30 - 09:30 Uhr <b>Aktiv und bewegt älter werden I</b>	08:30 - 09:30 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining VI</b>	09:30 - 10:30 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	09:45 - 10:45 Uhr <b>Tai Chi Chuan (Yang) (Anfänger und Fortgeschrittene)</b>
09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining II</b>	08:25 - 09:25 Uhr <b>Lauf-/Walkingtreff am Vormittag</b>	09:00 - 10:30 Uhr <b>Hatha Yoga II</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnessstraining VII</b>		10:00 - 11:30 Uhr <b>Yoga für Rücken, Schulter &amp; Nacken (Schnupperkurs)</b>
09:30 - 11:00 Uhr <b>Yin Yoga meets Vinyasa Power Yoga</b>	09:00 - 10:00 Uhr <b>Pilates Basic I</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Aktiv und bewegt älter werden II</b>	09:30 - 11:00 Uhr <b>Yin Yoga mit Power-Yoga-Elementen</b>		10:00 - 18:00 <b>Badminton für Jedermann</b>
	09:45 - 10:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv II</b>		09:30 - 10:45 Uhr <b>Mama-Fit</b>		
16:20 - 17:20 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Pilates Basic II</b>	14:45 - 16:00 Uhr <b>HOT IRON™ 1+2/ IRON CROSS™ II</b>	17:15 - 18:15 Uhr <b>Burn It</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Bauchtraining Intense II</b>	<b>Sonntag</b>
17:25 - 18:25 Uhr <b>Power Intervall I</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Rücken-Aktiv III</b>	15:15 - 16:30 Uhr <b>Mama-Yoga</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3 &amp; 4 (Mixed Level)</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>ZUMBA® Basic IV</b>	10:00 - 10:55 <b>Indoor Cycling – Sunday Cycling</b>
17:30 - 18:30 Uhr <b>FitMix</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Hatha Yoga I</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Ganzkörpertraining nach Feierabend</b>	18:20 - 19:20 Uhr <b>Total-Body-Workout I</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Schnupperklettern I</b>	11:05 - 12:05 Uhr <b>Total-Body-Workout II</b>
17:30 - 18:30 Uhr <b>Laufkurs für Fortgeschrittene</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Schnupperklettern IV</b>	17:35 - 18:35 Uhr <b>Rücken-Aktiv IV</b>	18:30 - 20:00 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Schnupperklettern II</b>	09:30 - 12:00 <b>Familien sport</b>
17:35 - 18:35 Uhr <b>ZUMBA® Basic I</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger IV</b>	17:55 - 18:55 Uhr <b>Pilates Basic IV</b>	18:35 - 19:35 Uhr <b>Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger &amp; Fortgeschrittene) I</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien I</b>	10:00 - 18:00 <b>Badminton für Jedermann</b>
18:05 - 19:05 Uhr <b>Step-Aerobic</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates Basic V</b>	19:30 - 20:30 Uhr <b>ZUMBA® Basic II</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien II</b>	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Fit und aktiv ab 45</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern Vorstiegs-training für Fortgeschrittene</b>	18:15 - 19:15 Uhr <b>Outdoor Intervall Training</b>	19:05 - 20:00 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	17:10 - 18:05 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	
18:45 - 19:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv I</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	18:20 - 19:20 Uhr <b>deepWORK™</b>	19:35 - 20:35 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	17:35 - 18:35 Uhr <b>Koordinationstraining für Erwachsene mit Life-Kinetik Elementen</b>	
19:00 - 20:15 Uhr <b>Figurtraining für Frauen I</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	18:45 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining I</b>	19:40 - 20:40 Uhr <b>Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger &amp; Fortgeschrittene) II</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Power Intervall III</b>	
19:10 - 20:10 Uhr <b>Fit mit Gym I</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Yoga - entspannte Schultern, starker Rücken</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>Hatha Yoga für Anfänger</b>	20:10 - 21:05 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2 &amp; 3 (Mixed Level)</b>	18:05 - 19:20 Uhr <b>HOT IRON™ 1+2/ IRON CROSS™ IV</b>	
19:30 - 20:45 Uhr <b>HOT IRON™ 1+2/ IRON CROSS™ I</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Rücken-Aktiv ab 50</b>	19:05 - 20:05 Uhr <b>Pilates Advanced</b>	20:35 - 21:35 Uhr <b>ZUMBA® Basic III</b>	19:20 - 20:35 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga</b>	
19:35 - 20:30 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	18:05 - 19:05 Uhr <b>Pilates Basic III</b>	19:25 - 20:40 Uhr <b>HOT IRON™ 1+2/ IRON CROSS™ III</b>		19:30 - 20:45 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining II</b>	
19:40 - 20:40 Uhr <b>Bauchtraining Intense I</b>	18:30 - 20:00 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger I</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern III</b>	18:30 - 19:25 Uhr <b>Functional Power Workout</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger II</b>	18:50 - 20:05 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga Level I</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) III</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger III</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>Qi Gong (Anfänger &amp; Fortgeschrittene)</b>	20:05 - 21:05 Uhr <b>Bodyfit für Wiedereinsteiger</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettertraining für Anfänger</b>	19:05 - 20:05 Uhr <b>Power Intervall II</b>	20:15 - 21:10 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>			
20:15 - 21:15 Uhr <b>Fit mit Gym II</b>	19:05 - 20:05 Uhr <b>Bodytoning</b>				
20:15 - 21:30 Uhr <b>Figurtraining für Frauen II</b>	20:00 - 21:00 Uhr <b>Rücken-Aktiv IV</b>				
20:40 - 21:35 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2</b>	20:10 - 21:10 Uhr <b>Powergymnastik</b>				
	20:15 - 21:30 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga Level II</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 [www.asc-paderborn.de](http://www.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:

15. September 2018 ab 09:30 Uhr