

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

Laufkurs

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 mit Brasil®

Fit durch die Schwangerschaft

Fit und aktiv ab 45

Fit und in Form

Functional Fit

Functional Fitness

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 Basic/Yoga Workout

Qi Gong

Rücken-Aktiv

Rücken-Aktiv ab 50

Tai Chi Chuan Yang

Tai Chi Chuan im Chen-Stil

Vinyasa Power Yoga

Yoga am Abend

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

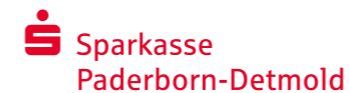
Präv. Krafttraining ab 40

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:



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



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

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.



Kursprogramm für Erwachsene

Sommer 2022

www.asc-paderborn.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:25 - 09:25 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 VII	09:30 - 10:30 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	10:00 - 18:00 Uhr Badminton für Jedermann
09:40 - 10:40 Uhr Präv. Fitnesstraining II	08:25 - 09:25 Uhr Fit und in Form	09:00 - 10:30 Uhr Guten Morgen Yoga	09:30 - 11:00 Uhr Yoga Mix II		
09:30 - 11:00 Uhr Yoga Mix I	08:30-09:30 Uhr Präv. Fitnesstraining III	09:45 - 10:45 Uhr Aktiv und bewegt älter werden II	09:45 - 10:45 Uhr Präv. Fitnesstraining VIII		
10:50 - 11:50 Uhr Rücken-Aktiv I	09:00 - 10:00 Uhr Pilates Basic I				Sonntag
	09:45 - 10:45 Uhr Rücken-Aktiv III				10:00 - 10:55 Uhr Indoor Cycling – Sunday Cycling
17:15 – 18:15 Uhr Power Yoga	16:45 - 17:45 Uhr Rücken-Aktiv IV	14:45 - 16:00 Uhr Langhantel Workout II	16:45 - 17:45 Uhr Bodytoning	17:00 - 18:00 Uhr ZUMBA® Basic IV	10:00 - 18:00 Badminton für Jedermann
17:30 – 18:30 Uhr Power Intervall I	17:00 - 18:00 Uhr Pilates Basic/Yoga Workout	17:00 - 18:00 Uhr Ganzkörpertraining nach Feierabend	18:00 - 18:55 Uhr Indoor Cycling – Level 3 & 4 (Mixed Level)	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern I	
17:30 - 18:30 Uhr ZUMBA® Basic I	17:00 - 18:00 Uhr Yoga am Abend	17:35 - 18:35 Uhr Pilates Basic VI	18:00 - 19:00 Uhr Total-Body-Workout III	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern II	
18:30 - 19:30 Uhr Fit und aktiv ab 45	17:15 - 18:15 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	17:55 - 18:55 Uhr Pilates Basic IV	18:15 - 19:45 Uhr Präv. Krafttraining ab 40	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern V	
18:00 - 19:00 Uhr Stretching & Mobility	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger (April)	18:00 - 19:00 Uhr Pilates Basic V	18:15 - 19:15 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger & Fortgeschrittene) I	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern VI	
18:45 - 19:45 Uhr Rücken-Aktiv II	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger (Mai)	18:20 - 19:20 Uhr Functional Fitness	19:10 - 20:05 Uhr Indoor Cycling – Level 3	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern VII	
19:00 - 20:15 Uhr Funktionelles Krafttraining für Frauen I	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger (Juli)	18:45 - 20:00 Uhr Funktionelles Krafttraining I	19:15 - 20:15 Uhr ZUMBA® Basic II	17:00 - 19:00 Uhr Schnupperklettern VIII	
19:15 - 20:15 Uhr Functional Fit I	17:30 - 19:30 Uhr Klettertechnik (6. Grad) II	19:10 - 20:10 Uhr Bodyworkout mit Brasil®	19:30 - 20:30 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger & Fortgeschrittene) II	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien (April)	
19:45 - 21:00 Uhr Langhantel Workout I	17:30 - 19:30 Uhr Klettertechnik (6. Grad) III	19:15 - 20:15 Uhr Pilates Advanced	19:30 - 20:30 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien (September)	
19:35 - 20:30 Uhr Indoor Cycling – Level 3	17:30 - 19:30 Uhr Klettertechnik (6. Grad) III	19:35 - 20:50 Uhr Langhantel Workout III	20:20 - 21:15 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)	17:30 - 18:30 Uhr Tai Chi Chuan Yang (Anfänger + Fortgeschrittene)	
19:45 - 20:45 Uhr Total-Body-Workout I	18:10 - 19:10 Uhr Vinyasa Power Yoga I	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger (September)	20:30 - 21:30 Uhr ZUMBA® Basic III	18:00 - 18:55 Uhr Indoor Cycling – Level 2	
19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern III	18:00 - 19:00 Uhr Rücken-Aktiv ab 50	19:45 - 21:45 Uhr Grundlagen der Klettertechnik I		18:00 - 19:00 Uhr Power Intervall II	
19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern IV	18:15 - 19:15 Uhr Pilates Basic II	19:45 - 21:45 Uhr Klettertechnik (6. Grad) I		18:15 - 19:30 Uhr Langhantel Workout IV	
19:45 - 21:45 Uhr Grundlagen der Klettertechnik II	18:15 - 19:45 Uhr Präv. Krafttraining ab 40	19:45 - 21:45 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II		19:15 - 20:30 Uhr Vinyasa Power Yoga II	
19:45 - 21:45 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I	18:30 - 19:30 Uhr Qi Gong (Anfänger & Fortgeschrittene)				
19:45 - 21:45 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) III	18:30 - 19:30 Uhr Outdoor Intervall Training I				
20:30 - 21:30 Uhr Functional Fit II	19:00 - 20:00 Uhr Yoga Mix Level I				
20:30 - 21:45 Uhr Funktionelles Krafttraining für Frauen II	19:15 - 20:15 Uhr Total-Body-Workout II				
20:45 - 21:40 Uhr Indoor Cycling – Level 2	19:30 - 20:30 Uhr Pilates Basic III				
	19:35 - 20:35 Uhr Outdoor Intervall Training II				
	20:15 - 21:15 Uhr Yoga Mix Level II				
	20:30 - 21:30 Uhr Powergymnastik				
	20:45 - 21:45 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:

12. März 2022 ab 09:30 Uhr