

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
Powergymnastik
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
Fit ins Wochenende
Skigymnastik

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
Rücken aktiv
Rücken aktiv (ab 50)
Hatha Yoga
Guten Morgen Yoga
Synergy Yoga
Vinyasa Power Yoga
Yin Yoga meets
Vinyasa Power Yoga
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. Fitnesstraining
Langhantel-Workout

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

ASC

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

Mit freundlicher Unterstützung von:

 Sparkasse
Paderborn-Detmold

STAGEX


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

Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie unter asc-paderborn.de oder schriftlich per Post mit einem separaten Anmeldeformular oder persönlich in der ASC-Geschäftsstelle im Ahorn-Sportpark vornehmen.



ASC

**Kursprogramm
für Erwachsene**

Winter 2019/2020

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 VI	09:30 - 10:30 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	09:45 - 10:45 Uhr Tai Chi Chuan (Yang) (Anfänger + Fortgeschrittene)
09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining II	08:30 - 09:30 Uhr Fit und in Form	09:00 - 10:30 Uhr Guten Morgen Yoga	09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining VII		10:00 - 18:00 Badminton für Jedermann
09:30 - 11:00 Uhr Yin Yoga meets Vinyasa Power Yoga	09:00 - 10:00 Uhr Pilates Basic I	09:35 - 10:35 Uhr Aktiv und bewegt älter werden II	09:30 - 11:00 Uhr Yin Yoga mit Power-Yoga-Elementen		
09:45 - 10:45 Uhr Qi Gong 50plus	09:45 - 10:45 Uhr Rücken-Aktiv II		09:30 - 10:45 Uhr Mama-Fit II		
11:00 - 12:00 Uhr Yoga 50plus					Sonntag
17:25 - 18:25 Uhr Power Intervall I	13:30 - 14:30 Uhr Power Intervall II	14:45 - 16:00 Uhr Langhantel Workout II	17:15 - 18:15 Uhr Bodytoning	13:30 - 14:30 Uhr Fit ins Wochenende	10:00 - 10:55 Uhr Indoor Cycling – Sunday Cycling
17:30 - 18:30 Uhr FitMix	17:00 - 18:00 Uhr Pilates Basic/Yoga Workout	15:45 - 17:00 Uhr Mama-Fit I	18:00 - 18:55 Uhr Indoor Cycling – Level 3 & 4 (Mixed Level)	17:00 - 18:00 Uhr ZUMBA® Basic IV	10:00 - 11:00 Uhr Skigymnastik
17:30 - 18:30 Uhr Laufkurs für Fortgeschrittene	17:00 - 18:00 Uhr Rücken-Aktiv III	17:00 - 18:00 Uhr Ganzkörpertraining nach Feierabend	18:20 - 19:20 Uhr Total-Body-Workout III	17:00 - 19:00 Uhr Klettern für Familien I	09:30 - 12:00 Familien sport
17:35 - 18:35 Uhr ZUMBA® Basic I	17:00 - 18:00 Uhr Yoga Synergy I	17:35 - 18:35 Uhr Rücken-Aktiv V	18:30 - 20:00 Uhr Präv. Krafttraining ab 40	17:00 - 19:00 Uhr Klettertechnik (6. Grad) I	10:00 - 18:00 Badminton für Jedermann
18:05 - 19:05 Uhr Step-Aerobic	17:30 - 18:30 Uhr Fit durch die Schwangerschaft	17:55 - 18:55 Uhr Pilates Basic IV	18:35 - 19:35 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger & Fortgeschrittene) I	17:00 - 19:00 Uhr Klettertechnik (6. Grad) III	
18:30 - 19:30 Uhr Fit und aktiv ab 45	17:30 - 19:30 Uhr Schnupperklettern II	18:00 - 19:00 Uhr Pilates Basic V	19:05 - 20:00 Uhr Indoor Cycling – Level 3	17:10 - 18:05 Uhr Indoor Cycling – Level 3	
18:45 - 19:45 Uhr Rücken-Aktiv I	17:30 - 19:30 Uhr Schnupperklettern III	18:20 - 19:20 Uhr deepWORK™	19:05 - 20:00 Uhr Indoor Cycling – Level 3	18:00 - 19:00 Uhr Power Intervall III	
19:00 - 20:15 Uhr Figurtraining für Frauen I	17:30 - 19:30 Uhr Update Sicherungsgeräte	18:45 - 20:00 Uhr Funktionelles Krafttraining I	19:30 - 20:30 Uhr ZUMBA® Basic II	18:05 - 19:20 Uhr Langhantel Workout IV	
19:10 - 20:10 Uhr Fit mit Gym I	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger (Januar) II	19:00 - 20:00 Uhr Hatha-Yoga für Anfänger	19:40 - 20:40 Uhr Tai Chi Chuan im Chen-Stil (Anfänger & Fortgeschrittene) II	19:20 - 20:35 Uhr Vinyasa Power Yoga	
19:30 - 20:45 Uhr Langhantel Workout I	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger (Januar) II	19:05 - 20:05 Uhr Pilates Advanced	20:10 - 21:05 Uhr Indoor Cycling – Level 2 & 3 (Mixed Level)	19:30 - 20:45 Uhr Funktionelles Krafttraining II	
19:35 - 20:30 Uhr Indoor Cycling – Level 3	17:30 - 19:30 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I	19:25 - 20:40 Uhr Langhantel Workout III	20:35 - 21:35 Uhr ZUMBA® Basic III		
19:40 - 20:40 Uhr Total-Body-Workout I	17:30 - 19:30 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II	19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern I			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger (Januar) I	18:00 - 19:00 Uhr Yoga Synergy II	19:45 - 21:45 Uhr Update Sicherungsgeräte			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger (März)	18:00 - 19:00 Uhr Rücken-Aktiv ab 50	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger (November)			
19:45 - 21:45 Uhr Grundlagen der Klettertechnik	18:10 - 19:10 Uhr Pilates Basic II	19:45 - 21:45 Uhr Klettertechnik (6. Grad) II			
19:45 - 21:45 Uhr Schwerer Vorsteigen I	18:30 - 20:00 Uhr Präv. Krafttraining ab 40	19:45 - 21:45 Uhr Schwerer Vorsteigen II			
20:15 - 21:15 Uhr Fit mit Gym II	18:30 - 19:25 Uhr Functional Power Workout	20:05 - 21:05 Uhr Bodyfit für Wiedereinsteiger			
20:15 - 21:30 Uhr Figurtraining für Frauen II	18:50 - 20:05 Uhr Vinyasa Power Yoga Level I	20:15 - 21:10 Uhr Indoor Cycling – Level 3			
20:40 - 21:35 Uhr Indoor Cycling – Level 2	19:00 - 20:00 Uhr Qi Gong (Anfänger & Fortgeschrittene)				
	19:05 - 20:05 Uhr Total-Body-Workout II				
	19:10 - 20:10 Uhr Pilates Basic III				
	19:35 - 20:35 Uhr Outdoor Intervall Training				
	20:10 - 21:10 Uhr Rücken-Aktiv IV				
	20:10 - 21:10 Uhr Powergymnastik				
	20:15 - 21:30 Uhr Vinyasa Power Yoga Level II				

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. September 2019 ab 09:30 Uhr