

## 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  
Bodytoning  
Bodyworkout & Core-Power  
Bodyworkout  
Fit durch die Schwangerschaft  
Fit und aktiv ab 45  
Fit und in Form  
Functional Fit  
Ganzkörpertraining nach  
Feierabend  
Klettern  
Outdoor Intervall Training  
Power Workout  
Powergymnastik  
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  
Hatha-Yoga  
Pilates  
Pilates Advanced  
Pilates/Yoga Workout  
Rücken-Aktiv  
Qi Gong  
Rücken-Aktiv ab 50  
Tai Chi Chuan (Yang)  
Tai Chi Chuan im Chen-Stil  
Vinyasa Power Yoga  
Yoga Mix  
Yoga am Abend

## 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  
Präv. Krafttraining ab 40  
Langhantel Workout  
Präv. Fitnessstraining

## 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 13711-43  
info@asc-paderborn.de

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

 TK  
Die  
Techniker

### Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Kurs des ASC Paderborn können Sie online unter [asc-paderborn.de](https://asc-paderborn.de), oder schriftlich per Post mit einem separaten Anmeldeformular vornehmen.



 ASC

# Kursprogramm für Erwachsene

Winter 2023/2024

[asc-paderborn.de](https://asc-paderborn.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:30 Uhr <b>Präv. Fitnesstraining 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. Fitnesstraining VII</b>	09:30 - 10:30 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	09:30–18:30 <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. Fitnesstraining V</b>	09:30 - 11:00 Uhr <b>Yoga Mix II</b>		
09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnesstraining II</b>	08:30 - 09:30 Uhr <b>Präv. Fitnesstraining III</b>	09:00 - 10:30 Uhr <b>Guten Morgen Yoga</b>	09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnesstraining VIII</b>		<b>Sonntag</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>			10:00 - 10:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Sunday Cycling</b>
	09:35 - 10:35 Uhr <b>Präv. Fitnesstraining IV</b>	10:05 - 11:05 Uhr <b>Präv. Fitnesstraining VI</b>			09:30–18:30 <b>Badminton für Jedermann</b>
	09:45 - 10:45 Uhr <b>Rücken-Aktiv III</b>	14:45 - 16:00 Uhr <b>Langhantel Workout II</b>			
	17:00 - 18:00 Uhr <b>Pilates-Yoga Workout</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Ganzkörpertraining nach Feierabend</b>	16:50 - 17:50 Uhr <b>Step &amp; Body</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>Yoga am Abend</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>Pilates Basic III</b>	18:00 - 18:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3 &amp; 4 (Mixed Level)</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Schnupperklettern II</b>	
18:00 - 19:00 Uhr <b>Power Workout</b>	17:15 - 18:15 Uhr <b>Fit durch die Schwangerschaft</b>	17:55 - 18:55 Uhr <b>Pilates Basic IV</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Total-Body-Workout III</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Schnupperklettern IV</b>	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Fit und aktiv ab 45</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Klettern für Anfänger Januar II</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates Basic V</b>	18:15 - 19:45 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40 II</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien November</b>	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Rücken-Aktiv II</b>	17:30 - 19:30 Uhr <b>Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg)</b>	18:20 - 19:20 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>	18:15 - 19:15 Uhr <b>Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Anfänger</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien Januar</b>	
19:00 - 20:15 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining für Frauen I</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Outdoor Intervall Training</b>	18:45 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining I</b>	19:00 - 19:55 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 3</b>	17:00 - 19:00 Uhr <b>Klettern für Familien März</b>	
19:05 - 20:05 Uhr <b>Functional Fit I</b>	18:05 - 19:05 Uhr <b>Rücken-Aktiv ab 50</b>	19:05 - 20:05 Uhr <b>Bodyworkout</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>	18:05 - 19:05 Uhr <b>Pilates Basic II</b>	19:10 - 20:10 Uhr <b>Pilates Advanced</b>	19:20 - 20:20 Uhr <b>Tai Chi Chuan im Chen-Stil für Fortgeschrittene</b>	19:15 - 20:30 Uhr <b>Vinyasa Power Yoga</b>	
19:40 - 20:55 Uhr <b>Langhantel Workout I</b>	18:10 - 19:10 Uhr <b>Yoga Flow</b>	19:30 - 20:45 Uhr <b>Langhantel Workout III</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>	18:15 - 19:45 Uhr <b>Präv. Krafttraining ab 40 I</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern I</b>	20:30 - 21:30 Uhr <b>ZUMBA® Basic III</b>		
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger November</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Qi Gong (Anfänger &amp; Fortgeschrittene)</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Schnupperklettern III</b>			
19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger Januar I</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Vinyasa Yoga Level I</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger Dezember</b>			
20:10 - 21:10 Uhr <b>Functional Fit II</b>	19:15 - 20:15 Uhr <b>Total Body Workout II</b>	19:45 - 21:45 Uhr <b>Klettern für Anfänger Februar</b>			
20:20 - 21:35 Uhr <b>Funktionelles Krafttraining für Frauen II</b>	19:15 - 20:15 Uhr <b>Bodyworkout &amp; Core-Power</b>				
20:35 - 21:30 Uhr <b>Indoor Cycling – Level 2</b>	19:35 - 20:35 Uhr <b>Vinyasa Yoga Level II</b>				
	20:30 - 21:30 Uhr <b>Powergymnastik</b>				
	20:30 - 21:30 Uhr <b>Rücken-Aktiv V</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 [asc-paderborn.de](http://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:

16. September 2023 ab 09:30 Uhr