

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 Trainingaufbaus 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
Powergymnastik
Power & Core
Power Workout
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 am Abend
YogaFitness
Yoga Flow
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:

 Sparkasse
Paderborn-Detmold

 Bad Driburger
NATURPARKQUELLEN

 TK
Die Techniker

Kontakt

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

Ahornallee 20
33106 Paderborn
Telefon: 05251 13711-343
info@asc-paderborn.de

asc-paderborn.de/erwachsenensport

 ASC

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



 ASC

Kursprogramm für Erwachsene

Sommer 2025

www.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	09:30 - 18:30 Uhr 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		
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			Sonntag
	09:35 - 10:35 Uhr Präv. Fitnessstraining IV	09:45 - 10:45 Uhr Qi Gong Aktiv			10:00 - 10:55 Uhr Indoor Cycling – Sunday Cycling
	09:45 - 10:45 Uhr Rücken-Aktiv III	10:05 - 11:05 Uhr Präv. Fitnessstraining VI			09:30 - 18:30 Uhr Badminton für Jedermann
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 III	
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 Klettertechnik (6. Grad) II	
18:30 - 19:30 Uhr Rücken-Aktiv II	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger April I	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 April	
19:00 - 20:15 Uhr Funktionelles Krafttraining für Frauen	17:30 - 19:30 Uhr Klettern für Anfänger August II	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 August	
19:05 - 20:05 Uhr Functional Fit	17:30 - 19:30 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) I	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	18:05 - 19:05 Uhr Rücken-Aktiv ab 50	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 Pilates Basic III	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	18:10 - 19:10 Uhr Yoga Flow	19:10 - 20:10 Uhr Pilates Advanced	20:30 - 21:30 Uhr ZUMBA® Basic IV		
19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern II	18:15 - 19:45 Uhr Präv. Krafttraining ab 40 I	19:30 - 20:45 Uhr Langhantel Workout III			
19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger Juni I	18:30 - 19:30 Uhr Qi Gong (Anfänger & Fortgeschrittene)	19:45-21:45 Uhr Schnupperklettern I			
19:45 - 21:45 Uhr Klettertechnik (6. Grad) I	18:30 - 19:30 Uhr Vinyasa Yoga Level I	19:45-21:45 Uhr Schnupperklettern IV			
19:45 - 21:45 Uhr Vorstiegskurs (DAV Kletterschein Vorstieg) II	19:15 - 20:15 Uhr Total Body Workout II	19:45 - 21:45 Uhr Schnupperklettern VI			
20:10 - 21:10 Uhr Pilates Basic I	19:15 - 20:15 Uhr Power & Core	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger April II			
20:35 - 21:30 Uhr Indoor Cycling – Level 2	19:35 - 20:35 Uhr Vinyasa Yoga Level II	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger Mai I			
	20:30 - 21:30 Uhr Powergymnastik	19:45 - 21:45 Uhr Klettern für Anfänger August I			
	20:30 - 21:30 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:

15. März 2025 ab 09:30 Uhr