

**25 Jahre**

Kompetenz im Sport  
nah am Menschen





## Inhalt

### 3 ASC in Paderborn

**Michael Dreier**

Bürgermeister Stadt Paderborn

### 4 Kompetenz im Sport

**Willi Lenz**

Gründungsvorsitzender

### 6 Nah am Menschen

**Brigitte Hoop**

Vorstand Sport

### 8 Ziele und Angebot

**Jessica Spörhase**

Leitung Geschäftsstelle

### 10 Wir für Sie

**Geschäftsstelle**

Ein kompetentes Team

### 12 Wie alles begann

**Rudi Herrmann**

Vorstand Kommunikation

### 14 Ahorn-Sportpark

**Ralf Pahlsmeier**

**Rolf Brockmann**

Geschäftsführer Ahorn-Sportpark

### 16 Impressum

**Adressen Kontakte**

Partner und Sponsoren



**Michael Dreier**

## ASC in Paderborn

*Der Sport, so sagt man, ist ein Spiegel der Gesellschaft. Das stimmt, aber es ist nur die halbe Wahrheit. Der Sport ist auch ein Teil unserer Gesellschaft. Er spiegelt nicht nur wider, sondern prägt und beeinflusst das Ganze. Deshalb ist es wichtig, dass wir Werte pflegen und fördern, die eng mit dem Sport verbunden werden: Leistung, Wettbewerb, Fair Play, Disziplin, Teamgeist und Gewaltlosigkeit.* Horst Köhler

Sport ist für Paderborn von zentraler Bedeutung. Nicht nur als wichtiger Faktor in der Freizeitgestaltung, sondern als elementarer Teil des sozialen Miteinanders der Stadt.

Unser Ziel ist es, allen Menschen in Paderborn zu ermöglichen, sportlich aktiv zu sein. Die Sportstadt Paderborn lebt von der Initiative und dem Engagement der Vereine, die diese Vielfalt an Sport und Bewegung bieten. Dabei sind die Vereine die wichtigsten Anbieter des organisierten Sporttreibens in Paderborn und liegen im Gegensatz zu vielen anderen Großstädten deutlich vor den Angeboten kommerzieller Anbieter.

Der ASC Paderborn prägt und unterstützt mit seinen Kompetenzen und seiner Innovationskraft dabei nachhaltig die Vereinsarbeit im Sportnetzwerk unserer Sportstadt.

Ob alt, ob jung, ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, bestimmend ist: Der ASC begeistert in seinen Kursen mit einem erstklassigem Breitensportmix im Ahorn-Sportpark täglich viele Paderbornerinnen und Paderborner.

In diesem Sinne wünsche ich dem ASC Paderborn auch für die Zukunft ein gutes Gespür für die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt.





Willi Lenz

## Kompetenz im Sport

Jeden Tag erleben wir, wie unsere Kurse den vielfältigsten Wünschen gerecht werden und jeden Nutzer ein Stück weiterbringen auf dem Weg, sein persönliches Ziel zu erreichen. Die in den Jahren erworbene Kompetenz unterstützt uns dabei, diese Aufgabe zu erfüllen und motiviert uns, innovative Programme auszuarbeiten und Bewährtes fortzuentwickeln.

Der organisierte Sport ist dabei immer auch ein Spiegelbild seiner Zeit und der gesellschaftlichen Umstände. Die Belastungen im Berufsalltag und der Leistungsdruck in Schule, Studium und Ausbildung steigen. Hinzu kommen Fragen von Prävention und Gesundheit und die Folgen des demographischen Wandels. In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben.

Daher stehen neben der fachspezifischen Qualifizierung unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter die individuellen Lebensumstände unserer Kunden stets im Mittelpunkt unseres Angebots.

Die auf die vielfältigen Zielgruppen ausgerichteten Bewegungsangebote des ASC unterstützen dabei eine ganzheitliche sportliche Aktivität und die Bildung eigener Gesundheitskompetenz, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert. Wir setzen auf Nachhaltigkeit, die Förderung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit sowie auf Lebensfreude durch Teilnahme an Bewegung, Sport und Spiel.



*Vorwärts gehen –  
Vergangenes verstehen.  
Das charakterisiert den  
ASC als Innovator und  
Motivator im heimischen  
Breitensport.*

**Hermann Preugschat  
Gründungsvorstand**



■ Bei unseren Angeboten steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen immer im Mittelpunkt.

Das hochwertige Equipment unterstützt uns effizient bei der Umsetzung der Kursziele.





Brigitte Hoop

## Nah am Menschen

**Der ASC ist Bewegungs- und Begegnungsraum für jeden und jede. Kein Tag ohne Nachrichten über Bewegungsmangel, Burn-Out oder Hyperaktivität. Und jeden Tag der Hinweis auf den Sport. Denn das gemeinsame Bewegen macht nicht nur Spaß und ist gesund, sondern trägt zur physischen, emotionalen und sozialen Weiterentwicklung bei, die Körper und Geist belebt.**



Zu den Angeboten des ASC im Ahorn-Sportpark ist jeder willkommen, mit oder ohne Behinderung, übergewichtig oder athletisch, kinderreich oder Single. Erwachsene treffen Erwachsene, Kinder treffen Kinder, unabhängig von Alter, Fitness oder Leistungsziel. Und dabei tun alle etwas für sich und erleben diese Vielfalt als Gewinn.

Das Kursangebot des ASC vermittelt im Sport und gemeinsamen Spiel ein positives Körper- und Selbstbewusstsein. Werte wie Rücksichtnahme, Toleranz, Fairness und Respekt werden erfahren.

Insbesondere im Familiensport können dabei Eltern Vorbilder für ihre Kinder in einem bewegten Alltag sein. Gleichzeitig motivieren Kinder ihre Eltern, mal wieder mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Für alle Familienmitglieder gibt es attraktive Angebote: Sie können am gleichen Ort und im gleichen Umfeld alleine oder gemeinsam aktiv sein. Für Mama und Baby beispielsweise haben wir mit „Fit durch die Schwangerschaft“, „PEKiP“ und „Mama-Fit“ weitere spezielle Kurse für diese und weitere Zielgruppen im Programm.

Der ASC versteht sich dabei als Ort der Begegnung. In einer Zeit wachsender Individualisierung ermöglichen unsere Angebote Begegnungen zwischen verschiedenen Altersgruppen und Kulturen: So ist ein barrierefreies Kennenlernen, der Abbau von Berührungsängsten, die Stärkung der Kommunikation und der Zusammenhalt – nicht nur zwischen den Generationen – möglich.

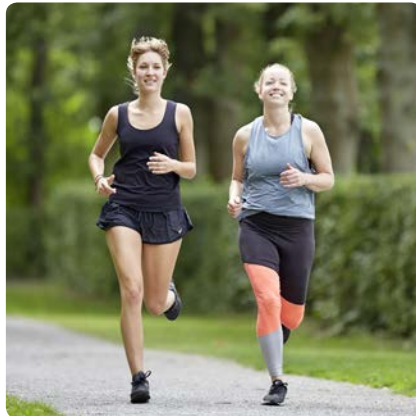
*Seit über 20 Jahren nutzen wir die Angebote des ASC im Ahorn-Sportpark und freuen uns immer wieder, in vertrauter Umgebung neues zu entdecken.*

**Margret und Helmut Kirchhoff  
langjährige Kursteilnehmer**



■ So unterschiedlich die Menschen sind – im ASC sind alle willkommen. Der ASC bietet ein umfangreiches Programm, das auf die individuelle Leistung angepasst und die persönliche Fitness zugeschnitten ist.





Jessica Spörhase

## Ziele und Angebot

Die Kurse des ASC richten sich an alle Bürgerinnen und Bürger.

Es wird eine Vielfalt an Breiten- und Freizeitsportkursen für

Kinder und Erwachsene, für Jugendliche und Senioren 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.



Konstant auf hohem Niveau

## Ausdauer

Die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und die schnelle Regeneration sollen gefördert werden.

Die Ausdauer stellt neben Kraft, Schnelligkeit, Koordination und der auf Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit beruhenden Beweglichkeit eine grundlegende motorische Fähigkeit dar. Jede einzelne Sportart erfordert und trainiert diese Grundfertigkeiten in unterschiedlichem Maße.

Neben Walking- und Laufkursen wird das Herz-/Kreislaufsystem in Kursen wie Step-Aerobic, Zumba® oder Indoor Cycling gefordert und trainiert.

Den Trend nach Kursen, die dem Prinzip des „High Intensity Training“ folgen, hat der ASC aufgenommen und bietet ein intensives Training, das den Wachstumsreiz für den Muskel auf eine hochintensive, schweißtreibende aber temporär kurze Belastung setzt.



Durch Grenzerfahrung wachsen

## Kräftigung

Die Muskulatur ist primär für die aufrechte Haltung und das Ausführen von Bewegungen verantwortlich. Im Krafttraining werden sowohl das lokale als auch das globale Muskelsystem trainiert.

Ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem kann viel zur persönlichen Entwicklung im Sport beitragen und sollte die Grundlage eines jeden Trainingsaufbaus sein.

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.

Dabei werden Übungen an Kraftgeräten, mit Hilfe von Kleingeräten, wie z.B. Langhanteln oder Therabändern und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.



Ausgewogen im Alltag

## Entspannung

Fitness und Entspannung dienen der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit, dem körperlichen und seelischen Gleichgewicht.

Die Kurse aus diesem Bereich legen den Fokus auf ausgleichende Übungen für Körper und Geist.

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. Er bietet mit Yoga-Kursen, Pilates, Tai Chi und Qi Gong ein breites Angebot.

Und auch Laufen entspannt ...



Verantwortung und Vorbild

## Familienangebote

Sport gehört zu unserem Leben. Und je früher und je häufiger sich ein Kind bewegt, desto selbstverständlicher wird es das auch als Jugendlicher oder Erwachsener tun.

Im Training definieren wir uns in der Regel über Ziele und Erfolge, gemessen in Sekunden, Metern und Kilogramm. Der Familiensport gibt uns vor allem dann neue Kraft, wenn wir Spaß an der Bewegung haben. So wie es unsere Kinder tun, wenn sie springen, klettern oder balancieren. Das sind alles Bewegungen, die in unserer Natur liegen und die die Eigenaktivität und Kreativität der Kinder fördern.

Vom Familiensport am Sonntag, Kletterkursen, bis zum Austoben am Kindergeburtstag haben Kinder und Erwachsene dabei die Gelegenheit, in der bewegten Gruppe neben Spiel und Spaß soziale Verhaltensweisen wie Kooperation, Respekt, Rücksichtnahme und Hilfestellung zu erleben.





## Geschäftsstelle

### Wir für Sie

**In der Geschäftsstelle begegnen sie dem ASC von Mensch zu Mensch. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der erste Anlaufpunkt, wenn es darum geht, Vertrauen und Freude im Angebot des ASC zu entdecken. Wir sind für sie da – bei der Buchung, Beratung, Kritik und Lob und allen Belangen, die ihre Kurse betreffen.**

Wir organisieren nicht nur die Angebote, Sie erhalten von uns kompetente Beratung zu den Kursen, die sich aus Ihren individuellen Wünschen ergeben und bieten jede Hilfestellung, nicht nur in den Kursen durch unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter, sondern in allen Fragen, die sich aus ihrem persönlichen Sport- und Fitnessprogramm ergeben.

Darüberhinaus finden Sie hier die richtige Kontaktperson, wenn es um alle administrativen Abläufe geht, An- und Weitermeldungen, Buchungen, Zahlungsmöglichkeiten, Kindergeburtstage und alle weiteren Veranstaltungen des ASC.

Ein Team kompetenter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freut sich auf Sie. Sprechen Sie uns an – die aktuellen Geschäftszeiten finden sie unter:

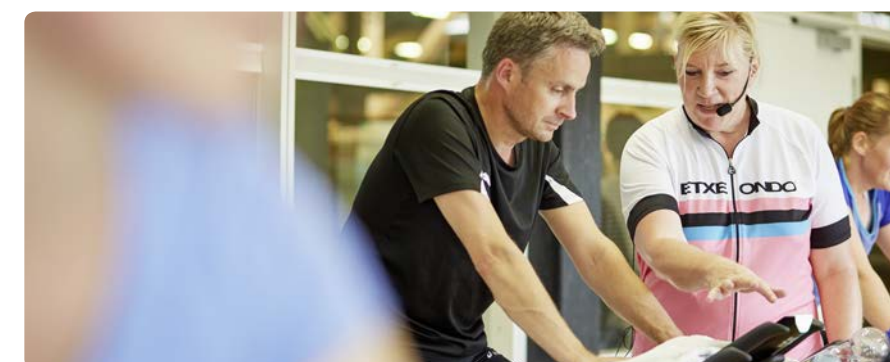
[www.asc-paderborn.de/kontakt](http://www.asc-paderborn.de/kontakt)

Das persönliche Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Geschäftsstelle und auf den Sportflächen ist der Garant unserer erfolgreichen Angebote.



*Das breite Spektrum im Angebot des ASC bietet nicht nur den Nutzerinnen und Nutzern in den Kursen sondern auch mir tolle Entfaltungs- und Entwicklungsmöglichkeiten.*

**Nadja Hermesmeier  
Übungsleiterin**





Rudi Herrmann

## Wie alles begann



*Der Sport soll der breiten Allgemeinheit – zusätzlich zur originären körperlichen Ertüchtigung – die Möglichkeit zu sozialen Kontakten geben. Vornehmlich soll der Allgemeinheit die Förderung ihrer physischen, psychischen, sozialen und ökologischen Gesundheit sowie der Lebensfreude durch die Teilnahme an Bewegung, Sport und Spiel ermöglicht werden. (aus der Satzung des ASC)*

Vor 25 Jahren, am 25. Juni 1991, wurde der Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V. von 10 sportbegeisterten Männern im Paderborner Ahorn-Sportpark gegründet. Die Gründungsväter hatten seinerzeit die Idee, den Angebot-Mix der rund 30 Hausvereine mit innovativen, zeitgemäßen Sportangeboten im Kursformat zu bereichern. Aus dieser Idee und einem weitsichtigen, bedarfsorientierten Plan hat sich der ASC zu einem belebenden Element im Ahorn-Sportpark und einem der fünf größten Breitensportvereine in Paderborn entwickelt.

Bereits vier Wochen nach seiner Gründung präsentiert der ASC in Kooperation mit der AOK Paderborn das 1. Paderborner Ferienkarussell im Ahorn-Sportpark. Rund 1000 Jungen und Mädchen sind begeistert von dem vielfältigen Freizeit- und Bewegungsprogramm.

Das Kursangebot des ASC Paderborn umfasst zunächst sieben Einheiten, vom Badminton-Spiel für Jedermann über Konditionsgymnastik für Frauen bis zum Familiensport am Wochenende. In den Folgejahren wird das Angebot ständig erweitert und aktualisiert, im wesentlichen mit Elementen aus Aerobic, Stretching und Skigymnastik.

■ Schon im ersten Winterhalbjahr 1991/92 gab es ein breites Angebot an Kursen. Heute bewegen rund 80 Übungsleiter 2.500 Kursteilnehmer pro Halbjahr.



Innerhalb kurzer Zeit kommen innovative Angebote hinzu, vom Laktat-Test unter wissenschaftlicher Anleitung bis zum Golf-Schnupperkurs. Anfang der 1990er Jahre sind dann die Selbstverteidigungskurse, die der ASC mit polizeilicher Unterstützung für Frauen und Jugendliche durchführt, noch ein Novum.

Seit Mitte der 1990er Jahre bietet der ASC den „sportlichen Kindergeburtstag“ an. Ein voller Erfolg – die Termine sind mehrere Monate im Voraus ausgebucht.

Im Jahr 2009 erweitert der ASC mit dem Deutschen Alpenverein sein Spektrum in eine ganz andere Richtung. In Kooperation mit der Ahorn-Sportpark GmbH wird eine Kletterwand in der Ahorn-Sporthalle installiert. Diese ist bei einer Fläche von 14 x 11 Metern und einem Überhang von vier Metern auch für erfahrene Kletterer eine Herausforderung

Besonders stolz sind die Vereinsverantwortlichen auf die erfolgreiche Entwicklung im Kindersportbereich. Im Jahr 2010 startet unter Führung des ASC mit den im Ahorn-Sportpark ansässigen Leistungssport-Vereinen Leichtathletik Club Paderborn, Untouchables Paderborner Baseball Club und Paderborner Squash Club ein Bewegungsangebot für Kinder von 0 bis 8 Jahren. Unter dem Namen „Ahörnchen – Bewegungspark für Kinder“ bietet der ASC inzwischen für rund 600 Kinder ein individuelles altersgerechtes Bewegungsförderungskonzept an, das sportart-unabhängig ist und sich speziell an den Bedürfnissen der kleinsten Ahorn-Sportpark-Nutzer orientiert.

Der ASC ergänzt nun seit 25 Jahren mit innovativen, zeitgemäßen Kursen die breite Palette von Sportangeboten in Paderborn. Das vielseitige Angebotsspektrum reicht heute vom PEKiP-Kurs für Babys über Kinderkurse bis hin zu Gesundheitsangeboten und Kursen für Erwachsene und Senioren. Rund 80 Übungsleiterinnen und Übungsleiter bewegen 2.500 Kursteilnehmer pro Halbjahr.

■ Auch zu sporttheoretischen Themen führt der ASC bei aktuellen Anlässen Veranstaltungen durch. In Vorträgen und Podiumsdiskussionen wird dabei Expertenwissen vermittelt, das über die praktischen Inhalte unserer Kursangebote hinausgeht.



### Gründungsvorstand

Der erste Vorstand des ASC im Jahr 1991 (Bild oben von links): Peter Paul Klotz (Schatzmeister), Wilhelm F. Brockmeyer (Stellv. Vorsitzender), Willi Lenz (1. Vorsitzender), Volker Bouvain (Leiter Sport und Freizeit), Hermann Preugschat (Schriftführer)

### Der Vorstand des ASC im Jubiläumsjahr 2016

(Bild unten von links): Rudi Herrmann (Kommunikation), Hermann Preugschat (Finanzen), Wolfgang Schütz (Stellv. Vorsitzender), Brigitte Hoop (Sport), Willi Lenz (1. Vorsitzender)



Ralf Pahlsmeier  
Rolf Brockmann

## Ahorn-Sportpark



Jedermann kann im Ahorn-Sportpark Sport treiben – im offenen Angebot oder in den Kursen der Vereine, für die individuelle Fitness in der Freizeit oder im Training beim Spitzensport. Gemeinsam mit den mehr als 30 Vereinen, Betriebssportgruppen, gemeinnützigen Initiativen und privaten Spielgemeinschaften prägen dabei alle zusammen die Ahorn-Sportpark-Familie.

Die zukunftsweisende offene Konzeption des von Heinz Nixdorf im Jahr 1983 erbaute Ahorn-Sportpark setzt seitdem Maßstäbe in Funktionalität und Transparenz. Mit seinen mehr als 100.000m<sup>2</sup> ist er Paderborns größtes multifunktionales Sportzentrum und zählt bei jährlich 500.000 Besuchern zu den bekanntesten und attraktivsten Sport- und Freizeiteinrichtungen in der Region. Er bietet jedem Sportbegeisterten ein umfangreiches und vielfältiges Angebot. Einen besonders wertvollen Beitrag dazu leistet seit vielen Jahren der ASC, der hier beheimatet ist.

Die Einmaligkeit des Ahorn-Sportpark beschränkt sich dabei nicht nur auf die Vielzahl der Sportmöglichkeiten. Zum wesentlichen Kernbereich der geschäftsführenden Ahorn Sportpark GmbH gehört neben der Betreuung der multifunktionalen Sportflächen und Koordination der Angebote insbesondere die Beratung und Umsetzung von Konzepten der Sportförderung für den Leistungs- und Breitensport.

Die Ahorn Sportpark GmbH versteht sich dabei als leistungsfähiger Partner und erfahrener Lotse durch die einzigartige Vielfalt des Angebots. Sie gibt den ansässigen Vereinen Hilfe zur Selbsthilfe im Netzwerk heterogener Interessen der gesamten Ahorn-Sportpark-Familie.



*Als Squasher und Spitzensportler finde ich im einmaligen Umfeld des Ahorn-Sportpark die idealen Voraussetzungen für mein tägliches Training.*

**Simon Rösner**  
mehrfacher deutscher Meister





Mit freundlicher Unterstützung von:



**Bad Driburger**  
NATURPARKQUELLEN

## Impressum

### ASC

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

Ahornallee 20  
33106 Paderborn

Telefon: +49 5251 1371143  
Telefax: +49 5251 1371140  
E-Mail: [info@asc-paderborn.de](mailto:info@asc-paderborn.de)  
Internet: [www.asc-paderborn.de](http://www.asc-paderborn.de)