



# Radspport

## Was wir noch bieten...

Fitness	Laufevents	Triathlon
Personal Training	Diagnostik	Ultimate Frisbee
Vibrations-Training	Badminton	Floorball
Massagen	Karate	Eltern-Kind-Turnen
Sauna	Cheerleading	Fit Kids
Solarium	Cricket	Kids Dance
Basketball	Leichtathletik	Ballett für Kinder
Laufschule	Rugby	Fit ab 40, Fit ab 50

## Wo Sie uns finden...

ASV Köln e. V.  
Olympiaweg 3  
50933 Köln-Müngersdorf

T 02 21 / 71 99 16-0  
F 02 21 / 71 99 16-29  
[www.asv-koeln.de](http://www.asv-koeln.de)



## Unsere Öffnungszeiten...

Montag, Mittwoch & Freitag	08.00 - 23.00 Uhr
Dienstag & Donnerstag	07.00 - 23.00 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertags	09.00 - 21.00 Uhr



**Beim ASV Köln läuft es richtig rund!**



## Rennrad

In der Radsportgruppe des ASV Köln läuft es richtig rund. Unter Anleitung erfahrener Trainer geht es mit dem Rennrad-Treff des ASV Köln in die Umgebung. „Rund um den ASV Köln“ werden die schönsten Radfahrstrecken gemeinsam erkundet – immer optimal angepasst an Leistungsstand der jeweiligen Mitfahrer. Begleitet von jeder Menge Tipps und Tricks macht das gemeinsame Radfahren nicht nur mehr Spaß – es trägt aufgrund der besseren Wahrnehmung der Gruppe auch zur erhöhten Sicherheit bei. Und wenn es ein bisschen mehr sein darf? Auch das ist möglich: Die Radsportgruppe des ASV Köln nimmt regelmäßig gemeinsam an Jedermann-Rennen teil. Also: Gehen Sie mit uns an den Start!

## Mountainbike

Sie wollen hoch hinaus? Kein Problem! Auch Mountainbiker und die, die es werden wollen, sind beim ASV Köln bestens aufgehoben. Mit unseren Bike-Instruktoren lernen Sie die richtige Technik, um sich im Gelände sicher fühlen zu können. In kleinen Gruppen mit maximal 10 Teilnehmer/innen kann man beim Einsteigerkurs mit spielerischen Übungen die Basics für den Umgang mit dem Mountainbike erlernen. Und wenn Sie danach richtig fest im Sattel sitzen, können Sie das Erlernte auch gleich in die Tat umsetzen: Mit regelmäßigen gemeinsamen Ausfahrten und professioneller Unterstützung können Sie Ihre Technik im Gelände immer weiter optimieren.

## Indoor Cycling

Indoor Cycling ist nicht nur eine ideale Vorbereitung für den Radsport im Freien – es macht vor allen Dingen auch jede Menge Spaß. Als Fitness-Mitglied des ASV Köln können Sie sich das ganze Jahr unter fachmännischer Anleitung und der passenden Musik die nötige Ausdauer für „Ihr ganz persönliches Saisonziel“ holen. Ein Angebot des ASV Köln, das auch viele Profimannschaften aus den verschiedensten Sportarten immer wieder gerne nutzen.

**Werden Sie zum Gipfelstürmer**