

<b>MO</b>		09.00-10.00 <b>PowerWorkout</b>	10.05-11.05 <b>Step II</b>					17.00-18.00 <b>Cycling I-II</b>	18.05-19.05 <b>BodyArt</b>	19.05-20.05 <b>BodyLift</b>	20.10-21.40 <b>Cycling II</b>
	Kinderclub	09.00-10.00 <b>RückenFit</b>		11.10-12.10 <b>Workout</b>	12.15-13.15 <b>Woyo</b>			17.00-18.00 <b>Step II</b>	18.05-19.05 <b>Pilates</b>	19.05-20.05 <b>Pilardio</b>	20.10-21.10 <b>RückenFit</b>
	08.45 - 13.30 15.00 - 19.00		10.00-11.00 <b>Meditation mit Yogaelementen</b>						18.45-19.00 <b>Bauch Special</b>		
			10.00-11.30 <b>NordicWalking</b>							19.10-19.55 <b>ExpressWay</b>	
<b>DI</b>		07.15-08.15 <b>Cycling I-II</b>	08.15-9.15 <b>Cycling I-II</b>	09.20-10.20 <b>Yoga Elements</b>	10.20-11.20 <b>Cardio Step Basic</b>	11.25-12.25 <b>Zumba</b>			18.00-19.00 <b>Dance</b>	19.05-20.05 <b>Cycling I-II</b>	20.10-21.40 <b>Cycling II</b>
	Kinderclub		09.15-10.15 <b>Workout</b>	10.20-11.20 <b>SoulFlow</b>	11.25-12.25 <b>RückenFit</b>			17.00-18.00 <b>RückenFit</b>	18.05-19.05 <b>Workout</b>	19.10-20.40 <b>Yoga</b>	
	08.45 - 13.30 15.00 - 19.00									19.05-20.05 <b>BodyLift</b>	
<b>MI</b>		09.00-10.00 <b>Step II</b>	10.05-11.05 <b>Dance</b>	11.15-12.00 <b>BodyChallenge</b>	12.00-12.30 <b>Bauch Special</b>			18.00-18.45 <b>PowerWorkout</b>	18.45-19.00 <b>Bauch Special</b>	19.05-20.05 <b>Step II</b>	20.10-21.40 <b>Cycling II</b>
	Kinderclub	09.00-10.00 <b>BodyLift</b>	10.05-11.05 <b>BodyArt</b>	11.10-12.10 <b>Workout</b>	12.15-13.15 <b>Pilates</b>			17.00-18.00 <b>Workout</b>	18.00-19.00 <b>Pilates</b>	19.05-20.05 <b>RückenFit</b>	20.10-21.10 <b>Zumba</b>
	08.45 - 13.30 15.00 - 19.00		10.00-11.00 <b>BBP</b>	11.00-11.30 <b>Rücken&amp;Stretch</b>			17.00-18.00 <b>Aroha</b>		18.30-20.00 <b>Qi-Gong</b>		
<b>DO</b>		09.00-10.00 <b>Flexi Workout</b>	10.05-11.05 <b>Aroha</b>						18.00-19.00 <b>Workout</b>	19.25-20.10 <b>BodyChallenge</b>	20.10-21.40 <b>Cycling II</b>
	Kinderclub	08.45-10.00 <b>Yoga</b>	10.05-11.05 <b>Workout</b>	11.10-11.25 <b>Bauch Special</b>	12.15-13.15 <b>Woyo</b>			17.00-18.00 <b>BBP</b>	18.00-19.00 <b>SoulFlow</b>	19.05-20.05 <b>Cardio Step Basic</b>	20.10-21.40 <b>Yoga</b>
	08.45 - 13.30 15.00 - 19.00										
			10.00-11.30 <b>NordicWalking</b>							18.15-19.45 <b>ManagerBoxen</b>	
<b>FR</b>		08.15 - 09.15 <b>Basic Cycling</b>	09.15-10.15 <b>Cycling I-II</b>	10.20-11.20 <b>Pilardio</b>					18.00-19.00 <b>BodyLift</b>	19.05-20.05 <b>Cycling I-II</b>	
	Kinderclub		09.15-10.15 <b>Morning Yoga</b>	10.20-11.20 <b>Workout</b>	11.25-12.25 <b>RückenFit</b>			17.00-18.00 <b>BBP</b>	18.00-19.00 <b>RückenFit</b>	19.05-20.05 <b>Woyo</b>	
	08.45 - 13.30 15.00 - 19.00		09.15-10.15 <b>Step II</b>	10.20-11.20 <b>PowerStretching</b>			18.00-20.30 <b>Rennradtreff</b>	18.05-18.50 <b>ExpressWay</b>	19.05-19.20 <b>Bauch Special</b>		
<b>SA</b>			10.00-11.00 <b>BodyLift</b>	11.05-12.05 <b>Pilates</b>	12.10-13.10 <b>Step I-II</b>	13.15-14.15 <b>PowerStretching</b>	14.15-15.30 <b>Dance</b>	15.30-16.30 <b>Workout</b>	16.35-17.35 <b>Yoga</b>		
	Kinderclub		09.45-13.45 <b>MTB-Technikkurs*</b>	10.00-12.30 <b>MTB-Ausfahrt</b>			15.00-17.00 <b>ManagerBoxen</b>				
	9.45 - 18.30										
<b>SO</b>			10.00-11.30 <b>Cycling II</b>	11.35-12.35 <b>Cycling I-II</b>	12.40-13.40 <b>Pilates</b>						
	Kinderclub		10.00-11.30 <b>Power Yoga</b>	11.35-12.35 <b>BodyLift</b>	12.40-13.40 <b>Workout</b>	13.45-14.45 <b>RückenFit</b>					
	9.45 - 17.30			10.30-13.00 <b>Rennradtreff II</b>							

\*jeden 1. Samstag im Monat

LEGENDE	Kursraum 1	Kursraum 3	Halle
	Kursraum 2	Trainingsfläche	Outdoor-Aktivität

# Kursbeschreibung

**Aroha™** - Ein spannungsvolles, sinnliches und effektives Ganzkörperworkout - im ¾ Takt für mehr Energie und Wohlbefinden.

**Bauch Special** - Intensives Bauchmuskeltraining

**BBP** - Kraftausdauertraining, das die Problemzonen mit vielen Wiederholungen, in überwiegend dynamischer Muskelarbeit zum Schmelzen bringt.

**BodyArt** - Verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem Do In und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung.

**BodyChallenge** - Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Die Muskulatur wird durch ein komplexes Training an ihre Grenzen gebracht.

**BodyLift** - Ganzkörpertraining mit Langhantel und Gewichten. Die Intensität kann individuell reguliert werden. Der schnellste Weg den Körper in Form zu bringen.

**Cardio Step Basic** - Dynamisches, gelenkschonendes Ausdauertraining mit hoher Effektivität und garantiertem Funfaktor.

**Cycling** - Ausdauerbetontes Intervalltraining auf speziellen Indoor-Bikes mit antreibender Musik.

**Dance** - mit viel Rhythmus zu trendigen Beats bringen Sie und Ihren Körper in Schwung.

**FlexiWorkout** - Ganzkörpertraining mit dem FlexiBar

**ManagerBoxen** - Schweißtreibendes Boxtraining zur Verbesserung der Kondition, Kraft und Alltagstauglichkeit.

**Meditation** - "In der Stille liegt die Kraft". Den Geist zur Ruhe bringen und sich ungestört mit der Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigen können, das ist Meditation.

**NordicWalking** - Der ideale Weg zu einem gesundem Herzen. Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining mit einer speziellen Gangart unter Einsatz von Skistöcken.

**Pilardio®** - ist eine gut durchdachte Kombination aus Pilates, Cardiotraining, Haltungsschulung und Spaß. Es dient der Haltung und der Kraftverbesserung. Der Kurs läuft in ständiger Bewegung ab.

**Pilates** - Ganzheitliches Training, das die tiefe, knochenahne Muskulatur trainiert. Präzision, Bewegungsfluss & Kontrolle werden in Einklang gebracht. Ruhiges, aber intensives Workout, das Konzentration erfordert.

**PowerWorkout** - Ein besonders intensives Ganzkörpertraining der anderen Art mit verschiedenen Kleingeräten.

**PowerStretching** - ein 3-Elemente-Training aus Power, d. h. Muskelkräftigung & Rückenstärkung; Stretching, d. h. Muskelentspannung & Regeneration; Balance, d. h. Kontrolle, Konzentration, Atmung, Zentrierung & fließende Bewegungen

**Qi-Gong** - Eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

**RückenFit** - Mit gezielten, fachgerechten Übungen bauen wir ein gesundes Muskelkorsett für die Wirbelsäule auf.

**Rücken&Stretch** - gesunder Rücken und Muskelentspannung & Regeneration

**SoulFlow** - Basiert auf Yoga, Ballett-, Balance- und Stabilisationsübungen.

**Step** - Dynamisches, gelenkschonendes Ausdauertraining mit hoher Effektivität und garantiertem Funfaktor. Je höher der Schwierigkeitsgrad desto komplexer die Choreographien.

**Workout** - Figurformendes und straffendes Ganzkörpertraining.

**Woyo** - Kombination von klassischem Yoga & Fitnessprogramm. Dient der Flexibilität, Muskelkraft und der Haltung mit Unterstützung von Hilfsmitteln – für jeden geeignet

**Yoga** - ein ganzheitlicher Ansatz dessen Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen sollen - zu verbesserter Vitalität und inneren Gelassenheit.

**Yoga Elements** - ein ganzheitliches Stabilisations- und Balancetraining kombiniert mit Yogaelementen zur Stärkung der Körperwahrnehmung und Tiefenmuskulatur

**Zumba®** - basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen mitreißen. Man muss nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist Spaß an Musik und Bewegung.



# K U R S P L A N

ASV Köln e. V.  
Olympiaweg 3, 50933 Köln

Telefon: 02 21 / 71 99 16-0  
Telefax: 02 21 / 71 99 16-29

email: [info@asv-koeln.de](mailto:info@asv-koeln.de)  
Website: [www.asv-koeln.de](http://www.asv-koeln.de)

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 8.00 - 23.00 Uhr  
Di. & Do.: 7.00 - 23.00 Uhr  
Sa. & So.: 9.00 - 21.00 Uhr

**Stand: 9. September 2010**