



ASV AKTUELL

+++ Topaktuelle News und spezielle Angebote rund um den ASV Köln +++

+++ Dieter Brill neuer Geschäftsführer +++



Dieter Brill ist neuer Geschäftsführer des ASV Köln. Brill (Jahrgang 1957) tritt damit die Nachfolge von Katharina Schulz an, die es aus privaten Gründen ins Ausland zieht. Diplom-Trainer Dieter Brill bringt

Erfahrung aus 27 Jahren Leistungssport mit zum ASV Köln: "Ich freue mich auf die neue Aufgabe beim ASV Köln, die ich als große Ehre und als große Herausforderung betrachte."

+++ Ausgelassene Stimmung auf der großen ASV-Kostümsitzung im Kölner Gürzenich +++

Am Donnerstag, 14. Januar 2010 war es soweit: Rund 1000 Gäste, darunter auch Prominente wie Kathy Kelly, Fußballweltmeisterin Sonja Fuss und ASV-Legende Brigitte Kraus, sorgten in bunten Kostümen im Saal des



traditionsreichen Kölner Gürzenich zusammen mit Topacts wie den Hühnern, Rheinländern, Paveiern, De Räuber, Luftflotte und vielen weiteren Highlights für viel Stimmung. Und auch im Foyer wurde an

diesem Abend bis in die späten Stunden kräftig geschunkelt, gesungen und gelacht.

Das Team des ASV Köln bedankt sich bei allen Gästen und Mitwirkenden für eine erfolgreiche Sitzung und freut sich auf ein karnevalistisches Wiedersehen in 2011.

+++ Die Frauenmannschaft des 1. FC Köln zu Gast beim ASV Köln am Olympiaweg 3 +++



Am 19. und 22. Januar war das Frauenteam des 1. FC Köln von Trainer Schmischke für ein ganz spezielles Indoorcycling-Training zu Gast beim ASV Köln am Olympiaweg 3 in Köln Müngersdorf. Für mehr

Bilder der besonderen Trainings-Einheit besuchen Sie uns auf der Facebook-Seite des ASV Köln.

+++ Kursplan für die Karnvalstage 2010 +++

Für eine optimale Trainingsplanung beachten Sie bitte das geänderte Kursprogramm, sowie die Öffnungszeiten für die tollen Tage.

Weiberfastnacht, Donnerstag, 11. Februar 2010

Geöffnet von 7.00 bis 14.00 Uhr

08.45 – 09.45 Uhr	Yoga
10.00 – 11.30 Uhr	NordicWalking
10.05 – 11.05 Uhr	Dance
10.05 – 11.05 Uhr	Workout im Kostüm ☺
11.10 – 11.25 Uhr	BauchSpecial

Rosenmontag, Montag, 15. Februar 2010

Geöffnet von 8.00 bis 14.00 Uhr

09.00 – 10.00 Uhr	RückenFit
10.00 – 11.30 Uhr	NordicWalking
10.00 – 11.00 Uhr	Meditation
10.05 – 11.05 Uhr	Workout Special
11.10 – 12.10 Uhr	Yoga
11.10 – 12.10 Uhr	Qi-Gong

Alle anderen Kurse entfallen an diesen Tagen.

+++ Starten Sie zusammen mit dem ASV Köln bei „Rund um Köln“ am 5. April 2010 +++

Bereits zum 94. Mal startet am Ostermontag für alle Radsportinteressierten das Jedermann-Traditionsrennen "Rund um Köln 2010" am Rheinauhafen. Auch die ASV Köln-Radsportgruppe geht mit einer eigenen Mannschaft an den Start. Zur Auswahl stehen auch diesmal wieder die Challenge 60 (67 km) und die Challenge 100 (125km). Bis zum 31. Januar 2010 können sich Teilnehmer noch den Frühbucherrabatt sichern.

Sie wollen für den ASV Köln an den Start gehen? Dann kontaktieren Sie einfach Jörg Nieling unter der e-mail-Adresse info@asv-koeln.de mit Betreff "Radsportgruppe". Dort können Sie sich auch melden, wenn Sie noch kein ASV-Mitglied sind und sich der Gruppe gerne anschließen möchten.

Bleiben Sie auf dem Laufenden – den ASV Köln finden Sie im Internet auch bei:

facebook

XING

twitter

YouTube

Die entsprechenden Links finden Sie auf unserer Internetseite www.asv-koeln.de. Dort können Sie sich gleich für den kostenlosen und unverbindlichen ASV-Newsletter eintragen.