

1. Halbjahr
2026

Kurs- angebote

für Mitarbeiter*innen
der Stadtverwaltung und
der Eigenbetriebe

© Stadt Aachen / Jennifer Buchem

www.aachen.de



vhs  Volkshochschule
Aachen

stadt aachen


**Sehr geehrte Mitarbeiter*innen der Stadtverwaltung
und der Eigenbetriebe,**

Sport begeistert und verbindet die Menschen. Das soll auch in Zukunft so sein. Besonders der Sport in der Gemeinschaft bringt Spaß und bildet eine Kraftquelle für unseren Alltag. Unsere Trainer*innen werden alles dafür tun, um den Kursteilnehmer*innen neue Übungen mit Freude und Begeisterung zu vermitteln.

Schauen Sie doch mal in das Programm, ob auch für Sie etwas Ansprechendes dabei ist. Sie können alle Kurse kostenfrei und unverbindlich bei einer Schnupperstunde ausprobieren. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich. Die Anmeldung erfolgt über die VHS. Weitere Informationen finden Sie unter dem Punkt „Rahmenbedingungen“.

Wir hoffen, dass Ihnen aus dem aktuellen Angebot etwas zusagt.

Bei Rückfragen, Anregungen, Lob oder Kritik stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüße

Ihr Team der Gesunden Verwaltung

Rahmenbedingungen:

- Die Anmeldung erfolgt bei der VHS über den QR-Code:



Über den QR-Code finden Sie online alle aktuellen Termine und sind stets auf dem Laufenden. Dazu müssen Sie lediglich den QR-Code mit einer entsprechenden QR-Code-Scanner-App scannen.

Alternativ können Sie sich auch per Mail anmelden:

vhs.anmeldung@mail.aachen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung folgende Daten an:
Kursnummer, Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer,
Geburtsdatum, Kontoverbindung

- Damit ein Kurs zustande kommt, sind mindestens sechs Anmeldungen notwendig.
- Wenn die Anmeldungen die Kursgröße überschreiten, bemühen wir uns, kurzfristig einen weiteren Kurs einzurichten.
- Sollte es zu Kursausfällen kommen, erhalten Sie rechtzeitig eine Information durch unsere Kooperationspartner*innen.
- Sowohl die Wege- als auch die Kurszeiten sind nicht als Arbeitszeiten, sondern als Pausenzeiten zu buchen.
- Bei den Kursen handelt es sich um dienstliche Veranstaltungen, sodass gesetzlicher Unfallversicherungsschutz besteht.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Bedingungen.

Inhalt

Fit im Wald.....	6
Aachener Wald	
Bewegung von Kopf bis Fuß.....	6
Habsburgerallee	
Aqua-Rückengymnastik.....	7
Karl-Kuck-Straße, Aachen-Brand	
Rückenfit.....	7
KiTa Franz-Wallraff-Straße	
Faszien QiGong und Yin Yoga.....	8
KiTa Johannstraße 15/17, Haus Nr. 15	
Pilates.....	8
Lagerhausstraße	
Hatha Yoga.....	9
Lagerhausstraße	
Yoga.....	9
Lagerhausstraße	
Baby-Treff: Austausch und Spiel für Eltern und Kind.....	9
Maria-Theresia-Allee	
Rückenfit dynamisch.....	10
Maria-Theresia-Allee	
Pilates.....	10
Maria-Theresia-Allee	

Aqua-Rückengymnastik.....	10
Schwalbenweg 4, Aachen-Forst	
Pilates.....	11
Theater Aachen	
Faszientraining.....	11
VHS Aachen	
Rücken-Yoga.....	11
VHS Aachen	

Die Beschreibung aller Kurse finden Sie ab Seite 12.

Aachener Wald

Wildparkweg oder Waldstadion (bei Dunkelheit)

Fit im Wald für Fortgeschrittene

Sabine Mandelartz

261-08902	06.01.2026	Dienstag	12 Termine
		17.00 – 18.30 Uhr	96,00 €
261-08903	14.04.2026	Dienstag	14 Termine
		17.00 – 18.30 Uhr	112,00 €

Habsburger Allee

Habsburgerallee 11-13, 2. OG, Raum 2.43

Bewegung von Kopf bis Fuß

Bruna Biasotto

261-08938	13.01.2026	Dienstag	10 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	35,00 €
261-08939	14.04.2026	Dienstag	12 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	42,00 €

Karl-Kuck-Straße, Aachen-Brand

Lehrschwimmbecken

Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

Birgit Ospina

261-08910	12.01.2026	Montag	9 Termine
		17.30 – 18.30 Uhr	42,30 €
261-08912	12.01.2026	Montag	9 Termine
		18.30– 19.30 Uhr	42,30 €
261-08911	13.04.2026	Montag	12 Termine
		17.30– 18.30 Uhr	56,40 €
261-08913	13.04.2026	Montag	12 Termine
		18.30– 19.30 Uhr	56,40 €

KiTa Franz-Wallraff-Straße

Franz-Wallraff-Straße 2, 52078 Aachen

Rückenfit

Katrin Delasauce

261-08934	08.01.2026	Donnerstag	10 Termine
		16.30 – 17.15 Uhr	35,00 €
261-08935	16.04.2026	Donnerstag	11 Termine
		16.30 – 17.15 Uhr	38,50 €

KiTa Johannstraße

Johannstraße 15/17, Haus Nr. 15, 52078 Aachen

Faszien QiGong und Yin Yoga

Ilona Schlesinger

261-08936	08.01.2026	Donnerstag 16.45 – 17.30 Uhr	9 Termine 31,50 €
261-08937	16.04.2026	Donnerstag 16.45 – 17.30 Uhr	9 Termine 31,50 €

Lagerhausstraße

Raum für Gesundheit, EG (gegenüber der Pfortnerloge)

Pilates

Fatima Niza

261-08920	08.01.2026	Donnerstag 12.10 – 12.55 Uhr	10 Termine 35,00 €
261-08922	08.01.2026	Donnerstag 13.00 – 13.45 Uhr	10 Termine 35,00 €
261-08924	08.01.2026	Donnerstag 13.50 – 14.35 Uhr	10 Termine 35,00 €
261-08921	16.04.2026	Donnerstag 12.10 – 12.55 Uhr	11 Termine 38,50 €
261-08923	16.04.2026	Donnerstag 13.00 – 13.45 Uhr	11 Termine 38,50 €
261-08925	16.04.2026	Donnerstag 13.50 – 14.35 Uhr	11 Termine 38,50 €

Hatha Yoga

Ingeborg Lakmann

261-08950	12.01.2026	Montag	9 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	31,50 €
261-08952	12.01.2026	Montag	9 Termine
		13.15 – 14.00 Uhr	31,50 €
261-08951	13.04.2026	Montag	12 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	42,00 €
261-08953	13.04.2026	Montag	12 Termine
		13.15 – 14.00 Uhr	42,00 €

Yoga

Sabine Fischer

261-08954	09.01.2026	Freitag	11 Termine
		13.30 – 14.30 Uhr	49,50 €
261-08955	17.04.2026	Freitag	12 Termine
		13.30 – 14.30 Uhr	54,00 €

Maria-Theresia-Allee

Raum für Gesundheit, Raum SG 133

Baby-Treff: Austausch und Spiel für Eltern & Kind

Nora Urgatz

261-08960	13.01.2026	Dienstag	10 Termine
		10.00 – 11.00 Uhr	45,00 €
261-08961	14.04.2026	Dienstag	12 Termine
		10.00 – 11.00 Uhr	54,00 €

Rückenfit dynamisch

Rebecca Aminatey

261-08930	07.01.2026	Mittwoch	11 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	38,50 €
261-08932	07.01.2026	Mittwoch	11 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	38,50 €
261-08931	15.04.2026	Mittwoch	13 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	45,50 €
261-08933	15.04.2026	Mittwoch	13 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	45,50 €

Pilates

Fatima Niza

261-08928	14.01.2026	Mittwoch	10 Termine
		14.00 – 14.45 Uhr	35,00 €

Schwalbenweg 4, Aachen-Forst

Lehrschwimmbecken

Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

1. Quartal: N.N.

2. Quartal: Katrin Delasauce

261-08914	12.01.2026	Montag	9 Termine
		20.00 – 21.00 Uhr	42,30 €
261-08915	13.04.2026	Montag	12 Termine
		20.00 – 21.00 Uhr	56,40 €

Theater Aachen

Studienleiter-Zimmer

Pilates

Keara Lindert-Knöppel

261-08926	06.01.2026	Dienstag	11 Termine
		14.30 – 15.30 Uhr	49,50 €
261-08927	14.04.2026	Dienstag	12 Termine
		14.30 – 15.30 Uhr	54,00 €

vhs Aachen

Peterstraße, Raum 233

Faszientraining

Fatima Niza

261-08918	07.01.2026	Mittwoch	11 Termine
		12.30 – 13.15 Uhr	38,50 €
261-08919	15.04.2026	Mittwoch	13 Termine
		12.30 – 13.15 Uhr	45,50 €

Peterstraße, Raum 270

Rücken-Yoga

Madhura Phule

261-08956	07.01.2026	Mittwoch	11 Termine
		12.00 – 12.45 Uhr	38,50 €
261-08957	15.04.2026	Mittwoch	13 Termine
		12.00 – 12.45 Uhr	45,50 €

Kurzbeschreibung der Kurse

Aqua-Rückengymnastik

Aqua-Training ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es handelt sich um ein Krafttraining im Flachwasser mit Hilfsmitteln, die den Wasserwiderstand erhöhen. Es ist ein spezielles Muskeltraining für Oberschenkel, Bauch, Po, Schultern und Brustmuskulatur. Wasserwiderstand und -auftrieb fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Der Schwerpunkt des Aqua-Trainings liegt im schonenden Rückentraining.

Baby-Treff: Austausch und Spiel für Eltern und Kind

Eltern zu sein ist eine gewaltige Aufgabe. Der Alltag kann eine Achterbahnfahrt der Emotionen sein, verbunden mit allen Höhen und Tiefen. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Eltern mit Babys im Alter von drei bis elf Monaten, die sich in entspannter Atmosphäre zu ihrem aktuellen Alltag austauschen möchten. Geleitet wird dieser Kurs von einer pädagogischen Fachkraft, die auch die Interessen der Kinder berücksichtigt und Spielanregungen im Kurs anbietet. Die Teilnehmer*innen erhalten alltagspraktische Tipps, einen Raum für ein offenes Miteinander sowie ressourcenstärkende Angebote.

Bewegung von Kopf bis Fuß

Bewegung von Kopf bis Fuß beinhaltet ein vielseitiges Bewegungsprogramm. Bestandteile sind beispielsweise Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems, zur Verbesserung der Fitness, Körperwahrnehmung und Beweglichkeit. Zusätzlich dienen Entspannungsübungen als Ausgleich.

Faszien Qigong und Yin Yoga

Gesundheitsübungen für ein vitales und elastisches Bindegewebe. Ausgewählte Elemente aus dem bewegten Qigong für die Arbeit mit dem Bindegewebe. Als Training, um den Faszienkörper zu einem entspannten und geschmeidig kraftvollen Ganzkörpernetzwerk zu erneuern. Yin Yoga ist ein ruhiger, sanfter, passiver und statischer Yoga-Stil. Er wird größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert. Die Übungen werden ohne muskuläre Anspannung und ohne Anstrengung durchgeführt. Der Atem soll dabei ganz ruhig und mühelos fließen. Der Fokus liegt auf dem langen Halten der Positionen und Stimulation anatomischer Zuglinien im Körper. Diese passiven Dehnungen haben einen positiven

Effekt auf die tiefen Körperschichten, ganz besonders auf die Faszien. Yin Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Die Übungen können unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Konstitution ausgeführt werden. Es entsteht ein hoher Entspannungseffekt nach der Praxis und ein tiefer, ruhiger, freier Atem.

Faszien-Training

Durch Fehlhaltungen im Büro, Bewegungsmangel oder extremen Sport verkleben oder verdrehen sich die Faszien. Die Muskulatur verhärtet. Gymnastische Übungen mit Zusatzgeräten, wie z. B. Theraband oder Hanteln, kräftigen die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Fasziales dehnen und massieren steigert sowohl die Leistungsfähigkeit der Muskeln als auch die Koordination, das Bewegungsausmaß und die Körperwahrnehmung. In diesem Kurs werden Rücken- und Haltungsbeschwerden vorgebeugt.

Fit im Wald

Ein effektives Ganzkörpertraining für alle, die die Beweglichkeit ihres Gelenkapparates und ihrer Wirbelsäule durch spezielle Gymnastik verbessern möchten. Ein gezieltes Training der Muskulatur hilft die Gesamtkörperstatik zu optimieren und Bewegungsabläufe zu harmonisieren. Unter anderem mit Therabändern, kleinen Hanteln und Bällen schulen Sie Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Sie trainieren im Liegen, im Sitzen und in der Bewegung. Immer angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse im Hinblick auf Alter, Beruf und Alltagssituationen.

Hatha Yoga

Die Grundlage des klassischen Hatha Yogas bilden fließende Streckes und die Muskulatur aufbauende Haltungen. So gelingt es, den Atemfluss, den Strom der Lebensenergie, behutsam zu lenken und zu steigern. Meditationsübungen regen zu innerer Besinnung an und führen weg vom zerstreuten Alltag. Die Konzentration auf die eigene Mitte gibt Geborgenheit und Kraft zum Leben und klärt innere Unordnung. Im kreativen Stil werden die Übungen um akrobatische Elemente ergänzt.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten aktiviert, entspannt oder gedehnt werden. Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht. Ziel des Trainings ist die

Mobilisierung der Gelenke, die Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Po-, Hüft- und Beckenbodenmuskulatur und besonders die Stabilisierung und Kräftigung der tiefer liegenden Stützmuskulatur der Wirbelsäule.

Rückenfit (dynamisch)

Sitzen bei der Arbeit, sitzen zuhause und andere einseitige Belastungsformen für den Körper führen zu Störungen des muskulären Gleichgewichtes, Verspannungen und frühzeitigen Abnutzungen. Durch einen sinnvollen Bewegungsausgleich kann dem vorgebeugt werden. Die Rückenschule hat das Ziel, krankmachende Einflüsse aus dem Alltag sowie eigenes Fehlverhalten zu erkennen und abzustellen. Gezielte Übungen fördern den Muskelaufbau von Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskulatur und dienen der Mobilisierung.

Rücken-Yoga

In diesem Kurs werden schwerpunktmäßig Yoga-Stellungen praktiziert, die einen gesunden und beweglichen Rücken fördern. Sanfte Dehnungen und Entspannungsübungen werden kombiniert mit kräftigenden Übungen für Rücken, Bauch und Beine. Das Bewusstsein für eingefahrene Fehlstellungen wird geschärft, sodass Sie wieder kraftvoll und zentriert durchs Leben starten können. Die Übungen zielen darauf ab, dass Sie auch gut in den Alltag integriert werden können.

Yoga

Yoga ist ein uraltes System, um Körper und Geist zu harmonisieren und zu stärken. Bewährte Haltungen und Bewegungsabläufe – āsanas – fördern Wahrnehmung und Beherrschung des Körpers.

Spannung und Entspannung wechseln sich dabei ab. Achtsam werden Bewegungs- und Atemfluss gespürt und in Einklang gebracht, Blockaden erkannt und abgebaut. Erprobte Atemübungen – prāṇāyāma – machen das Zusammenspiel von Atem, Körper und Geist bewusst. Und ganz nebenbei verbessert sich auch die Körperwahrnehmung.



Stadt Aachen

Der Oberbürgermeister
Fachbereich Personal und Organisation
Maria-Theresia-Allee 38
52064 Aachen
Tel.: 0241 432-11255
gesundeverwaltung@mail.aachen.de

Mit freundlicher Unterstützung der

vhs  Volkshochschule
Aachen