

2. Halbjahr
2025

Kurs- angebote

für Mitarbeiter*innen
der Stadtverwaltung und
der Eigenbetriebe

www.aachen.de

stadt aachen
© Stadt Aachen / Franka Mühlenberg

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 auch weiterhin 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. Über den QR-Code auf der Vorderseite haben Sie die Möglichkeit alle aktuellen Termine online zu finden und stets auf dem Laufenden zu sein. Dazu müssen Sie lediglich den QR-Code mit einer entsprechenden QR-Code-Scanner-App scannen.

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

Alle Kurse finden unter folgenden Rahmenbedingungen statt:

- Die Anmeldung erfolgt bei der VHS:
vhs.anmeldung@mail.aachen.de oder 0241 4792-111
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.
- Sofern viele Anmeldungen erfolgen, 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	5
Aachener Wald	
Bewegung von Kopf bis Fuß	5
Habsburgerallee	
Aqua-Rückengymnastik	5
Karl-Kuck-Straße, Aachen Brand	
Rückenfit	6
KiTa Franz-Wallraff-Straße	
Faszien QiGong und Yin Yoga	6
KiTa Johannstraße 15/17, Haus Nr. 15	
Pilates	6
Lagerhausstraße	
Hatha Yoga	7
Lagerhausstraße	
Yoga	7
Lagerhausstraße	
Rückenfit dynamisch	7
Maria-Theresia-Allee	
Pilates	8
Maria-Theresia-Allee	
Aqua-Rückengymnastik	8
Schwalbenweg 4, Aachen-Forst	

Pilates	8
Theater Aachen	
Faszientraining	9
VHS Aachen	
Rücken-Yoga	9
VHS Aachen	

Die Beschreibung aller Kurse finden Sie ab Seite 10.

Aachener Wald

Wildparkweg oder Waldstadion (bei Dunkelheit)

Fit im Wald für Fortgeschrittene

Sabine Mandelartz

252-08902	09.09.2025	Dienstag	14 Termine
		17.00 – 18.30 Uhr	98,00 €

VG Habsburger Allee

Habsburgerallee 11-13, 2. OG, Raum 2.43

Bewegung von Kopf bis Fuß

Bruna Biasotto

252-08938	09.09.2025	Dienstag	12 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	42,00 €

Karl-Kuck-Straße 35, Aachen-Brand

Lehrschwimmbecken Schule

Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

Birgit Ospina

252-08910	08.09.2025	Montag	11 Termine
		17.30 – 18.30 Uhr	51,70 €
252-08912	08.09.2025	Montag	11 Termine
		18.30 – 19.30 Uhr	51,70 €

KiTa Franz-Wallraff-Straße

KiTa Franz-Wallraff-Straße 2

Rückenfit

Katrin Delasauce

252-08934	11.09.2025	Donnerstag	12 Termine
		16.30 – 17.15 Uhr	42,00 €

KiTa Johannstraße

KiTa Johannstraße 15/17, Haus Nr. 15

Faszien QiGong und Yin Yoga

Ilona Schlesinger

252-08936	11.09.2025	Donnerstag	12 Termine
		16.45 – 17.30 Uhr	42,00 €

Lagerhausstraße

Raum für Gesundheit, EG (gegenüber der Pförtnerloge)

Pilates

Fatima Niza

252-08920	11.09.2025	Donnerstag	12 Termine
		12.10 – 12.55 Uhr	42,00 €
252-08922	11.09.2025	Donnerstag	12 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	42,00 €

252-08924	11.09.2025	Donnerstag	12 Termine
		13.50 – 14.35 Uhr	42,00 €

Hatha Yoga

Ingeborg Lakmann

252-08950	08.09.2025	Montag	12 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	42,00 €
252-08952	08.09.2025	Montag	12 Termine
		13.15 – 14.00 Uhr	42,00 €

Yoga

Sabine Fischer

252-08954	12.09.2025	Freitag	11 Termine
		13.30 – 14.30 Uhr	49,50 €

VG Maria-Theresia-Allee 38

Raum für Gesundheit, Raum SG 133

Rückenfit dynamisch

Rebecca Aminatay

252-08930	10.09.2025	Mittwoch	12 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	42,00 €
252-08932	10.09.2025	Mittwoch	12 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	42,00 €

Pilates

Madhura Phule

252-08928	11.09.2025	Donnerstag	12 Termine
		12.30 – 13.30 Uhr	54,00 €

Schwalbenweg 4, Aachen-Forst

Lehrschwimmbecken Grundschule

Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

Katrin Delasauce

252-08914	08.09.2025	Montag	12 Termine
		20.00 – 21.00 Uhr	56,40 €

Theater Aachen

Studienleiter-Zimmer

Pilates

Keara Lindert-Knöppel

252-08926	09.09.2025	Dienstag	12 Termine
		14.30 – 15.30 Uhr	54,00 €

vhs Aachen

Peterstraße 21-25, Raum 233

Faszientraining

Fatima Niza

252-08918	10.09.2025	Mittwoch	12 Termine
		12.30 – 13.15 Uhr	42,00 €

Peterstraße 21-25, Raum 270

Rücken-Yoga

Madhura Phule

252-08956	10.09.2025	Mittwoch	12 Termine
		12.00 – 12.45 Uhr	42,00 €

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.

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-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. Faszielles 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. Es gelingt schließlich, 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 dabei ab. Achtsam werden Bewegungs- und Atemfluss gespürt und in Einklang gebracht, Blockaden erkannt und abgebaut.

Erprobte Atemübungen – prānāyāma – machen das Zusammenspiel von Atem, Körper und Geist bewusst. Und ganz nebenbei verbessert sich auch die Körperwahrnehmung.



© iStock.com/lzf

Stadt Aachen

Die Oberbürgermeisterin
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