

1. Halbjahr  
**2025**

# Kurs- angebote

für Mitarbeiter\*innen  
der Stadtverwaltung und  
der Eigenbetriebe

© iStock / Zerbor

[www.aachen.de](http://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

<b>Fit im Wald</b> .....	<b>5</b>
Aachener Wald	
<b>Bewegung von Kopf bis Fuß</b> .....	<b>5</b>
Habsburgerallee	
<b>Aqua-Rückengymnastik</b> .....	<b>5</b>
Karl-Kuck-Straße, Aachen Brand	
<b>Rückenfit</b> .....	<b>6</b>
KiTa Franz-Wallraff-Straße	
<b>Pilates</b> .....	<b>6</b>
Lagerhausstraße	
<b>Hatha Yoga</b> .....	<b>7</b>
Lagerhausstraße	
<b>Yoga</b> .....	<b>7</b>
Lagerhausstraße	
<b>Bewegung von Kopf bis Fuß</b> .....	<b>8</b>
Maria-Theresia-Allee	
<b>Pilates</b> .....	<b>8</b>
Maria-Theresia-Allee	
<b>Rückenfit dynamisch</b> .....	<b>8</b>
Maria-Theresia-Allee	
<b>Aqua-Rückengymnastik</b> .....	<b>8</b>
Schwalbenweg 4, Aachen-Forst	

<b>Pilates</b> .....	<b>9</b>
Theater Aachen	
<b>Faszientraining</b> .....	<b>9</b>
VHS Aachen	
<b>Rücken-Yoga</b> .....	<b>9</b>
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

251-08902	07.01.2025	<b>Dienstag</b>	13 Termine
		17.00 – 18.30 Uhr	91,00 €
251-08903	29.04.2025	<b>Dienstag</b>	14 Termine
		17.00 – 18.30 Uhr	98,00 €

## Habsburger Allee

Habsburgerallee 11-13, 2. OG, Raum 2.43

### Bewegung von Kopf bis Fuß

Bruna Biasotto

251-08938	14.01.2025	<b>Dienstag</b>	11 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	38,50 €
251-08939	29.04.2025	<b>Dienstag</b>	9 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	31,50 €

## Karl-Kuck-Straße, Aachen-Brand

Lehrschwimmbecken

### Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

1. Quartal: Jens Nüchel                      ab dem 2. Quartal: Birgit Ospina

251-08910	13.01.2025	<b>Montag</b>	11 Termine
		17.30 – 18.30 Uhr	51,70 €
251-08911	28.04.2025	<b>Montag</b>	9 Termine
		17.30 – 18.30 Uhr	42,30 €
251-08912	13.01.2025	<b>Montag</b>	11 Termine
		18.30 – 19.30 Uhr	51,70 €
251-08913	28.04.2025	<b>Montag</b>	9 Termine
		18.30 – 19.30 Uhr	42,30 €

## KiTa Franz-Wallraff-Straße

KiTa Franz-Wallraff-Straße 2, 52078 Aachen

### Rückenfit

Katrin Delasauce

251-08934	09.01.2025	<b>Donnerstag</b>	12 Termine
		16.30 – 17.15 Uhr	42,00 €
251-08935	08.05.2025	<b>Donnerstag</b>	7 Termine
		16.30 – 17.15 Uhr	24,50 €

## Lagerhausstraße

Raum für Gesundheit, EG (gegenüber Pförtnerloge)

### Pilates

Fatima Niza

251-08920	09.01.2025	<b>Donnerstag</b>	12 Termine
		12.10 – 12.55 Uhr	42,00 €

251-08922	09.01.2025	<b>Donnerstag</b>	12 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	42,00 €
251-08924	09.01.2025	<b>Donnerstag</b>	12 Termine
		13.50 – 14.35 Uhr	42,00 €
251-08921	08.05.2025	<b>Donnerstag</b>	7 Termine
		12.10 – 12.55 Uhr	24,50 €
251-08923	08.05.2025	<b>Donnerstag</b>	7 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	24,50 €
251-08925	08.05.2025	<b>Donnerstag</b>	7 Termine
		13.50 – 14.35 Uhr	24,50 €

## Hatha Yoga

Ingeborg Lakmann

251-08950	06.01.2025	<b>Montag</b>	12 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	42,00 €
251-08951	28.04.2025	<b>Montag</b>	9 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	31,50 €
251-08952	06.01.2025	<b>Montag</b>	12 Termine
		13.15 – 14.00 Uhr	42,00 €
251-08953	28.04.2025	<b>Montag</b>	9 Termine
		13.15 – 14.00 Uhr	31,50 €

## Yoga

Sabine Fischer

251-08954	10.01.2025	<b>Freitag</b>	12 Termine
		13.30 – 14.30 Uhr	54,00 €
251-08955	09.05.2025	<b>Freitag</b>	6 Termine
		13.30 – 14.30 Uhr	27,00 €



# Maria-Theresia-Allee

Raum für Gesundheit, Raum SG 133

## Pilates

Madhura Phule

251-08928	09.01.2025	<b>Donnerstag</b>	12 Termine
		12.30 – 13.30 Uhr	54,00 €
251-08929	08.05.2025	<b>Donnerstag</b>	7 Termine
		12.30 – 13.30 Uhr	31,50 €

## Rückenfit dynamisch

Rebecca Aminatey

251-08930	08.01.2025	<b>Mittwoch</b>	13 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	45,50 €
251-08931	30.04.2025	<b>Mittwoch</b>	10 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	35,00 €

# Schwalbenweg 4, Aachen-Forst

Lehrschwimmbecken

## Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

Katrin Delasauce

251-08914	13.01.2025	<b>Montag</b>	11 Termine
		20.00 – 21.00 Uhr	51,70 €
251-08915	28.04.2025	<b>Montag</b>	9 Termine
		20.00 – 21.00 Uhr	42,30 €

# Theater Aachen

## Studienleiter-Zimmer

### Pilates

Keara Lindert-Knöppel

251-08926	14.01.2025	<b>Dienstag</b>	11 Termine
		14.30 – 15.30 Uhr	49,50 €
251-08927	29.04.2025	<b>Dienstag</b>	10 Termine
		14.30 – 15.30 Uhr	45,00 €

# vhs Aachen

## Peterstraße, Raum 233

### Faszientraining

Fatima Niza

251-08918	08.01.2025	<b>Mittwoch</b>	13 Termine
		12.30 – 13.15 Uhr	45,50 €
251-08919	30.04.2025	<b>Mittwoch</b>	10 Termine
		12.30 – 13.15 Uhr	35,00 €

## Peterstraße, Raum 270

### Rücken-Yoga

Madhura Phule

251-08956	08.01.2025	<b>Mittwoch</b>	13 Termine
		12.00 – 12.45 Uhr	45,50 €
251-08957	30.04.2025	<b>Mittwoch</b>	10 Termine
		12.00 – 12.45 Uhr	35,00 €

# 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 Haltsbeschwerden vorgebeugt.

## **Fit im Wald für Fortgeschrittene**

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](mailto:gesundeverwaltung@mail.aachen.de)

Mit freundlicher Unterstützung der

**vhs**  Volkshochschule  
Aachen