



2. Halbjahr
2024

Kurs- angebote

für Mitarbeiter*innen
der Stadtverwaltung und
der Eigenbetriebe

© Shutterstock / LanaSweet

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, Konto-
verbindung
- 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

Qigong	7
Aachener Stadtbetrieb	
Fit im Wald für Fortgeschrittene	7
Aachener Wald	
Bewegung von Kopf bis Fuß	8
Habsburgerallee	
Aqua-Rückengymnastik	8
Karl-Kuck-Straße, Aachen Brand	
Rückenfit	8
KiTa Franz-Wallraff-Straße	
Pilates	9
Lagerhausstraße	
Hatha Yoga	9
Lagerhausstraße	
Yoga	9
Lagerhausstraße	
Bewegung von Kopf bis Fuß: Fokus Knie	10
Maria-Theresia-Allee	
Pilates	10
Maria-Theresia-Allee	

Rückenfit dynamisch	10
Maria-Theresia-Allee	
Aqua-Rückengymnastik	10
Schwalbenweg 4, Aachen-Forst	
Pilates	11
Theater Aachen	
Faszientraining	11
VHS Aachen	
Rücken-Yoga	11
VHS Aachen	
Rückenfit dynamisch	12
KiTa Johanniterstraße	

Die Beschreibung aller Kurse finden Sie ab Seite 13.

Aachener Stadtbetrieb

Qigong

Ilona Schlesinger

Freunder Weg, Fitnessraum

242-08960	29.08.2024	Donnerstag	13 Termine
		12.00 – 13.00 Uhr	59,80 €

Aachener Wald

Fit im Wald für Fortgeschrittene

Sabine Mandelartz

Wildparkweg oder Waldstadion (bei Dunkelheit)

242-08902	13.08.2024	Dienstag	14 Termine
		17.00 – 18.30 Uhr	98 €

Habsburgerallee

Bewegung von Kopf bis Fuß

Bruna Biasotto

Habsburgerallee 11-13, 2. OG, Raum 2.43

242-08938	27.08.2024	Dienstag	7 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	24,50 €
242-08939	29.10.2024	Dienstag	7 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	24,50 €

Karl-Kuck-Straße, Aachen Brand

Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

Jens Nüchel

Lehrschwimmbecken

242-08910	26.08.2024	Montag	7 Termine
		17.30 – 18.30 Uhr	32,90 €
242-08911	28.10.2024	Montag	7 Termine
		17.30– 18.30 Uhr	32,90 €
242-08912	26.08.2024	Montag	7 Termine
		18.30 – 19.30 Uhr	32,90 €
242-08913	28.10.2024	Montag	7 Termine
		18.30 – 19.30 Uhr	32,90 €

KiTa Franz-Wallraff-Straße

Rückenfit

Katrin Delasauce

KiTa Franz-Wallraff-Straße 2, 52078 Aachen

242-08934	29.08.2024	Donnerstag	13 Termine
		16.30 – 17.15 Uhr	45,50 €

Lagerhausstraße

Raum für Gesundheit, Erdgeschoss (gegenüber der Pförtnerloge)

Pilates

Fatima Niza

242-08920	29.08.2024	Donnerstag	13 Termine
		12.10 – 12.55 Uhr	45,50 €
242-08922	29.08.2024	Donnerstag	13 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	45,50 €
242-08924	29.08.2024	Donnerstag	13 Termine
		13.50 – 14.35 Uhr	45,50 €

Hatha Yoga

Ingeborg Lakmann

242-08950	26.08.2024	Montag	7 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	24,50 €
242-08951	28.10.2024	Montag	7 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	24,50 €
242-08952	26.08.2024	Montag	7 Termine
		13.15 – 14.00 Uhr	24,50 €
242-08953	28.10.2024	Montag	7 Termine
		13.15 – 14.00 Uhr	24,50 €

Yoga

Sabine Fischer

242-08954	30.08.2024	Freitag	10 Termine
		13.30 – 14.30 Uhr	45 €

Maria-Theresia-Allee

Raum für Gesundheit, Raum SG 133

Bewegung von Kopf bis Fuß: Fokus Knie

Bruna Biasotto

242-08948	26.08.2024	Montag	7 Termine
		16.30 – 17.30 Uhr	31,50 €
242-08949	28.10.2024	Montag	7 Termine
		16.30 – 17.30 Uhr	31,50 €

Pilates

Madhura Phule

242-08928	29.08.2024	Donnerstag	13 Termine
		12.30 – 13.30 Uhr	54 €

Rückenfit dynamisch

Rebecca Aminatay

242-08930	28.08.2024	Mittwoch	14 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	49 €

Schwalbenweg 4, Aachen Forst

Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

Katrin Delasauce

Lehrschwimmbecken

242-08914	26.08.2024	Montag	14 Termine
		20.00 – 21.00 Uhr	65,80 €

Theater Aachen

Pilates

Keara Lindert-Knöppel

Studienleiter-Zimmer

242-08926	27.08.2024	Dienstag	7 Termine
		14.30 – 15.30 Uhr	31,50 €
242-08927	29.10.2024	Dienstag	7 Termine
		14.30 – 15.30 Uhr	31,50 €

VHS Aachen

Faszien-Training

Fatima Niza

Peterstraße, Raum 233

242-08919	28.08.2024	Mittwoch	13 Termine
		12.30 – 13.15 Uhr	45,50 €

Rücken-Yoga

Madhura Phule

Peterstraße, Raum 270

242-08956	28.08.2024	Mittwoch	14 Termine
		12.00 – 12.45 Uhr	49 €

KiTa Johanniterstraße

Rückenfit dynamisch

Rebecca Aminatey

KiTa Johanniterstraße 4, 52064 Aachen

242-08932	29.08.2024	Donnerstag	13 Termine
		16.15 – 17.00 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.

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.

Bewegung von Kopf bis Fuß: Fokus Knie

Die richtige Positionierung des Fußes, des Hüftgelenks und die Ausrichtung des Beckens sind entscheidend für die Gesundheit des Knies. Das Kniegelenk ist gewissermaßen wie ein "Sandwich" zwischen Fuß und Hüftgelenk und reagiert äußerst sensibel auf Fehlstellungen. In der Spiraldynamik betrachten wir den Körper als Einheit und nehmen die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Körperbereichen und Bewegungsmustern in Betracht. Spiraldynamik zielt darauf ab, ein bewusstes Körpergefühl zu entwickeln, um ungesunde Bewegungsmuster zu identifizieren und zu korrigieren.

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 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 Stütz-muskulatur der Wirbelsäule.

Qi Gong

Qi steht sowohl für die bewegende, als auch für die vitale Kraft des Körpers, Gong für Arbeit und Übung. Durch die von Zen-Meister Thich Thônğ Triêt in den USA entwickelte Atemtechnik in Verbindung mit gezielten Übungen wirkt das Qigong effektiv auf die Blutzirkulation. Dies stärkt das Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und beugt Krankheiten vor. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, flache Schuhe, Getränke.

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 erspürt 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.



© 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