

MEIN SPORT, MEIN VEREIN!



HERBST / WINTER

2021/22

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

SPORTANGEBOTE

PTSV
AACHEN



NetAachen

NetSpeed Young: Für mehr Highspeed in der Bude.

Günstiges
Internet für
Azubis &
Studenten

Als Azubi oder Student sitzt das Geld nicht immer locker. Gegen die Ebbe im Portemonnaie hilft NetAachen – mit den neuen NetSpeed Young-Tarifen. Das heißt glasfaser-schnelles Internet, keine versteckten Kosten und viele attraktive Extras. Alles für einen echten Hammerpreis, und zwar dauerhaft.

Sichere dir jetzt deine Vorteile!

Alle Infos auf netaachen.de/young,
unter 0800 2222-333 oder in unseren Shops.

DAS PTSV-SPORTANGEBOT

Vollgepackt mit abwechslungsreichen Sportangeboten bietet Ihnen unser Sportprogramm Herbst / Winter 2021 / 22 viele Möglichkeiten, im PTSV Aachen sportlich aktiv zu werden.

Ob groß, ob klein, ob Fitnesskurse, Breitensport oder leistungsorientiertes Training, Sie alle finden bei uns individuell passende Angebote, die Sie fit und gesund halten.

Neben unseren klassischen Sportangeboten bekommen unsere Fitnessabteilung und der Rehabilitationssport erneut Zuwachs. Außerdem startet unser Athleteens Workout wieder durch! Auch Online-Kurse ergänzen unser Kursangebot in den Wintermonaten – sowohl für unsere Mitglieder, als auch für Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Obleich sportliche Aktivitäten zum jetzigen Zeitpunkt nur noch mit geringen Auflagen versehen sind, legt der PTSV Aachen nach wie vor großen Wert auf ein nachhaltiges, gesundheitsorientiertes Angebot, das Ihnen größtmögliche Sicherheit bietet und Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellt. So passen wir beispielsweise unsere Kursgrößen und die Dauer unserer Fitnesskurse an, um einen besonderen Fokus auf Hygienestandards zu legen. Darüber hinaus kann es, beispielsweise im Rahmen einer neuen Coronaschutzverordnung, zu kurzfristigen Änderungen in unserem Kurs- und Abteilungsangebot kommen. Auf unserer Homepage [sportverein-aachen.de](https://www.sportverein-aachen.de) und in unserer **PTSV Vereinsapp** stellen wir Ihnen alle wichtigen Informationen zur Verfügung.

Für welches Sportangebot Sie sich auch entscheiden, wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß beim Training! Bleiben Sie gesund!

PTSV Aachen –
Mein Sport, mein Verein!



[WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE](https://www.sportverein-aachen.de)

→ PTSV WEGWEISER



MITGLIED WERDEN

Bevor Sie sich für eine Abteilung entscheiden, haben Sie die Möglichkeit, in unsere Angebote **2 x kostenfrei** und unverbindlich zu **„schnuppern“**.

Eine Anmeldung erfolgt über unser Formular „Beitrittserklärung“, welches Sie online oder bei uns vor Ort ausfüllen können. Bitte senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular unterschrieben und im Original an die Vereinsgeschäftsstelle oder geben Sie dieses bei uns ab.



KONDITIONEN

Voraussetzung zur Teilnahme an unseren Angeboten ist eine aktive PTSV-Mitgliedschaft. Haben Sie sich für eine Abteilung entschieden, **dürfen alle beitragsgleichen oder günstigeren Abteilungsangebote kostenfrei mitgenutzt werden**. Neben den Abteilungen bieten wir weitere Modulangebote wie TRX®, Indoor Cycling oder die Nutzung des Fitnessraumes an. Hier zahlen Sie eine zusätzliche Modulgebühr zu Ihrem Mitgliedsbeitrag. Laufzeit: Unsere Kündigungsfrist beträgt 4 Wochen zum Quartalsende **ohne Mindestlaufzeit der Mitgliedschaft**. Alle Infos zu Zahlweisen, Familienmitgliedschaften, etc. erhalten Sie auf den Seiten 58 / 59.



ÄNDERUNGSWÜNSCHE

Sie möchten Ihre Adresse, Bankverbindung oder Zahlweise ändern?
Lassen Sie uns einfach eine kurze E-Mail an kontakt@ptsv-aachen.de zukommen.



K1 VEREINSGASTRONOMIE

Unsere Vereinsgastronomie „K1“ hat für Sie zu folgenden Zeiten geöffnet:
Mo. 14.00 – 24.00 Uhr, Di. – Fr. 11.00 – 24.00 Uhr, Sa. / So. & Feiertags 11.00 – 24.00 Uhr.



KINDERBETREUUNG

Wir bieten unseren Mitgliedern und Gästen des K1 eine **kostenlose Kinderbetreuung** (für Kinder ab 1 Jahr) an. Die Betreuungszeiten finden Sie auf Seite 7. Darüber hinaus ist die Kinderspielecke für Ihre Kinder außerhalb der Betreuungszeiten auch während der Öffnungszeiten unserer Vereinsgastronomie nutzbar (jedoch ohne Beaufsichtigung).



ANFAHRT & PARKEN

Auf dem Vereinsgelände gibt es Parkmöglichkeiten am Haupteingang Eulersweg und über die Einfahrt Hubert-Wienen-Str. 21 (Stichweg neben dem alten Polizeipräsidentium). Die Linien 70 und 34 halten direkt vor unserem Haupteingang an der Haltestelle „Eulersweg“. Alternativ erreichen Sie den PTSV mit einem kurzen Fußmarsch von der Haltestelle „Polizeipräsidentium“ der Linie 51.



PTSV-KOLLEKTION

Mit unserer Vereinskollektion zeigen Sie Ihre Verbundenheit zum PTSV – vom schlichten Funktionsshirt bis hin zu hochwertiger Freizeitkleidung. Unter <https://sportverein-aachen.de/de/verein/vereinskollektion.html> finden Sie eine Übersicht über die aktuelle Kollektion – und zum Anprobieren auch in unserer Geschäftsstelle.



SPORTSTÄTTEN

Wir trainieren an vielen Standorten im ganzen Stadtgebiet. Unsere eigenen Sportstätten finden Sie im Eulersweg (Tennishalle, Fitnessraum, Gym & Budohalle), im Sonnenweg (Gym) sowie im Reichsweg (Boxgym). An welchem Ort Ihr Training stattfindet, finden Sie auf den entsprechenden Angebotsseiten.



TENNIS

Tennishallenplätze können Sie als Mitglied und Nichtmitglied online oder telefonisch über die Geschäftsstelle (Tel. 0241 911903) sowie über die Vereinsgastronomie K1 (Tel. 0241 157707) buchen.



GESCHÄFTSSTELLE

Die Mitarbeiter*innen der Vereinsgeschäftsstelle sind zu folgenden Zeiten gerne für Sie da: Mo. – Fr. 7.00 – 19.00 Uhr, Sa. 9.00 – 13.00 Uhr.



ANREGUNGEN & KRITIK

Wir freuen uns über Anregungen & Kritik und stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung! Auch unsere Feedbackbox am Infopoint darf gerne gefüttert werden...

UNSERE NEUHEITEN AUF EINEN BLICK...

TRENDS

→ ONLINE-TRAINING, OUTDOOR-SPORTANGEBOTE & HULA HOOP!

REHA-KURSE

→ REHA IN DER KREBSNACHSORGE

→ REHA ADIPOSITAS

→ REHA HÜFTE, KNIE & FUSS

ZUSÄTZLICHE TERMINE

→ BODYWORKOUT → HIP HOP FÜR ERWACHSENE

→ REHA WASSER → TISCHTENNIS

DIES & DAS

→ LÄNGERE SCHWIMMZEITEN & ZUSÄTZLICHE TERMINE

→ RENNRADFAHREN IN DEN HERBST- UND WINTERMONATEN: IMMER SAMSTAGS

→ WIEDER DA: ATHLETEENS WORKOUT!

KIDS, NOCH MEHR...

...FERIENSPIELE, BALLSCHUL-ANGEBOTE & DIE MÖGLICHKEIT,
DEINEN GEBURTSTAG AUF UNSEREM VEREINSGELÄNDE ZU FEIERN!
GANZ NEU: DIE PTSV KINDERERLEBNISGRUPPE!

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE





PTSV KINDERBETREUUNG

Sie möchten gerne Sport treiben, haben aber keine Möglichkeit, Ihre Kinder in dieser Zeit unterzubringen? Kein Problem! **„Sie trainieren und Ihre Kleinsten (ab 1 Jahr) sind bei uns in den besten Händen!“**

Unsere ausgebildeten Kinderbetreuer*innen sind zu folgenden Zeiten für Sie da:

Montag,	9.30 – 11.30 Uhr
Dienstag,	8.50 – 11.00 Uhr
Mittwoch,	16.15 – 18.30 Uhr
Donnerstag,	17.00 – 19.00 Uhr

In den Schulferien bleibt unsere Kinderbetreuung geschlossen.

SPORT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Parallele Sportangebote für klein & groß:

Ungenutzte Wartezeiten? Werden Sie bei uns mit der ganzen Familie zur gleichen Zeit aktiv!

Nutzen Sie

- unsere parallelen Angebote für klein und groß
- unseren Fitnessraum – zeitlich flexibel und mit eigenem Trainingsplan!



- **Achten Sie auf unsere Kennzeichnung zur kostenlosen Kinderbetreuung!**

INHALT



01 SPORT DER PTSV-ABTEILUNGEN

Badminton
Boxen
Budo (Judo, Ju-Jutsu)
Cheerleading
Kyudo (japanisches Bogenschießen)
Männerballsport
Radfahren & Wandern
Schwimmen
Tennis
Tischtennis
Triathlon
Volleyball

→ 10 - 23



02 SPORT FÜR DEN KOPF

Schach
Skat

→ 24 - 27

03 KISS - KINDERSPORTSCHULE & ATHLETEENS

Eltern & Kind Turnen
Kindererlebnisgruppe
PTSV Ballschule
Dancing Kids
Hip Hop for Kids
Athleteens (speziell für Jugendliche)

NEU

→ 28 - 33





04 FITNESSANGEBOTE

Fitnesskurse
Laufangebote / Nordic Walking
TRX®
Indoor Cycling
Gerätetraining

→ **34 - 47**



05 GESUNDHEITSSPORT, REHA & PRÄVENTION

Prävention
Rehabilitation
Betriebliche Gesundheitsförderung

→ **48 - 55**

06 TANZANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Salsa

→ **56 - 57**



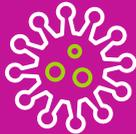
MITGLIEDSBEITRÄGE & MODULGEBÜHREN

→ **58 - 59**



01 SPO

10 - 23 →



ACHTUNG! Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen in unserem Sportangebot kommen. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [SPORTVEREIN-AACHEN.DE](https://www.sportverein-aachen.de) oder unserer App.

2 X KOSTENLOS SCHNUPPERN

ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR

**PARALLELE ANGEBOTE
FÜR GROSS & KLEIN**

**ALLE BEITRAGSGLEICHEN &
-NIEDRIGEREN ABTEILUNGEN INKLUSIVE**

RT DER PTSV-ABTEILUNGEN

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die Sportangebote unserer PTSV-Abteilungen von Badminton über Schwimmen bis hin zum Wandern. Über die PTSV Schnupperangebote bieten wir Ihnen die Möglichkeit, jedes dieser Angebote zweimal kostenlos zu testen. Im Anschluss können Sie mit einer Mitgliedschaft, die ohne lange Bindung zu jedem Quartalsende kündbar ist, an den entsprechenden Trainingsterminen dauerhaft teilnehmen.

BADMINTON

Badminton ist eine sehr vielseitige Sportart, die insbesondere Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Feinmotorik fördert. Unsere Abteilung ist ein Sammelpunkt für Hobby-Spieler*innen in jedem Alter, in allen Leistungsstärken und mit viel Spaß an Bewegung. Je nach persönlicher Verfassung kann man diesen Sport bei uns etwas ruhiger oder sehr dynamisch und professionell ausüben. Bei Bedarf vermittelt ein Trainer die wesentlichen Grundlagen, begleitet die individuelle Entwicklung und bereitet auf die Teilnahme an Turnieren vor.

Trainingszeiten

Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr
Training / freies Spiel für Kinder & Jugendliche
Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
Training / freies Spiel für Erwachsene

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr
Freies Spiel für Alle

Freitag, 19.00 – 20.30 Uhr
Training / freies Spiel für Kinder,
Jugendliche & Erwachsene
Freitag, 20.30 – 22.00 Uhr Freies Spiel für Alle

Trainingsort

Mittwoch und Donnerstag –
Turnhalle Bayernallee 6
Freitag – Turnhalle Bergische Gasse 18

BOXEN

Sowohl für interessierte Freizeitsportler*innen als auch für engagierte Wettkämpfer*innen: Unser Trainerteam vermittelt in einem professionell ausgestatteten Boxgym kompetent Technik, Fitness und mentale Einstellung.

Trainingszeiten

Jugendtraining (8 – 11 Jahre)
Montag, 17.00 – 18.15 Uhr

Jugendtraining (12 – 16 Jahre)
Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr

Fitness Boxen (ab 16 Jahre)
Montag, 20.00 – 21.30 Uhr
Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr
Freitag, 19.00 – 21.30 Uhr

Kadertraining (MABV Verband)
Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

Wettkampftraining (nur Wettkämpfer)
Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr
Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr
Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr (nach Absprache)

Trainingsort

Reichsweg 30, Einfahrt Tor 3 bis zum Parkplatz (oder über Kennedypark)



BUDO (JUDO / JU-JUTSU)

Judo ist eine aus der japanischen Kampfkunst entwickelte Kampfsportart, die das Ziel des Kräftemessens verfolgt. Unsere Abteilung bietet Angebote für jede Altersgruppe ab 4 Jahren.

Ju-Jutsu ist eine moderne Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens. Ab 8 Jahren können hier alle Altersgruppen aktiv werden.



© Foto: iStock/jaroon

Mo.	16.00 – 17.00 JUDO Minis Judo- Vorbereit. 4 – 6 Jahre	17.00 – 18.10 JUDO Kinder – Anfän- ger & Fortg. ab 6 Jahre	20.00 – 21.30 JUDO Erwachsene	
Di.	17.00 – 18.15 JUDO Kinder – Anfänger & Fortg. ab 6 Jahre	18.15 – 19.45 JU-JUTSU All- kampf-Training Erw. ab 16 Jahre	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erwachsene auch Ü40	
Mi.	18.15 – 19.45 JU-JUTSU Jugendl. ab 12 Jahre	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erwachsene ab 14 Jahre		
Do.	17.00 – 18.15 JUDO Kinder & Familientraining ab 6 Jahre 	18.15 – 19.30 JUDO Kinder Fortgeschr. ab 10 Jahre		
Fr.	17.30 – 18.30 JU-JUTSU Kinder 8 – 10 Jahre	18.45 – 19.45 JU-JUTSU Kinder/ Jugendl. 10 – 14 Jahre	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erw. ab 14 Jahre	21.30 – 23.00 JU-JUTSU Dan-Vorber. (nach Absprache)
Sa.	9.00 – 10.30 JU-JUTSU All- kampf-Training Erw. ab 16 Jahre			

Trainingsort

Budohalle – PTVS Aachen, Eulersweg 15

CHEERLEADING

Der leistungsorientierte Wettkampfsport Cheerleading vereint Tanzen, Turnen und Akrobatik für drei verschiedene Altersklassen: Pewees (6 – 10 Jahre), Juniors (11 – 16 Jahre) und Seniors (17 Jahre und älter).

Bei diesem Sport sind voller Körpereinsatz sowie Teamgeist gefragt. Trainiert wird, neben der Kondition, Beweglichkeit und Koordination, auch das Vertrauen innerhalb einer Gruppe sowie das Selbstvertrauen, das eigene Können vor Publikum zu präsentieren. Neben Meisterschaften treten die Teams auch zu anderen Anlässen auf (Anfragen über kontakt@ptsv-aachen.de).



Trainingszeiten

Pewees (6 – 10 Jahre)

Montag, 17.00 – 18.30 Uhr

Samstag, 13.00 – 14.30 Uhr

Juniors (11 – 16 Jahre)

Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr

Junior Advanced (11 – 16 Jahre)

Sonntag, 13.00 – 15.00 Uhr

Seniors (17 Jahre und älter)

Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr

Sonntag, 13.00 – 16.00 Uhr

Trainingsort

Turnhalle Barbarastraße 1 – 3

KYUDO Japanisches Bogenschießen

Kyudo ist eine klassische Kampfkunst, die sich aus den Waffentechniken der Samurai entwickelt hat. Der „Weg des Bogens“ hat eine 500 Jahre lange Tradition. In genau festgelegten Phasen werden Bewegungsablauf, Haltung und Körperspannung miteinander verbunden.

Trainingszeiten

Montag, Mittwoch & Freitag 19.00 – 22.00 Uhr
Einsteigerkurse auf Anfrage.

Trainingsort

Kyudo-Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15



© Foto: Andreas Steindl

MÄNNERBALLSPORT

Senioren-sport

Wir beginnen unsere wöchentliche Trainingseinheit mit gymnastischem Aufwärmen, leiten über zu schnellen Ballspielen und lassen es im letzten Drittel mit Volleyball wieder etwas ruhiger ausklingen.



Trainingszeiten

Dienstag, 20.15 – 22.00 Uhr

Trainingsort

Turnhalle Aachen-Kornelimünster,
Abteigarten



© Foto: iStock/Duncan_Andison

RADFAHREN & WANDERN

Radfahren mit dem PTSV Aachen. Zwei Gruppen, eine Leidenschaft!

RENNRAD-GRUPPE

Schnitt: ca. 22 – 25 km/h. Es gilt – niemand wird zurückgelassen, der/die Langsamste bestimmt das Tempo!

Trainingszeiten

Immer samstags, 14.00 Uhr! Weitere Trainingszeiten und Länge nach Absprache. Interessent*innen melden sich bitte bei uns in der Geschäftsstelle.

Treffpunkt: Parkplatz PTSV, Eulersweg 15

HOBBY-GRUPPE

Fahrradtouren für Jedermann. Niemand wird zurückgelassen, der/die Langsamste bestimmt das Tempo! Daher lautet das Motto „Mit Freude am Radfahren die Natur genießen und Spaß an Geselligkeit haben!“

Trainingszeiten

Nach Absprache an einem Sonntag im Monat. Infos zu Datum, Treffpunkt und Uhrzeit finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage Sportprogramm > Radtouren.



WANDERN

Bewegung und Erholung – beides vereinen die Wanderaktivitäten des PTSV Aachen, die unsere Teilnehmer*innen durch abwechslungsreiche Landschaften der Aachener Grenzregion führen. Mal kurz, mal lang, aber immer in bester Begleitung mit viel Spaß und guter Laune sind unsere Wanderungen für jedermann geeignet!

Trainingszeiten

Einmal im Monat treffen wir uns an einem Sonntag, um gemeinsam die Wanderstiefel zu schnüren. Nähere Informationen über Highlights der geplanten Route, Treffpunkt und Streckenlänge geben wir Interessent*innen rechtzeitig vor den jeweiligen Terminen bekannt. Sie finden uns auf unserer Homepage unter Sportprogramm > Wandern.

SCHWIMMEN

Neben „Freien Schwimmangeboten“ bieten wir auch Anfängerkurse für Kinder und eine Wassergymnastik an. Bei diesen Angeboten steht die Gesundheit und nicht der Wettkampf im Vordergrund.

Trainingszeiten

Montag, 18.15 – 19.00 Uhr

Aquafitness (Einlass 18.00 Uhr)

Freies Schwimmen 18.00 – 20.00 Uhr möglich
(ab 16 J. – parallel zu Aquafitnesskurs)

Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr

Kinderschwimmen und Anfängerkurse

Freitag, 20.00 – 21.00 Uhr

Sonntag, 17.00 – 19.00 Uhr

Freies Schwimmen für Erwachsene (ab 16 J.)

Trainingsort

Montag – Schwimmhalle Elisabethstraße

Freitag / Sonntag – Ulla-Klinger-Halle

(Schwimmhalle West)



TENNIS

Freizeit- und Mannschaftsspieler*innen jeder Altersklasse finden bei uns die richtigen Spiel- und Trainingspartner*innen auf acht Außen- und vier Hallenplätzen. Neben den zahlreichen Trainingsangeboten werden weitere Spiel- und Wettkampfangebote sowie gesellige Abende organisiert.

Trainingszeiten

Montag bis Samstag 
nach Vereinbarung

Trainingsort

PTSV Aachen, Eulersweg 15



TISCHTENNIS

Zweimal pro Woche trainieren Spieler*innen unterschiedlichen Alters und jeder Leistungsklasse miteinander. Hier stehen das Spielen ohne Leistungsdruck und der Spaß im Vordergrund.

© Foto: iStock/Digoeppni



Trainingszeiten

Dienstag, 18.00 – 22.00 Uhr

Donnerstag, 18.00 – 22.00 Uhr

Sonntag, 12.00 – 16.00 Uhr

NEU

Trainingsort

Turnhalle Passstraße



TRIATHLON

LAUFEINHEITEN

Lauftreff I (8,5 – 9,5 km/h)

Freitag, 17.45 Uhr – 18.45 Uhr

Lauftreff II (9,5 – 10,5 km/h)

Montag, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr

RUN & STABI

Donnerstag, 21.00 – 22.00 Uhr

Technik- / Intervalltraining kombiniert mit Stabi-Übungen (Outdoor und Indoor nach Absprache möglich)

RADEINHEITEN

Sonntag, 14.00 – 16.00 Uhr

Triathlonspezifisches Indoor Cycling (nach Absprache und Wetterlage)

SCHWIMMEINHEITEN

Freitag, 20.00 – 21.00 Uhr Freies Training

Sonntag, 17.00 – 19.00 Uhr Freies Training
Ulla-Klinger-Halle (Schwimmhalle West)

VOLLEYBALL

In der Volleyballabteilung des PTSV Aachen findet sowohl der ambitionierte Mannschafts- als auch der Hobbyspieler*innen eine sportliche Heimat. Ein besonderer Fokus liegt auf der Leistungsförderung von Nachwuchsspieler*innen. Neben der Damen Bundesligamannschaft „Ladies in Black“ spielen insgesamt 15 Jugendteams, 8 Frauen- und 4 Männerteams in den unterschiedlichen Ligen des Volleyballverbandes.

JUGEND-MANNSCHAFTEN

Weibliche U20
Weibliche U18
Weibliche U16
Weibliche U15
Weibliche U14
Weibliche U13
Weibliche U12

Männliche U18

FRAUEN-MANNSCHAFTEN

Frauen 1 – Ladies in Black – Bundesliga
Frauen 2 – Regionalliga
Frauen 3 – Oberliga
Frauen 4 – Verbandsliga
Frauen 5 – Landesliga
Frauen 6 – Bezirksliga
Frauen 7 – Bezirksklasse
Frauen 8 – Bezirksklasse
Frauen 9 – Bezirksklasse

MÄNNER-MANNSCHAFTEN

Männer 1 – Dritte Liga West
Männer 2 – Regionalliga
Männer 3 – Verbandsliga
Männer 4 – Landesliga

VOLLEYBALL AKADEMIE AACHEN*

Montag, 16.30 – 18.00 Uhr,
Turnhalle Sandkaulstraße

Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr,
Turnhalle Rhein Maas Gymnasium

*Weitere Infos auf Anfrage in der Geschäftsstelle

Trainingszeiten

auf Anfrage in der Geschäftsstelle

Trainingsorte

auf Anfrage in der Geschäftsstelle

PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Tel. 0241 911903, kontakt@ptsv-aachen.de

Stand 01.10.2021 –

durch Auf- und Abstiege saisonale Änderungen

Wir sind
Der Richtige Partner
für Ihren
unternehmerischen Erfolg!

AACHEN

52070 Aachen
Am Kraftversorgungsturm 5
Telefon +49 241 - 70 13 00 - 0
Telefax +49 241 - 70 13 00 - 40
E-Mail aachen@drp-partner.de

HEINSBERG

52525 Heinsberg
Klevchen 16
Telefon +49 24 52 - 91 94 - 0
Telefax +49 24 52 - 91 94 - 40
E-Mail heinsberg@drp-partner.de

KISS – DIE PTSV KINDERSPORTSCHULE AUF EINEN BLICK...

KINDER BEWEGUNGS- & SPORTFÖRDERUNG

→ ELTERN & KIND TURNEN,
KINDERERLEBNISGRUPPE UVM.

PTSV BALLSPORT AKADEMIE

→ MIT DER TENNIS-JUNIOR-AKADEMIE,

→ DER VOLLEYBALL-AKADEMIE &

→ DER SPORTARTÜBERGREIFENDEN PTSV BALLSCHULE

PTSV DANCE AKADEMIE

→ MIT DANCING KIDS, HIP HOP FOR KIDS &
CHERLEADING

PTSV KAMPFKUNST

ATHLETEENS

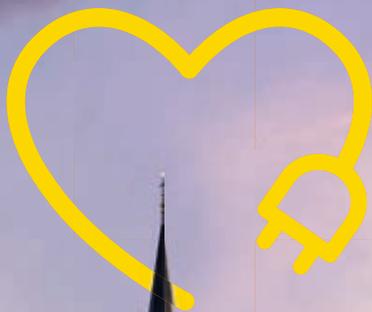
→ DAS SPORTANGEBOT FÜR JUGENDLICHE
AB 14 JAHREN

ABTEILUNGSSPORTANGEBOTE

→ WIE SCHWIMMEN, BOXEN, BUDO & TENNIS

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE





Öcher Energie

Zusammen bewegen wir Aachen

stawag.de/oecher-energie



02



ACHTUNG! Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen in unserem Sportangebot kommen. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage **SPORTVEREIN-AACHEN.DE** oder unserer App.

SPORT FÜR DEN KOPF

Strategie und taktisches Denken machen unsere Abteilungen Schach und Skat zu einer sportlichen Herausforderung für den Kopf. Ob bei geselligen Spielstunden, im Training oder auch in Mannschafts- und Einzelwettkämpfen, hier ist für jede*n etwas dabei!

Lernen Sie unsere Sportarten im kostenlosen Probetraining kennen!





GESELLIGKEIT

**EINE HERAUSFORDERUNG
FÜR JUNG & ALT**



24 - 27



SCHACH

Die Feinheiten des Schachspiels kennenlernen oder sich in einer der zahlreichen Mannschaften den Herausforderungen des Wettkampfes stellen. In unserer Schachabteilung finden sich für jede dieser Leistungsstärken das passende Trainings- und Wettkampfangebot sowie die passenden Spielpartner*innen.

Trainingszeiten

Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr Kinder & Jugendliche
Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr Erwachsene

Trainingsort

Pfarrheim Jakobstraße 143,
Jakobushaus

SKAT

Gemütliches Beisammensein bei einer Runde Skat – was kann es Schöneres geben?

Trainingszeiten

Mittwoch, 19.30 – 22.30 Uhr

Trainingsort

Gastronomie „K1“, Eulersweg 15





Langer Atem ist einfach.



Wenn man einen starken Partner an der Seite hat, der in allen Finanzthemen fit ist. Mit einer guten Ausdauer erreichen Sie Ihre Ziele auch bei längeren Laufzeiten ganz einfach.





03



KISS



ACHTUNG! Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen in unserem Sportangebot kommen. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [SPORTVEREIN-AACHEN.DE](https://www.sportverein-aachen.de) oder unserer App.

FAMILIENFREUNDLICHE BEITRÄGE

SCHULFERIEN-ANGEBOTE:
TRAININGSCAMPS, BALLSCHULE, FIT4KIDS...

ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR

PARALLELE ANGEBOTE
FÜR GROSS & KLEIN

SPORTAKADEMIEN

QUALIFIZIERTE
ÜBUNGSLEITER*INNEN

- KINDERSPORTSCHULE & ATHLETEENS

Bereits im frühkindlichen Alter entscheidet sich, ob ein Mensch sich im Laufe des Lebens gerne sportlich betätigt. Mit unseren Angeboten für Kindergarten- und Grundschulkindern, die wir auch künftig weiter ausbauen möchten, vermitteln wir Spaß an der Bewegung und fördern die sozialen Kompetenzen.

Darüber hinaus legen wir in unseren speziell für Jugendliche ausgeschriebenen Trainingssessions die Basics für saubere, funktionelle Bewegungsabläufe und bringen euch – egal ob im Ballsport, tänzerisch oder im Athleteens Workout (Seite 33) – auf ein neues Level. So gelingt der Übergang in weitere Sportarten garantiert! Weitere Kurszeiten folgen, wir halten euch auf dem Laufenden!

→ **28 - 33**



NEU
beim PTSV

ELTERN & KIND TURNEN / KINDERERLEBNISGRUPPE

Erlebe gemeinsam mit deinen Eltern den Einstieg in die Welt des Sports! Gemeinsames Turnen und Spielen stehen hier im Vordergrund. Auch soziale Kontakte werden großgeschrieben – schließlich stärkt das Kennenlernen anderer Kinder in neuen Umgebungen das Selbstvertrauen spürbar.

Kindererlebnisgruppe: Gemeinsam spielen und Natur entdecken – Bewegung und Spaß werden bei diesem Outdoor-Angebot ganz groß geschrieben! Spielt das Wetter einmal nicht mit, bauen wir in unserem Gym Eulersweg eine Spiel Landschaft für euch auf.

30

Trainingszeiten

Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr (1 – 3 Jahre)

Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr (2 – 4 Jahre)

Dienstag, 16.15 – 17.45 Uhr (3 – 5 Jahre)*

Mittwoch, 15.45 – 16.45 Uhr (2 – 5 Jahre)**

Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr (1 – 3 Jahre)

Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr (1 – 3 Jahre)

Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr (2 – 4 Jahre)*

NEU

Trainingsorte

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15

* Turnhalle Eintrachtstraße

** Paulinenwäldchen (Outdoor-Angebot)



Trainingszeiten

Mini-Ballschule (3 – 4 Jahre)
Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr*
Freitag, 16.30 – 17.30 Uhr

Mini-Ballschule (5 – 6 Jahre)
Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr

ABC-Ballschule (7 – 10 Jahre)
Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr*
Freitag, 17.30 – 18.30 Uhr

Trainingsorte

Montag – Turnhalle Heizenstraße
Donnerstag, Freitag – Turnhalle Bergstraße unten
*Turnhalle Bergstraße oben

PTSV BALLSCHULE

An die Bälle, fertig, los! Nach dem Konzept der „Kölner Ballschule“ bieten wir Ballschulkurse an. Durch vielseitige Ballspiele sammeln Kinder wertvolle Bewegungserfahrungen sowie motorische und koordinative Fähigkeiten.

Im Zentrum stehen

- > Freude am Ballspiel entwickeln
- > spielerisches Lernen
- > vielseitiges Ausprobieren

Darüber hinaus werden erste technische und taktische Kenntnisse vermittelt sowie ein gekonntes Agieren mit Hand & Schlägern geschult.

In Kooperation mit





PTSV SPIELELAND- SCHAFT

WINTERPAUSE

Spielen, toben, Kind sein! Buchen Sie Ihren Termin in der PTSV Spielelandschaft unter 0241 911903 oder unter kontakt@ptsv-aachen.de. Ideal für Kinder zwischen 1 und 5 Jahren!

Trainingszeiten

Keine festen Zeiten, stündlich buchbar unter 0241 911903 oder kontakt@ptsv-aachen.de

Trainingsort

Vereinsgelände PTSV Aachen, Eulersweg 15

DANCING KIDS

Dancing Kids ist spielen, tanzen, singen. Wir entwickeln Körperhaltung, Konzentration und soziales Miteinander, fördern Kreativität und stärken das Selbstbewusstsein Ihres Kindes – immer unter dem Motto: Kind sein dürfen und Spaß haben!

Trainingszeiten

Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr (3 – 5 Jahre)*

Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr (5 – 7 Jahre)

Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr (ab 7 Jahre)

Trainingsorte

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15

*Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15

Training nur barfuß möglich!



HIP HOP FOR KIDS

Auch für die angehenden Teenager wollen wir den Spaß an der Bewegung mit zeitgemäßen Fitnessangeboten fördern. Heiße Beats und coole Moves für KIDS von 10 bis 14 Jahren.

Trainingszeiten

Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr

Trainingsorte

PTSV Gym – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen



ATHLETEENS

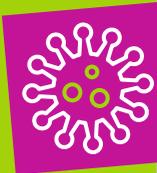
Du bist zwischen 14 und 17 Jahre alt und hast Lust, in deinem Training Gas zu geben? Wir bieten dir dein ultimatives Workout für Kraft, Core und einen definierten Körper – immer mit Fokus auf saubere, funktionelle Bewegungsabläufe. Be strong!

Trainingszeit

Samstag, 13.00 – 14.00 Uhr

Trainingsort

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15



FIT

04

ACHTUNG! Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen in unserem Sportangebot kommen. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [SPORTVEREIN-AACHEN.DE](https://www.sportverein-aachen.de) oder unserer App.

→ 34 - 47

QUALIFIZIERTE TRAINER*INNEN

KURZE VERTRAGSLAUFZEITEN

MEHR ALS 70 FITNESSKURSE

ATHLETEENS

NESSANGEBOTE

Ob Gruppenfitness oder individuelles Training, wir bieten Ihnen ein gesundheitsorientiertes Fitnessprogramm, bei dem sowohl Einsteiger*innen als auch ambitionierte Sportler*innen auf ihre Kosten kommen.

Unsere Fitnessangebote umfassen

- > Fitnesskurse
- > Fitnesskurse speziell für Jugendliche
- > Fitnessraum zur individuellen Gesundheitsförderung
- > Indoor Cycling
- > Laufschnule
- > Nordic Walking
- > TRX®

DAS PTSV-SCHNUPPERANGEBOT

Auch bei den fortlaufenden Fitnessangeboten besteht die Möglichkeit, zweimal an einem kostenlosen Schnuppertraining teilzunehmen. Anmeldungen unter [SPORTVEREIN-AACHEN.DE](https://www.sportverein-aachen.de) oder in der Geschäftsstelle.



FITNESSKURSE

MIT SPASS AM SPORT GESUND BLEIBEN!

Das ist das Motto unserer Fitnesskurse. Haben Sie in den letzten Wochen auch einen der folgenden Wünsche verspürt?

- > Mich nach Feierabend noch mal richtig auspowern!
- > Mit einem guten Workout Kraft für Muskeln und Seele tanken!
- > Meinen Rücken stärken, um Schmerzen vorzubeugen!

- > Effektives Training gegen meine Fett-pölsterchen!
- > Meine Ausdauer in Schwung bringen!

Mit unseren vielfältigen Kursangeboten erreichen Sie Ihre Ziele!

→ **Belegungspläne siehe nächste Seiten**

Mit der Fitness-Mitgliedschaft können Sie **täglich** alle Kursangebote der Fitnessabteilung im Rahmen einer Mitgliedschaft nutzen (**keine Mindestlaufzeit!**).

KURSLEGENDE

Aktiv mit Köpfchen > Eine Einheit mit kognitiven Herausforderungen, bei der der Spaß mit im Vordergrund steht. **Athleteens Workout** > Du bist zwischen 14 und 17 Jahre jung und hast Lust, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit in einem Functional Power Workout aufzubauen? Dann ist dies genau dein Training! Wir legen die Basics für saubere, funktionelle Bewegungsabläufe, während du in deinem Training alles genau darfst. **Bauch Beine Po** > Der Klassiker für einen flachen Bauch, strafferen Po und trainierte Oberschenkel! **Bodystyling** > Ein Ganzkörperworkout zur Kräftigung & Formung von den Füßen bis zu einem Lächeln. **Bodyworkout** > Bei diesem Training geht es um die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, um Haltung und Spannung – ein förderndes Training für alle Altersklassen. **Bootcamp** > Ein intensives Ganzkörper-Zirkeltraining, bei dem Motivation, Spaß und Teamspirit im Vordergrund stehen. Lassen Sie sich von einem Challenge-Charakter pushen! Geeignet für Newcomer* innen und Profis. **Box Conditional** > Die unschlagbare Kombination von Kraftausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Spaß. **Crossfitness 2.0** > Ein Kraft- und Konditionsproram für den ganzen Körper. Neben zahlreichen freien Übungen kommen auch Fremdgewichte in sehr unterschiedlicher Form zum Einsatz. Ein Muss für jeden Freestyle-Fan! **Drums Alive*** > In dieser Stunde werden Gedächtnis, Koordination und Konzentration gefördert. **Faszientraining mit Blackroll** > Diese Einheit bietet Menschen jeden Alters und (Sport-)niveaus die Möglichkeit, ihre Flexibilität, Mobilität, Balance und Stärke durch einfache Übungen und Selbstmassagen zu verbessern. Das Thema myofasziale Entspannung findet zunehmend Beachtung in der wissenschaftlichen Forschung und wird durch viele Ärzt*innen und Therapeut*innen unterstützt. **Fat Attack** > Intensives Intervallworkout, das die Fettverbrennung fördert sowie Kraft und Ausdauer steigert! **Fatburner** > Durch die ideale Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigungsübungen ein Fettstoffwechseltraining, um die Fettpölsterchen langfristig zu killen! **Fit Mix** > Ein Ganzkörperworkout zur Kräftigung und Konditions-Steigerung. **Functional Power** > In freien Bewegungen werden komplexe Muskelketten intensiv beansprucht. Ein effektives Ganzkörpertraining mit modernen Trainings-elementen aus dem Bereich Functional Fitness. **Hot Iron** > Das Langhanteltraining mit der optimal zu Ihren Bewegungen abgestimmten Musik. **Hula Hoop** > Die Trendsportart jetzt auch im PTSV Aachen! Ob Bauchmuskeltraining oder Ganzkörper-Workout, in diesem Training stehen Spaß und Vielseitigkeit an erster Stelle! **Langhanteltraining** > Fettabbau und Muskelstraffung durch den Einsatz von Langhanteln. Ein perfektes Ganzkörperworkout! **Physio Workout** > Eine sanfte, aber durchaus intensive Einheit, bei der Körperwahrnehmung, Ausgleich von Dysbalancen und Bewegungskoordination im Vordergrund stehen. Die Inhalte sind sehr vielseitig, z.T. an die Feldenkraismethode, als auch an das Faszientraining angelehnt und versprechen ein abwechslungsreiches Programm unter physiotherapeutischer Betreuung. **Pilates** > Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, wobei hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden) gestärkt wird. Ausgehend von der Körpermitte soll ein starkes Zentrum, welches als „Powerhouse“ bezeichnet wird, gebildet werden. **Piloxing*** > Piloxing – das ist Pilates, Boxen & Tanzen. Zu passender Musik wird der Einsatz von Kraft, Schnelligkeit und Agilität, wie es beim Boxen nötig ist, kombiniert mit der Körperkontrolle und Flexibilität des Pilates und eingebettet in Tanzbewegungen. Eine sehr energetische Einheit zum Auspowern. **PILOXING* BootyBuilder*** > ist ein konzentriertes, 30-minütiges Workout, in dessen Mittelpunkt Ihr Po steht. Er wird gestrafft, geformt und trainiert – natürlich auf PiloxingArt. **Qigong** > Fließende Bewegungen werden mit Aspekten der Atmung, der Aufmerksamkeit und der Vorstellungskraft in Verbindung gebracht. Die sanften Übungen eignen sich gut, um die eigene innere Ruhe wiederzufinden. **Rückenfit** > Für die einen „Waschbrettbauchtraining“, für die anderen Prävention vor Rückenbeschwerden. Funktionelles Kräftigen rund um die Wirbelsäule. **Rücken & Mobility** > Hier ist neben der Rückenkräftigung ein Schwerpunkt, durch ein Mobility Training Verspannungen zu reduzieren, Bewegungseinschränkungen von Gelenkkapseln und Bändern zu beheben und Gelenke in ihrem vollen Bewegungsumfang (range of motion) zu nutzen. Bestens zur Verletzungsprophylaxe geeignet! **Rücken & Relax** > Ein funktionelles Training kräftigt die Rückenmuskulatur intensiv, bevor die Einheit mit Stretching und Entspannung ausklingt. **Run & Stabi** > Spezifisches Ausgleichstraining für Läufer*innen. **Step Aerobic** > Das abwechslungsreiche Training mit dem „Brett!“ Begleitet von motivierender Musik ein echter Spaßmacher! **Step Intervall** > Step Intervall ist eine Aerobic-Variante mit Hilfe einer Plattform, auf der ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik absolviert wird. Voller Schwung und mit viel Power steigern Sie Ihre Ausdauer und schulen Ihre Koordination. **Tai Bo** > Eine gelungene Mischung aus Elementen des Kampfsportes, Boxen, Aerobic & Tanz. **Yoga** > Yoga ist nicht nur Körperübung, sondern ein Weg, um vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erlangen und diese mit dem Atem zu vereinen. **Zumba** > Feiern Sie eine Fitnessparty und tanzen Sie überflüssige Pfunde weg!

BELEGUNGSPLAN GYM EULERSWEG

Montag	Dienstag	Mittwoch
9.30 – 10.30 Uhr Bodystyling 	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit 	9.30 – 10.30 Uhr Rückenfit
10.30 – 11.30 Uhr Functional Power 	10.00 – 11.00 Uhr Zumba 	
14.30 – 15.45 Uhr Herzsport	11.00 – 12.00 Uhr Hula Hoop 	
17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling	15.30 – 16.30 Uhr Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)	
18.00 – 19.00 Uhr Bodystyling	16.30 – 17.30 Uhr Eltern Kind Turnen (2 – 4 J.)	15.45 – 16.45 Uhr Kindererlebnisgruppe 
18.15 – 19.15 Uhr Laufftreff II	17.30 – 18.30 Uhr Step Aerobic	16.30 – 17.30 Uhr BBP 
19.00 – 20.00 Uhr Rücken & Mobility	18.30 – 19.30 Uhr Box Conditional	17.30 – 18.30 Uhr Tai Bo 
20.00 – 21.00 Uhr Langhantel Training	19.30 – 20.45 Uhr Herzsport	18.30 – 19.30 Uhr Zumba
21.00 – 22.00 Uhr Crossfitness 2.0	21.00 – 22.00 Uhr Functional Fitness	19.30 – 21.00 Uhr Fatburner

 Outdoor-Angebot
  Kids-Angebot
  Fitness-Angebot
  Gesundheits-Angebot

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.15 – 9.15 Uhr Rückenfit	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit 	
9.30 – 10.30 Uhr Aktiv mit Köpfchen	10.15 – 11.30 Uhr Herzsport	10.00 – 11.00 Uhr Tai Bo	10.00 – 11.00 Uhr Fit Mix
10.00 – 11.00 Uhr Nordic Walking	11.30 – 12.45 Uhr Herzsport	11.00 – 12.00 Uhr Langhanteltraining	11.00 – 12.00 Uhr Rücken & Relax
10.30 – 11.45 Uhr Herzsport	15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (5 – 7 J.) 	12.00 – 13.00 Uhr Fat Attack	12.00 – 13.00 Uhr Zumba
11.45 – 13.00 Uhr Herzsport	16.00 – 17.00 Uhr Dancing Kids (ab 7 J.) 	13.00 – 14.00 Uhr Athleteens Workout (14 – 17 J.) (Start ab 6.11.)	13.00 – 14.00 Uhr Hula Hoop 
15.00 – 17.00 Uhr Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)	17.45 – 18.45 Uhr Lauftreff I	14.00 Rennrad-Gruppe	14.00 – 15.00 Uhr Drums Alive®
17.00 – 18.00 Uhr Fit Mix 	19.00 – 20.00 Uhr Zumba	18.00 – 19.00 Uhr Salsa (Einsteiger)	17.00 – 18.00 Uhr Zirkeltraining
18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit 	20.00 – 21.00 Uhr Zumba	19.00 – 20.00 Uhr Salsa (Fortgeschr. I)	
19.00 – 20.00 Uhr Tai Bo	21.00 – 22.00 Uhr Functional Power	20.00 – 21.00 Uhr Salsa (Fortgeschr. II)	
20.00 – 21.00 Uhr Crossfitness 2.0			
21.00 – 22.00 Uhr Run & Stabi			

Kinderbetreuung (Eulersweg)

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr
 Dienstag, 8.50 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 16.15 – 18.30 Uhr
 Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr



BELEGUNGSPLAN BUDOHALLE EULERSWEG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 – 10.00 Rückenfit		9.30 – 10.15 TRX® Classic	8.30 – 9.30 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)		9.00 – 10.30 JU-JUTSU All- kampf-Training
10.00 – 11.00 Qigong ☒			9.30 – 10.15 TRX® Classic	10.00 – 11.00 Rückenfit	
11.30 – 12.30 Faszientraining mit Blackroll		17.00 – 18.00 Physio- Workout NEU		15.00 – 16.00 Dancing Kids (3 – 5 J.)	10.45 – 11.30 TRX® Classic
16.00 – 17.00 JUDO Minis Judo- Vorbereitung	17.00 – 18.15 JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	16.30 – 18.00 Fitness Yoga* ☒	17.00 – 18.15 JUDO Kinder & Familien- training ☒	17.30 – 18.30 JU-JUTSU Kinder	11.30 – 12.30 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)
17.00 – 18.10 JUDO Kinder – Anf. & Fortg.	18.15 – 19.45 JU-JUTSU All- kampf-Training	18.15 – 19.45 JU-JUTSU Jugendliche	18.15 – 19.30 JUDO Kinder Fortgeschrittene	18.45 – 19.45 JU-JUTSU Kinder/ Jugendliche	
18.15 – 19.00 TRX® Mobility	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erwachsene	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erwachsene	19.45 – 20.30 TRX® Classic	20.00 – 21.00 JU-JUTSU Erwachsene	
19.00 – 19.45 TRX® Classic				21.30 – 23.00 JU-JUTSU Dan-Vorb. (nach Abspr.)	

20.00 – 21.30

JUDO
Erwachsene

● Modul-Angebot
 ● Kids-Angebot
 ● Fitness-Angebot
 ● Gesundheits-Angebot

Trainingsorte

Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15
Training nur barfuß möglich!

***Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15**

Kinderbetreuung (Eulersweg)

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr
 Dienstag, 8.50 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 16.15 – 18.30 Uhr
 Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr



BELEGUNGSPLAN GYM SONNENWEG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.00 – 17.00 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)	9.00 – 10.00 Rücken Yoga	17.00 – 18.00 Reha Krebs- nachsorge	9.30 – 10.30 Step Aerobic	9.00 – 10.00 Rücken Yoga	9.30 – 11.00 Flow Yoga*
17.00 – 18.00 Step Intervall	16.30 – 17.30 Reha Adipositas (mit Verordnung KV56)	18.00 – 19.00 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)	10.30 – 11.30 Vinyasa Yoga	18.00 – 19.00 Hot Iron	
18.00 – 19.00 Flow Yoga	17.30 – 18.30 Reha Hüfte, Knie & Fuß (mit Ver- ordnung KV56)	19.00 – 20.00 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)	17.30 – 18.30 Bootcamp	19.00 – 20.00 PILOXING®	
19.00 – 20.00 PILOXING®	18.30 – 19.30 Body- workout	20.00 – 21.00 Yoga	18.30 – 19.30 Hip Hop for Kids (ab 10 J.)	20.00 – 20.30 PILOXING® BootyBuilder	
20.00 – 20.30 PILOXING® BootyBuilder	19.30 – 20.30 Functional Power		19.30 – 20.30 Hip Hop für Erwachsene		
	20.30 – 21.30 Pilates				

Unsere Räumlichkeiten im GYM SONNENWEG befinden sich nur 5 Gehminuten vom Vereinsgelände Eulersweg entfernt!
Bitte beachten: Es sind Umkleiden, aber keine Duschen vorhanden! Duschen können Sie nach dem Kurs aber gerne im Eulersweg.

Trainingsort

PTSV Gym – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen
*** 14-tägig in allen geraden KWs, in allen ungeraden KWs als Online-Training**

Kinderbetreuung (Eulersweg)

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr
 Dienstag, 8.50 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 16.15 – 18.30 Uhr
 Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr



DIE PTSV LAUFSCHULE

Laufen ist Deutschlands beliebtester Volkssport. In unserer Laufschule trainieren Sie mit professioneller Anleitung und im Team. So stellen sich zum einen die Trainingseffekte viel schneller ein, zum anderen überwinden Sie im Team erfolgreich Ihren „inneren Schweinehund“.

Folgende Trainingsangebote bieten wir für unterschiedliche Leistungsgruppen an:

LAUFTREFF FÜR JEDERMANN **Lauftreff I**

Für die ambitionierten Läufer*innen ist dieser Lauf eine eher ruhige Grundlageneinheit, für „Gelegenheitsläufer*innen“ eher ein Tempolauf. Pace: 8,5 – 9,5 km/h

Lauftreff II

Gut geeignet für Wettkampfsportler/-athletinnen und geübte Läufer*innen. Pace: 9,5 – 10,5 km/h (immer bei eher hügeligem Profil)

Trainingszeiten

Lauftreff I – Freitag, 17.45 – 18.45 Uhr
Lauftreff II – Montag, 18.15 – 19.15 Uhr

Trainingsort

Treffpunkt Eingangsbereich PTSV Aachen, Eulersweg 15

NORDIC WALKING FÜR JEDERMANN

Das sanfte, aber effektive Herz-Kreislauftraining zur Verbesserung der Ausdauer bei gleichzeitiger muskulärer Kräftigung der Bein- und vor allem Rumpfmuskulatur.

Trainingszeiten

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Trainingsort

Treffpunkt Eingangsbereich PTSV Aachen, Eulersweg 15

„RUN & STABI“

Lauftechniktraining, Intervalltraining, laufspezifisches Stabilisationstraining (indoor und outdoor möglich!)

Trainingszeiten

Donnerstag, 21.00 – 22.00 Uhr

Trainingsort

Treffpunkt auf Anfrage in der Geschäftsstelle



Trainingszeiten

Montag, 18.15 – 19.00 Uhr TRX® Mobility
Montag, 19.00 – 19.45 Uhr TRX® Classic
Mittwoch, 9.30 – 10.15 Uhr TRX® Classic
Donnerstag, 9.30 – 10.15 Uhr TRX® Classic
Donnerstag, 19.45 – 20.30 Uhr TRX® Classic
Samstag, 10.45 – 11.30 Uhr TRX® Classic

Trainingsort

Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15

Training nur auf Socken, barfuß oder mit
Mattenschuhen möglich!

TRX®

TRX® ist ein funktionelles Trainingsprogramm, bei dem das eigene Körpergewicht als variables Trainingsgewicht zum Einsatz kommt. Neben kräftigenden Elementen (insbesondere der stabilisierenden Rumpfmuskulatur) steht die Bewegungsqualität im Vordergrund, so dass TRX® auch wunderbar als Ausgleichstraining für weitere Sportarten genutzt werden kann.

Mit dem neuen Sportprogramm setzen wir auf zwei unterschiedliche Kursprofile: Das klassische TRX® wird durch TRX® Mobility ergänzt. Dabei stehen Beweglichkeit, Flexibilität, die gezielte Ansteuerung von Muskulatur und Koordination im Vordergrund.

INDOOR CYCLING

Das Cycling Performance Center Aachen stellt bestmögliche, professionelle IC-Bikes mit einer hochwertigen Leistungsmessung zur Verfügung. Angeleitet durch das das PTSV-Cycling-Team garantieren wir ein abwechslungsreiches Kursprogramm mit jeder Menge Spaß, unterschiedlichen Trainingsreizen und Schwierigkeitsgraden. So können sich unsere Teilnehmer*innen ihre persönliche Trainingswoche zusammenstellen und bequem online buchen.

Dank Equipment und Know How ist es möglich, dass die Teilnehmer*innen mit Hilfe von leistungsdiagnostischen Ausdauertests ihren Ausdauer-Ist-Zustand in regelmäßigen Abständen ermitteln, um mit diesen Werten ihr Training immer wieder zu optimieren. Egal, welches Ziel verfolgt wird, Erfolg tritt schneller ein, je individueller das Trainingsniveau an den Teilnehmer/ die Teilnehmerin angepasst werden kann.



TRAININGSZEITEN IM CYCLING PERFORMANCE CENTER AACHEN

Mo.	10.00 – 11 Uhr GA* 🚴	16.30 – 17.30 Uhr**	17.45 – 18.45 Uhr Fartlek*	20.00 – 21.00 Uhr IV
Di.			18.45 – 19.45 Uhr Fartlek*	20.00 – 21.00 Uhr Radsport
Mi.	10.45 – 11.45 Uhr IV*		18.00 – 19.00 Uhr VO2max	19.15 – 20.15 Uhr**
Do.		17.00 – 18.00 Uhr Radsport 🚴	18.15 – 19.15 Uhr Fartlek*	19.30 – 20.30 Uhr KA
Fr.		16.45 – 17.45 Uhr Fartlek*	18.00 – 19.30 Uhr GA	
Sa.	12.00 – 13.00 Uhr KA			
So.	14.00 – 16.00 Uhr Turbo**			

LEGENDE

Fartlek > Das Fahrtenspiel! Hier wird die Intensität willkürlich gewechselt. Ein Spiel mit der Belastung, bei der man sich immer wieder aufs Neue dem Streckenprofil anpassen muss. **GA** > Ein klassisches Grundlagenausdauertraining über 60 oder 90 min. Sie trainieren Ihren Stoffwechsel und legen grundlegende Bausteine für eine stabile Ausdauer! Die Herzfrequenz-Ränge kann zwischen 70 % (GA1) und 90 % (GA2) Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen, wobei sich die 90-minütigen Einheiten eher am GA1-Bereich orientieren. **Intervall Class (IV)** > Systematische Wechsel von Be- & Entlastungen bei unterschiedlicher Dauer oder Intensität. **Kraftausdauer (KA)** > Das Bergintervall am moderaten Anstieg! Oftmals durch niedrige Trittfrequenzen gekennzeichnet, die über eine längere Zeit durchgedrückt werden. Und denken Sie immer daran, „NUR DRÜCKEN!“ 🚴 **Radsport** > Ein Trainingssystem mit Rotation! Von Woche zu Woche werden die klassischen Trainingsmethoden von G1 über G2 bis zu einem EB / HIIT Training z.T. auch kraftausdauerlastig aufgebaut. **VO2max** > Steht für die maximale Sauerstoffaufnahme Kapazität. Sie spiegelt die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit wider und ist somit ein wichtiger Parameter für die Beurteilung des aeroben Ausdauerleistungspotenzials.

Regeln: Eine Pulsuhr ist in allen Kursen empfehlenswert und kann auch mit der Konsole des Bikes gekoppelt werden, wenn sie über Bluetooth verfügt! Außerdem können die Trainingsdaten in gängige Software-Programme übertragen werden. Ein Handtuch, ein Getränk und angepasste Sportkleidung sind obligatorisch. Wichtig ist zudem, dass das Bike nachdem Gebrauch gründlich vom Schweiß befreit und ordentlich desinfiziert wird!

- * Einsteigerfreundliche Kurse; für Newcomer gut geeignet; Newcomer sollten bitte mindestens 10 min vor Kursbeginn erscheinen, damit der Trainer/die Trainerin die korrekte Bike-Einstellung ermitteln und die Konsole erklären kann.
- ** Externe Gruppen. Turbo > Triathlonspezifisches Abteilungsangebot. Nur in den Wintermonaten oder nach Absprache!



Jetzt
Probetraining
vereinbaren!
Termine unter
sportverein-aachen.de
→ Fitnessraum

PTSV FITNESSRAUM

Steigern Sie Ihre Fitness und Gesundheit durch ein zielgerichtetes, gerätebasiertes Kraft- und Ausdauertraining.

- > maßgeschneiderte Trainingspläne durch individuelle Beratung
- > Kompetente Geräteeinweisungen
- > Flexible Trainingszeiten nach Ihrem Zeitbudget

- > Professionelle Geräte im Cardiobereich mit Ergometer. Im Kraftbereich stehen überwiegend kabelbasierte Geräte der neuesten FreeMotion-Generation für ein funktionelles und variables Training zur Verfügung.

Öffnungszeiten

Montag – Freitag, 7.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 9.00 – 20.00 Uhr

Sonntags & an Feiertagen, 11.00 – 20.00 Uhr

39

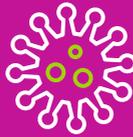
aixvers[®]
VERSICHERUNGSMAKLER



**UNABHÄNGIGKEIT
KNOW-HOW &
VERLÄSSLICHKEIT**

aixvers[®]

Luxemburger Ring 39 | 52066 Aachen
0241 6083250 | aixvers.de | [aixvers](#)



ACHTUNG! Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen in unserem Sportangebot kommen. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage **SPORTVEREIN-AACHEN.DE** oder unserer App.

GESUNDHEITSSPORT, REHA & PRÄVEN

Mit den Angeboten im Bereich des Gesundheitssports möchten wir Menschen ansprechen, die gezielt möglichen Gesundheitsleiden vorbeugen oder Ihre Leistungsfähigkeit durch eine professionell angeleitete Nachsorge nach erfolgter Krankheit oder Verletzung wiederherstellen möchten.

Wir setzen hierbei ausschließlich auf **zertifizierte Angebote**, die nach den Maßgaben der Primärprävention oder des Rehabilitationssports durchgeführt werden. Durch entsprechende Verordnungen oder die Einreichung von Teilnahmebestätigungen besteht die **Möglichkeit einer Kostenerstattung** durch Ihre Krankenkasse.

48 - 55 →

05

**KRANKENKASSEN ZERTIFIZIERT
KOOPERATIONEN MIT MEDIZINERN
VOM REHA-SPORT-VERBAND
ANERKANNTE ÜBUNGSLEITER*INNEN**

TION



FUNCTIONAL FITNESS

Mit unserem ZPP-zertifizierten Präventionskurs Functional Fitness trainieren Sie die Muskulatur nicht isoliert, sondern in ganzheitlichen Bewegungsmustern. Durch das Training werden funktionelle Bewegungsabläufe geschult, die Muskulatur wird entsprechend ihrer Funktion gekräftigt und die Belastung des Bewegungsapparates reduziert.

Ziele des Kurses:

- > Verbesserung von Mobilität, Stabilität und allgemeiner körperlicher Leistungsfähigkeit
- > Erlernen gelenkschonender, ökonomischer Bewegungsmuster
- > Verbesserung der motorischen Kontrolle
- > Reduzierung von Gewebespannung (und Schmerzen)



© Foto: iStock/Squarepixels

Kurstermine

Dienstag, 21.00 – 22.00 Uhr

28.09.2021 – 14.12.2021

14.01.2021 – 29.03.2022

(keine Kurse in den Herbstferien und am 01.03.2022); 10 Termine à 60 min.

Aktuelle Informationen zu unseren Kursterminen werden auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Kursort

PTSV Aachen, Eulersweg 15

Kursbegühr

149 Euro

Erstattung durch Ihre Krankenkasse möglich (Kurszertifizierung durch ZPP n. §20 SGB V)

REHABILITATIONSSPORT

Unsere Rehabilitationssportangebote stehen Ihnen zur Verfügung, wenn Sie nach gesundheitlichen Erkrankungen einen aktiven Beitrag zu Ihrer Genesung leisten möchten. Unsere Reha-Maßnahmen können Sie sowohl mit entsprechender ärztlicher Verordnung (KV 56), als auch über unsere Reha-Mitgliedschaft ohne Verordnung besuchen. Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld in unserer Geschäftsstelle nach freien Plätzen.

REHA ORTHOPÄDIE

Das „Rücken-Rehabilitationsangebot“ verbessert Kraft, Koordination und die Beweglichkeit, während das Kursprofil „Reha Hüfte, Knie & Fuß“ sich auf diese drei Gelenke fokussiert. „Reha Adipositas“ soll die Teilnehmer*innen bei ihrer Gewichtsreduktion unterstützen und das Selbstbewusstsein wieder aufbauen. „Hilfe zur Selbsthilfe“ lautet das Motto unserer Kurse!

Trainingszeiten „Rücken Reha“

Montag	16.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch	18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	8.30 – 9.30 Uhr*
Samstag	11.30 – 12.30 Uhr*

Trainingszeit „Reha Adipositas“

Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr

Trainingszeit „Reha Hüfte, Knie & Fuß“

Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr

Trainingsort

PTSV Gym – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen
*Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15
Training nur barfuß möglich!

REHA KREBSNACHSORGE

Zurück ins Leben! Kraftvoll, gestärkt und mit einer guten Portion Selbstbewusstsein – das ist das Ziel unseres Angebotes „Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge“. Gemeinsam arbeiten wir an Ihrer Ausdauer und Kraft, Ihrer Koordination und Ihrer Beweglichkeit, um das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln zu verbessern. Je nach Krankheitsbild kommen spezifische Übungen wie z. B. Lymphödem Prophylaxe oder Beckenbodentraining dazu.

Trainingszeit

Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr



Trainingsort

PTSV Gym – Sonnenweg 17a,
52070 Aachen



HERZSPORT

Der Infarkt oder eine Herzoperation sind überstanden oder aber es gilt, mit einer anderen Herzkrankung zu leben? In unseren Herzsportgruppen steigern Sie **unter ärztlicher Aufsicht** Ihre Belastungsfähigkeit durch moderate Bewegung.

Trainingszeiten

Montag	14.30 – 15.45 Uhr
Dienstag	19.30 – 20.45 Uhr
Donnerstag	10.30 – 11.45 Uhr
	11.45 – 13.00 Uhr
Freitag	10.15 – 11.30 Uhr
	11.30 – 12.45 Uhr

Trainingsort

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15

REHA WASSER

Das Rehabilitationssportangebot „Wasser“ verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit, steigert das Wohlbefinden und trägt zu einer höheren Lebensqualität bei. In vielen Übungen werden Koordination und Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer geschult – durch das warme Wasser sind die Bewegungen besonders schonend.

Trainingszeit

Montag	19.00 – 19.45 Uhr
	(Einlass ab 18.40 Uhr)
Sonntag	17.15 – 18.00 / 18.00 – 18.45 Uhr

NEU

Trainingsort

Montag – Schwimmhalle Elisabethstraße
Sonntag – Ulla-Klinger-Halle (Schwimmhalle West)

Gestern: Corona-Blues

Heute: Sonnengruß

Immer AOK

Von App bis Sportkurs.

Weil uns ein gesundes Leben genauso am Herzen liegt wie dir.



© Fotos: Andreas Stendel; iStock/FaCamera

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES UNTERNEHMEN!

Um ein Unternehmen wettbewerbsfähig zu halten, bedarf es gesunder Mitarbeiter, die sich mit ihrem Unternehmen identifizieren und ihren Aufgabenfeldern mit Motivation begegnen. Und genau hier setzen wir an: Unsere individuellen Betriebssportangebote zielen darauf ab,

- die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen aktiv zu unterstützen und zu fördern, darüber
- Gesundheitskompetenzen im Betrieb aufzubauen und somit
- Gesundheit langfristig zu erhalten.

KREATIVITÄT BRAUCHT BEWEGUNG!

Ob Kursangebote, Fachvorträge oder umfassende Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, wir bieten Ihnen individuelle Angebote, die an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens angepasst sind – arbeitsplatznah oder in den Räumlichkeiten des PTSV Aachen.

Ansprechpartnerin

PTSV Aachen e.V.
Judith Urban, M.A.
Eulersweg 15, 52070 Aachen
Tel. 0241 911903
urban@ptsv-aachen.de

Meine Gesundheit. Meine Wahl. Mein Bethlehem.



Bethlehem Gesundheitszentrum Stolberg

Steinfeldstraße 5 | 52222 Stolberg

www.bethlehem.de

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/bethlehem.gesundheitszentrum)

bethlehem.gesundheitszentrum

Exklusiver Medizinpartner der

LADIES IN BLACK
Erstliga-Volleyball made in Aachen





ACHTUNG! Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen in unserem Sportangebot kommen. Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [SPORTVEREIN-AACHEN.DE](https://www.sportverein-aachen.de) oder unserer App.

06

TANZANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Salsa – diese Mischung aus afroamerikanischen und lateinamerikanischen Tänzen fasst die Geschichte, Kultur sowie die Rhythmen verschiedener Völker und Epochen zusammen. Lassen Sie sich inspirieren...

SALSA-KURSE

Lernen Sie in einem Einsteigerkurs die Grundschritte zu den lateinamerikanischen Rhythmen kennen.

In einem Kurs für Fortgeschrittene wird eine Salsa-Weiterführung mit einer Einführung von Kizomba und Bachata kombiniert. Diese weit verbreiteten Tänze sind bei fortgeschrittenen Tänzer*innen bekannt und werden mittlerweile auch auf sämtlichen Partys getanzt.

Wenn es die Teilnehmerzahl zulässt, können die „Wiederholungstäter*innen“ des Fortgeschrittenen I-Kurses in einem Fortgeschrittenen II-Kurs weitere Figuren erlernen.

Termine Einsteiger*innen

Samstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Termine Fortgeschrittene I

Samstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Termine Fortgeschrittene II

Ggf. – abhängig von der Teilnehmerzahl:
Samstag, 20.00 – 21.00 Uhr

11.09.2021 – 13.11.2021

08.01.2022 – 19.03.2022

04.06.2022 – 09.07.2022 (Sport im Park)

Aktuelle Informationen zu unseren Kursterminen werden auf unserer Homepage bekanntgegeben.



© Foto: iStock/porpeller

Am jeweiligen Starttermin treffen sich sowohl Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene zu einem „Blind Date“ um 18.00 Uhr.

Kursdauer

10 Kurseinheiten
(für Singles werden Tanzpartner*innen gefunden!)

Kursgebühr

40 Euro für Mitglieder
55 Euro für Nichtmitglieder

Kursort

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15

MITGLIEDSBEITRÄGE & MODULGEBÜHREN

PTSV MITGLIEDSCHAFT

Abteilung	Beitragsart	Beitrag / Monat	Aufnahmegebühr
PTSV Mitgliedschaft, Männerballsport, Radfahren, Skat, Wandern	Jugend	6,00 €	8,00 €
	Erwachsene	7,50 €	17,00 €
Eltern & Kind Turnen	Kinder	6,00 €	8,00 €
	Erwachsene	8,50 €	17,00 €
Schach	Jugendliche	7,50 €	13,50 €
	Erwachsene	10,00 €	17,00 €
Badminton, Schwimmen, Tischtennis	Jugendliche	8,00 €	13,50 €
	Erwachsene	11,00 €	17,00 €
Boxen	Jugend	9,00 €	13,50 €
	Erwachsene	12,50 €	17,00 €
Triathlon	Erwachsene	14,00 €	17,00 €
Volleyball	Jugend	13,50 €	13,50 €
	Erwachsene	16,50 €	17,00 €
	Hobbyspieler	9,50 €	17,00 €
Fitness, PTSV Laufschiule	Jugend	13,50 €	13,50 €
Hip Hop for Kids, Dancing Kids	Erwachsene	17,00 €	17,00 €
Cheerleading	Jugend bis 14 Jahre	10,50 €	13,50 €
	Jugend bis 18 Jahre	13,50 €	18,50 €
	Student / Azubi	13,50 €	18,50 €
	Erwachsene	17,00 €	27,00 €
Budo (Judo / Ju-Jutsu)	Jugend bis 14 Jahre	11,50 €	13,50 €
	Jugend bis 18 Jahre	15,00 €	18,50 €
	Student / Azubi	15,00 €	18,50 €
	Erwachsene	19,00 €	27,00 €
Herzsport / Reha - Selbstzahler	Erwachsene	24,00 €	17,00 €
Tennis	Jugend bis 14 Jahre	11,50 €	14,50 €
	Jugend bis 18 Jahre	15,00 €	19,50 €
	Student / Azubi	15,00 €	19,50 €
	Erwachsene	29,00 €	27,00 €
	Ehepaare	49,00 €	54,00 €
Kyudo	Jugend / Student	25,00 €	13,50 €
	Erwachsene	35,00 €	17,00 €
Japanisches Bogenschießen			

PTSV MODUL-ANGEBOTE

Modul	Modulgebühr / Monat
Fitnessraum	8,90 €
Indoor Cycling	14,90 €
TRX®	10,00 €
PTSV Ballschule	9,00 €
FIT4ALL Card*	39,00 €

Voraussetzung für die Buchung ist eine aktive PTSV Mitgliedschaft.

*Die FIT4ALL Card umfasst die Angebote PTSV Fitness-Mitgliedschaft, Indoor Cycling, TRX® und Fitnessraum. Angebot nur in 2021 buchbar.

MITGLIEDSBEITRÄGE

Die Mitgliedsbeiträge im PTSV Aachen sind, je nach Abteilungszugehörigkeit, gestaffelt. Als Mitglied können Sie **alle beitragsgleichen und -niedrigeren Abteilungen kostenlos mitnutzen**. Bei halbjährlicher oder jährlicher Vorauszahlung erhalten Sie einen Rabatt von 3 % bzw. 6 %. Eine Mitgliedschaft im PTSV Aachen beinhaltet **keine Mindestlaufzeit**, ein Austritt ist mit einer vierwöchigen Frist zu einem Quartalsende möglich. In den Tabellen finden Sie alle Mitgliedsbeiträge der Abteilungs-Angebote (blau) sowie die Modul-Angebote (grün).

FAMILIENBEITRAG

Ein Kind erhält einen **Rabatt von 10 %**, wenn mindestens ein weiteres Familienmitglied aktiv dem PTSV Aachen angehört. Jedes weitere Kind erhält einen **Rabatt von 15 %**. **Das fünfte und alle weiteren Familienmitglieder sind beitragsfrei.**

MODULGEBÜHREN

Die Modulangebote können gegen Zahlung einer monatlichen Modulgebühr zu einer aktiven PTSV-Mitgliedschaft hinzugebucht werden. Die Angebote können analog der Mitgliedschaft mit einer **vierwöchigen Frist zu einem Quartalsende** gekündigt werden. Die Modulangebote beinhalten keine kostengünstigeren Abteilungsangebote.

WAS UNS STARK MACHT ...

Neben unseren umfassenden Sport- und Gesundheitsangeboten gibt es viele gute Gründe, weshalb unsere Mitglieder sich für den PTSV Aachen entscheiden.

- 
- KEINE MINDESTVERTRAGSLAUFZEIT
 - EIN BEITRAG, MEHRERE ABTEILUNGEN
 - FAMILIENFREUNDLICHE BEITRÄGE & MITGLIEDSCHAFTEN
 - ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR
 - 2 X KOSTENLOS SCHNUPPERN
 - PTSV KINDERBETREUUNG
 - QUALIFIZIERTE ÜBUNGSLEITER*INNEN
 - SPEZIELLE ANGEBOTE IN DEN SCHULFERIEN - TRAININGSCAMPS, BALLSCHULE, FIT 4 KIDS...
 - GEMEINSAME & PARALLELE AKTIVITÄTEN FÜR GROSS & KLEIN
 - EINE ENORME SPORTLICHE VIELFALT
 - KOSTENLOSE PARKPLÄTZE
 - OUTDOOR- & ONLINE-SPORTANGEBOTE

FIT4ALL CARD

DAS PTSV TRAININGSPAKET FÜR ALLE, DIE MEHR WOLLEN!

Sichere dir eine Mitgliedschaft in unserer Fitnessabteilung mit über 70 Kursen pro Woche + 20 Indoor Cycling- und TRX®-Kurse + dein individuelles Training an professionellen Geräten im neuen PTSV Fitnessraum.

→ 39 € / MONAT

Angebot nur in 2021 buchbar → Keine Mindestvertragslaufzeit (zu jedem Quartalsende kündbar) → Professionelle Trainerbetreuung → Kabelbasierte Geräte → Brandneue Indoor Cycling Bikes mit Wattmessung

MEIN SPORT, MEIN VEREIN!

1. FITNESS



3. TRX®



2. INDOOR CYCLING



4. GERÄTETRAINING



NEU
beim PTSV

PTSV
ACHEN



INFORMATIONEN & ANMELDUNGEN

Das Team der PTSV Geschäftsstelle berät Sie gerne bei Fragen zu den vielfältigen Angeboten.

PTSV Aachen e.V.
Eulersweg 15
52070 Aachen

Tel. 0241 911 903
Fax 0241 911 904

E-Mail: kontakt@ptsv-aachen.de
www.sportverein-aachen.de

 @ptsvaachen
 ptsvaachen1925

Öffnungszeiten PTSV Geschäftsstelle
Montag bis Freitag 7.00 – 19.00 Uhr
Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle montags bis freitags von 7.00 – 17.00 Uhr und samstags von 9.00 – 13.00 Uhr geöffnet.



**Öffnungszeiten
„K1“ Vereinsgastronomie**

Montag 14.00 – 24.00 Uhr
Dienstag bis Sonntag 11.00 – 24.00 Uhr

Tel. 0241 157 707
www.k1-bistorant.de

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

25 %

auf alle Eintrittspreise
jeden Montag für aktive
Vereinsportlerinnen
und -sportler

TRAININGS- FREI

Der Montag gehört der Regeneration!

Alle Infos unter www.carolus-thermen.de/trainingsfrei

CAROLUS  THERMEN

LESEVIELFALT,
die Spaß macht!

LeseZirkel

 Limberg oHG

NUTZEN SIE UNSERE VORTEILE:

- Wählen Sie aus **über 250** Zeitschriften Ihr Leseprogramm
- Wir liefern bequem zu Ihnen **nach Hause**
- Sparen Sie bis **zu 40%**
- **Mieten** statt kaufen

RUFEN SIE UNS AN: **0241 - 15 60 41**

www.lesezirkel-limberg.de

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

PTSV AACHEN E.V.

Eulersweg 15
52070 Aachen
Tel. 0241 911903
Fax 0241 911904
kontakt@ptsv-aachen.de

