

MEIN SPORT, MEIN VEREIN!

NEUE
AUFLAGE

HERBST / WINTER

2022/23

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

SPORTANGEBOTE

PTSV
AACHEN



NetAachen



NetSpeed Young: Läuft bei euch!

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

Auch im Herbst / Winter 2022/23 ist unser Sportprogramm wieder vollgepackt mit facettenreichen Sportangeboten und vielen Möglichkeiten, im PTSV Aachen sportlich aktiv zu werden. Ob groß, ob klein, ob Fitnesskurse, Breitensport oder leistungsorientiertes Training – bei uns finden Sie alle individuell passende Angebote, die Sie fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

bringen. Für welches Sportangebot Sie sich auch entscheiden – bei uns sind Sie richtig und wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß beim Training. Ihr PTSV-Team

PTSV Aachen – Mein Sport, mein Verein!

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

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.

NEU
beim PTSV

MEIN SPORT, MEIN VEREIN!

→ 39 € / MONAT

1. FITNESS



3. TRX®



2. INDOOR CYCLING



4. GERÄTETRAINING



PTSV
AACHEN

→ 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 60 bis 63.



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/verein/vereinskollektion/> 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. & Do. 9.00 – 18.15 Uhr, Di., Mi., Fr. 9.00 – 17.00 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...

ABTEILUNG

→ ROUNDNET (SPIKEBALL)

KURSE

→ SKI-GYMNASTIK

→ TAI CHI

→ REHA RÜCKEN YOGA

NEUE TERMINE

→ JU-JUTSU

→ RUN & STABI

→ REHA ADIPOSITAS

→ INDOOR CYCLING

KIDS, NOCH MEHR ...

...FERIENSPIELE, ELTERN & KIND TURNEN UND DIE MÖGLICHKEIT,
EUREN GEBURTSTAG AUF UNSEREM VEREINSGELÄNDE ZU FEIERN!

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
Roundnet (Spikeball) **NEU**
Schwimmen
Tennis
Tischtennis
Triathlon
Volleyball
Wandern

→ 10 – 25



02 SPORT FÜR DEN KOPF

Schach
Skat

→ 26 – 29

03 KISS – KINDERSPORTSCHULE

Eltern & Kind Turnen
Kindererlebnisgruppe
PTSV Ballschule
Dancing Kids
Parkour

→ 30 – 35





04 FITNESSANGEBOTE

Fitnesskurse
Laufangebote / Nordic Walking
TRX®
Indoor Cycling
Gerätetraining

→ 36 - 49



05 GESUNDHEITSSPORT, REHA & PRÄVENTION

Prävention
Rehabilitation
Betriebliche Gesundheitsförderung

→ 50 - 57

06 TANZANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Salsa

→ 58 - 59



MITGLIEDSBEITRÄGE & MODULGEBÜHREN

→ 60 - 63



01 SPO

10 - 25 →

2 X KOSTENLOS SCHNUPPERN

ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR

**PARALLELE ANGEBOTE
FÜR GROSS & KLEIN**

**ALLE BEITRAGSGLEICHEN &
-NIEDRIGEREN ABTEILUNGEN INKLUSIVE**

ORT 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 / Schnuppern 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 / Schnuppertraining für Erwachsene

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 JUDO Kinder – Anfän- ger & Fortgeschr. ab 9 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	19.30 – 21.00 JU-JUTSU All- kampf-Training Erwachsene 	
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 – PTSV Aachen, Eulersweg 15

CHEERLEADING

Der leistungsorientierte Wettkampfsport Cheerleading vereint Tanzen, Turnen und Akrobatik für drei verschiedene Altersklassen: Pewees (5 – 10 Jahre), Juniors (11 – 17 Jahre) und Seniors (ab 17 Jahren).

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 (5 – 10 Jahre)

Samstag, 13.00 – 14.30 Uhr

Juniors (11 – 17 Jahre)

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr*

Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr

Seniors (ab 17 Jahren)

Sonntag, 11.00 – 13.00 Uhr

NEU

Trainingsorte

Turnhalle Barbarastrasse 1 – 3

*Trainingsort nach Absprache

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, 19.00 – 21.00 Uhr

Freitag, 19.30 – 21.45 Uhr

Sonntag, 11.00 – 13.00 Uhr

Trainingsort

Kyudo-Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15



© Foto: Andreas Steindl

MÄNNERBALLSPORT

Seniorensport

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.



Trainingszeit

Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr

Trainingsort

Turnhalle Schleckheim, Nerscheider Weg 175,
52076 Aachen / Schleckheim



RADFAHREN

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

Herbst / Winter: Samstag, 14.00 Uhr, Frühjahr / Sommer: Dienstag, 18.00 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.

ROUNDNET (SPIKEBALL)

Die Trendsportart Roundnet (Spikeball) ist eine abwechslungsreiche Ballsportart mit Einflüssen aus dem Beachvolleyball. Roundnet vereint so koordinative Fähigkeiten, Ballgefühl und Fairplay mit einer großen Menge Spielwitz!

Trainingszeiten

Montag, 17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr
Freitag, 20.00 – 23.00 Uhr*
Sonntag, 13.00 – 16.00 Uhr

Trainingsort

Turnhalle BarbarasträÙe 1 – 3
*Turnhalle Rhein Maas Gymnasium





© Foto: iStock/Jacob Ammenorp, Lund

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

Sonntag, 17.00 – 18.00 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

TENNIS

Freizeit- und Mannschaftsspieler*innen jeder Altersklasse finden bei uns die richtigen Spiel- und Trainingspartner*innen auf acht Außen- und vier Hallenplätzen mit unserem nagelneuen Proflex® Elite Tennishallenboden. 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 Leistungs-kategorie miteinander. Hier stehen das Spielen ohne Leistungsdruck und der Spaß im Vordergrund.

Trainingszeiten

Dienstag, 18.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag, 18.00 – 22.00 Uhr
Sonntag, 12.00 – 16.00 Uhr

Trainingsort

Turnhalle Passstraße



TRIATHLON

LAUFEINHEITEN

Lauftreff I (8,5 – 9,5 km/h)

Freitag, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Lauftreff II (9,5 – 10,5 km/h)

Montag, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr

RUN & STABI

Donnerstag, 18.30 – 19.30 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)



© Foto: iStock/Diggaampi

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 Männermannschaften in den unterschiedlichen Ligen des Volleyballverbandes.

JUGEND-MANNSCHAFTEN

Weibliche U20 – Oberliga
Weibliche U18 I – NRW-Liga
Weibliche U18 II – Oberliga
Weibliche U16 – NRW-Liga
Weibliche U15 – Bezirksliga
Weibliche U14 I – NRW-Liga
Weibliche U14 II – Oberliga
Weibliche U13 I & II – Oberliga
Weibliche U12
Männliche U20 – Bezirksliga

FRAUEN-MANNSCHAFTEN

Frauen 1 – Ladies in Black – Bundesliga
Frauen 2 – Dritte Liga West
Frauen 3 – Oberliga
Frauen 4 – Oberliga
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 – Bezirksliga

VOLLEYBALL AKADEMIE AACHEN*

Montag, 16.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr
Freitag, 16.00 – 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 01.10.2022 –
durch Auf- und Abstiege saisonale Änderungen



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

Alle vier Wochen treffen wir uns sonntags, 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.

WIR SIND DRP – DER RICHTIGE PARTNER FÜR IHREN UNTERNEHMERISCHEN ERFOLG!

52070 Aachen | Am Kraftversorgungsturm 5 | T +49 241 - 70 13 00 - 0 | aachen@drp-partner.de

52525 Heinsberg | Klevchen 16 | T +49 24 52 - 91 94 - 0 | heinsberg@drp-partner.de



[drp-partner.de](https://www.drp-partner.de)



Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

KISS – DIE PTSV KINDERSPORTSCHULE AUF EINEN BLICK...

KINDER BEWEGUNGS- & SPORTFÖRDERUNG

→ ELTERN & KIND TURNEN,
KINDERERLEBNISGRUPPE UVM.

→ PARKOUR

PTSV BALLSPORT AKADEMIE

→ MIT DER TENNIS-JUNIOR-AKADEMIE,

→ DER VOLLEYBALL-AKADEMIE &

→ DER SPORTARTÜBERGREIFENDEN PTSV BALLSCHULE

PTSV DANCE AKADEMIE

→ MIT DANCING KIDS

PTSV KAMPFKUNST

ABTEILUNGSSPORTANGEBOTE

→ WIE SCHWIMMEN, BOXEN, CHEERLEADING

BUDO & TENNIS





Öcher Energie

Zusammen bewegen wir Aachen

stawag.de/oecher-energie



02

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**



26 - 29



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, 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, 19.00 – 22.00 Uhr

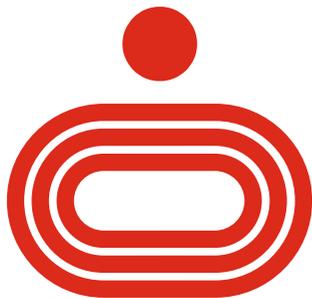
Trainingsort

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



FAMILIENFREUNDLICHE BEITRÄGE

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

ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR

**PARALLELE ANGEBOTE
FÜR GROSS & KLEIN**

SPORTAKADEMIEN

**QUALIFIZIERTE
ÜBUNGSLEITER*INNEN**

KISS - KINDERSPORTSCHULE

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 Abteilungssport – auf ein neues Level. So gelingt der Übergang in weitere Sportarten garantiert! Weitere Kurszeiten folgen, wir halten euch auf dem Laufenden!

→ 30 - 35



ELTERN & KIND TURNEN / KINDER- ERLEBNISGRUPPE

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 Spielandschaft für euch auf.

Trainingszeiten

Montag, 15.45 – 16.45 Uhr (1 – 3 Jahre)
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, 14.45 – 15.45 Uhr (1 – 3 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, 14.30 – 16.00 Uhr (2 – 4 Jahre)*

Trainingsorte

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15
* Turnhalle Eintrachtstraße
** Paulinenwäldchen (Outdoor-Angebot)



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.

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

Turnhalle Bergstraße, unten
(Eingang über Schulhof Bergstraße 43)
*vorübergehend in der Turnhalle
Lothringerstraße 10

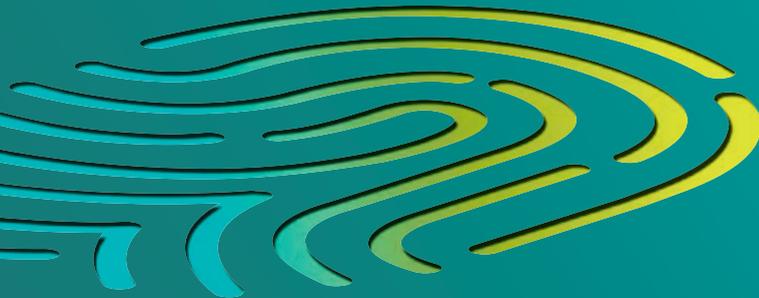
In Kooperation mit



ChancenNutzer. WeiterDenker. VersicherungAndersMacher.

Versicherungsschutz, so einzigartig wie Ihre Bedürfnisse. Das geht nicht mit Policen von der Stange. Aber mit aixvers ID – dem Individuellen Deckungskonzept für Privatpersonen und Unternehmen.

Jetzt Teil unseres Teams werden!



Erfahre mehr über Deine Perspektiven in unseren Büros in Aachen und Köln karriere@aixvers.de

aixvers 
... schützt Werte.



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 (6 – 10 Jahre)

Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr (ab 10 Jahre)

Trainingsorte

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15

*Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15

Training nur barfuß möglich!



PARKOUR

Bei unserem Kurs „Parkour“ geht es darum, Hindernisse ohne fremde Hilfe gekonnt zu überwinden und dabei über sich selber hinauszuwachsen. Unser Coach zeigt euch die Technik und ihr zeigt uns, was ihr drauf habt!

Wir starten indoor – aber wer weiß, wo die Reise hingeht?

Trainingszeiten

Neue Trainingszeiten sind in Planung!

Trainingsort

Nach Absprache



FIT

04

→ 36 - 49

QUALIFIZIERTE TRAINER*INNEN

KURZE VERTRAGSLAUFZEITEN

MEHR ALS 70 FITNESSKURSE PRO WOCHE

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
- > Fitnessraum zur individuellen Gesundheitsförderung
- > Indoor Cycling
- > Lauschule
- > 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** 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

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 Ballett** > Bei diesem Training geht es um die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, um Haltung und Spannung – ein forderndes Training für alle Altersklassen. **Box Conditional** > Die unschlagbare Kombination von Kraftausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Spaß. **Crossfitness 2.0** > Ein Kraft- und Konditionsprogramm für den ganzen Körper. Neben zahlreichen freien Übungen kommen auch Fremdgewichte in sehr unterschiedlicher Form zum Einsatz. Ein Muss für jeden Freestyle-Fan! **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 Arzt*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 Trainingselementen aus dem Bereich Functional Fitness. **HIIT** > „High Intensity Interval Training“. Das hochintensive Intervalltraining ist eine spezielle Art des Ausdauertrainings. Hierbei gibt es sehr intensive Phasen in denen man 15 – 60 Sekunden an seine Belastungsgrenze geht. Frei nach dem Motto „Alles was geht“. Darauf folgt die Erholungsphase mit niedrigerem Tempo oder einer weniger anstrengenden Übung. **Hot Iron** > Das Langhanteltraining mit der optimal zu Ihren Bewegungen abgestimmten Musik. **Langhanteltraining** > Fettabbau und Muskeltraffung 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. **Ski-Gymnastik** > Starten Sie sportartspezifisch gut vorbereitet in Ihren nächsten Skierurlaub! **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. **Tai Chi im Alltag** > In der modernen Variante der alten chinesischen Kampfkunst werden fließende Bewegungsabfolgen von meditativem Charakter praktiziert. **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
8.30 – 9.30 Uhr Ski-Gymnastik 	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit 	9.30 – 10.30 Uhr Rückenfit
9.30 – 10.30 Uhr Bodystyling 	10.00 – 11.00 Uhr Zumba 	10.30 – 11.30 Uhr Zumba
10.30 – 11.30 Uhr Functional Power  	15.30 – 16.30 Uhr Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)	14.45 – 15.45 Uhr Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)
14.30 – 15.45 Uhr Herzsport	16.30 – 17.30 Uhr Eltern Kind Turnen (2 – 4 J.)	15.45 – 16.45 Uhr Kindererlebnisgruppe (2 – 5 J.)
15.45 – 16.45 Uhr Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)	17.30 – 18.30 Uhr Step Aerobic	16.30 – 17.30 Uhr BBP 
17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling	18.30 – 19.30 Uhr Box Conditional	17.30 – 18.30 Uhr Tai Bo 
18.00 – 19.00 Uhr HIIT	19.30 – 20.45 Uhr Herzsport	18.30 – 19.30 Uhr Zumba
18.15 – 19.15 Uhr Lauftreff II	21.00 – 22.00 Uhr Functional Fitness	19.30 – 21.00 Uhr Fatburner
19.00 – 20.00 Uhr Rücken & Mobility		
20.00 – 21.00 Uhr Langhantel Training		
21.00 – 22.00 Uhr Crossfitness 2.0		

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

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.15 – 9.15 Uhr Rückenfit	9.00 – 10.00 Uhr Basic Yoga	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	11.00 – 12.00 Uhr Rückenfit
9.30 – 10.30 Uhr Step Aerobic 	10.15 – 11.30 Uhr Herzsport	10.00 – 11.00 Uhr Tai Bo	12.00 – 13.00 Uhr Zumba
10.00 – 11.00 Uhr Nordic Walking	11.30 – 12.45 Uhr Herzsport	11.00 – 12.00 Uhr Langhanteltraining	17.00 – 18.00 Uhr Zirkeltraining
10.30 – 11.45 Uhr Herzsport	15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (6 – 10 J.)	12.00 – 13.00 Uhr Fat Attack	
11.45 – 13.00 Uhr Herzsport	16.00 – 17.00 Uhr Dancing Kids (ab 10 J.)	14.00 Uhr Rennrad-Gruppe	
15.00 – 16.00 Uhr Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)	17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling	18.00 – 19.00 Uhr Salsa (Einsteiger)	
16.00 – 17.00 Uhr Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)	18.00 – 19.00 Uhr Lauftreff I	19.00 – 20.00 Uhr Salsa (Fortgeschr. I)	
17.00 – 18.00 Uhr Fit Mix 	19.00 – 20.00 Uhr Zumba	20.00 – 21.00 Uhr Salsa (Fortgeschr. II)	
18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit 	20.00 – 21.00 Uhr Zumba		
18.30 – 19.30 Uhr Run & Stabi	21.00 – 22.00 Uhr Functional Power		
19.00 – 20.00 Uhr Tai Bo			
20.00 – 21.00 Uhr Crossfitness 2.0			

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			8.30 – 9.30 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)	9.00 – 10.00 Rückenfit	9.00 – 10.30 JU-JUTSU All- kampf-Training
10.00 – 11.00 Qigong ☒				10.00 – 11.00 Rückenfit	
11.30 – 12.30 Faszientraining mit Blackroll		17.00 – 18.00 Physio- Workout ☒		11.00 – 12.00 Tai Chi NEU	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 Power Yoga* ☒	17.00 – 18.15 JUDO Kinder & Familien- training ☒	15.00 – 16.00 Dancing Kids (3 – 5 J.)	11.30 – 12.30 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)
17.00 – 18.10 JUDO Kinder – Anf. & Fortg.	18.15 – 19.45 JUDO Kinder – Anf. & Fortg.	18.15 – 19.45 JU-JUTSU Jugendliche	18.15 – 19.30 JUDO Kinder Fortgeschrittene	17.30 – 18.30 JU-JUTSU Kinder	
18.15 – 19.00 TRX® Classic	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erwachsene	20.00 – 21.30 JU-JUTSU Erwachsene	19.30 – 21.00 JU-JUTSU All- kampf-Training NEU	18.45 – 19.45 JU-JUTSU Kinder/ Jugendliche	
19.00 – 19.45 TRX® Classic				20.00 – 21.00 JU-JUTSU Erwachsene	
20.00 – 21.30 JUDO Erwachsene				21.30 – 23.00 JU-JUTSU Dan-Vorb. (nach Abspr.)	

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)		17.00 – 18.00 Reha Krebs- nachsorge 	10.30 – 11.30 Vinyasa Yoga	18.00 – 19.00 Hot Iron	9.30 – 11.00 Flow Yoga*
17.00 – 18.00 Step Intervall	17.30 – 18.30 Reha Adipositas (mit Verordnung KV56) 	18.00 – 19.00 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)	11.30 – 12.30 Reha Rücken Yoga (mit Verordnung KV56) 	19.00 – 20.00 PILOXING®	
18.00 – 19.00 Flow Yoga	18.30 – 19.30 Bodyworkout Ballett 	19.00 – 20.00 Rücken Reha (mit Verordnung KV56)		20.00 – 20.30 PILOXING® BootyBuilder	
19.00 – 20.00 PILOXING®	19.30 – 20.30 Functional Power				
	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.

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

Trainingsort

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

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 LAUSCHULE

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, 18.00 – 19.00 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, 18.30 – 19.30 Uhr

Trainingsort

Treffpunkt auf Anfrage in der Geschäftsstelle



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.

Trainingszeiten

Montag, 18.15 – 19.00 Uhr TRX® Classic
Montag, 19.00 – 19.45 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!

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* 	16.15 – 17.15 Uhr**	17.30 – 18.30 Uhr Fartlek*	18.45 – 19.45 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*	20.00 – 21.00 Uhr KA	
Fr.		16.45 – 17.45 Uhr Fartlek*	18.00 – 19.30 Uhr GA		
Sa.					
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 beseitigt 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, 10.00 – 20.00 Uhr

Sonntag, 11.00 – 20.00 Uhr

An Feiertagen nach Absprache



SCHINKENMEYER

BESTATTUNGEN

*Leben zwischen
Geburt und Tod*

*Workshops
zum Umgang mit
Tod und Verlust*

Sandkaulstr. 10 · 52062 Aachen

bestattungen@schinkenmeyer.de

www.schinkenmeyer.de

 [schinkenmeyer Bestattungen](#)

 [schinkenmeyer_bestattungen](#)

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.

50 - 57 →

05

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

TION



FUNCTIONAL FITNESS

DER krankenkassengeförderte Präventionskurs im PTSV Aachen! Funktionelle Bewegungsabläufe treffen auf gezielten Muskelaufbau – ideal als sportartbegleitendes Training und für Menschen, die einen Ausgleich zu ihrer sitzenden Tätigkeit suchen.

Ziele des Kurses:

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



© Foto: iStock/Squarepixels

ZPP-
zertifiziert

Kurstermine

Dienstag, 21.00 – 22.00 Uhr

18.10.2022 – 27.12.2022

(an Allerheiligen findet der Kurs nicht statt);
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. „Reha Adipositas“ soll die Teilnehmer*innen bei ihrer Gewichtsreduktion unterstützen und das Selbstbewusstsein wieder aufbauen. In unserem neuen Kursangebot „Reha Rücken Yoga“ werden zusätzlich zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft noch Yogaelemente integriert. „Hilfe zur Selbsthilfe“ lautet das Motto unserer Kurse!

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.

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 Rücken Yoga“

Donnerstag	11.30 – 12.30 Uhr
------------	-------------------

NEU

Trainingszeit „Reha Adipositas“

Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr
----------	-------------------

Trainingsort

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

Trainingszeit Krebsnachsorge

Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr
----------	-------------------

NEU

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 18.40 Uhr)
Freitag	20.15 – 21.00 Uhr
Sonntag	18.00 – 18.45 Uhr

Trainingsort

*Schwimmhalle Elisabethstr., große Halle
Ulla-Klinger-Halle (Schwimmhalle West)

Werbung stresst dich? Lass uns drüber reden.

Mit dem „Stress im Griff“-Programm
zu mehr Gelassenheit finden.

Mehr erfahren auf aok.de

Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden.

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.





© Fotos: Andreas Stendel; iStock/FarCamera

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.



Es ist mehr möglich
als man denkt.
ZAP. Die Reha in Stolberg.

Bethlehem Gesundheitszentrum Stolberg

Steinfeldstraße 5 | 52222 Stolberg

www.bethlehem.de

Bitte folgen Sie uns:  

Exklusiver Medizinpartner der

LADIES IN BLACK
Erstliga-Volleyball made in Aachen





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

24.09.2022 – 26.11.2022
07.01.2023 – 11.03.2023

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

PTSV MITGLIEDSCHAFT

Abteilung	Mitgliedsstatus	Beitrag / Monat
PTSV Mitgliedschaft, Männerballsport, Radfahren, Skat, Wandern	Kinder bis 11 Jahre	7,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	8,00 €
	Erwachsene	8,50 €
Eltern & Kind Turnen	Kinder bis 11 Jahre	7,00 €
	Erwachsene	9,00 €
Roundnet (Spikeball)	Kinder bis 11 Jahre	7,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	8,50 €
	Erwachsene	9,50 €
Schach	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	8,50 €
	Erwachsene	11,00 €
Tischtennis, Schwimmen,	Kinder bis 11 Jahre	8,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	9,50 €
	Erwachsene	12,00 €
Badminton	Kinder bis 11 Jahre	8,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	11,00 €
	Erwachsene	12,00 €
Boxen	Kinder bis 11 Jahre	9,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	11,00 €
	Erwachsen	14,00 €
Triathlon	Studenten/Azubis	12,00 €
	Erwachsene	15,00 €
Teen-Sports	Kinder bis 11 Jahre	13,50 €
Dancing Kids, Parkour, Fitness	Jugendliche bis 18 Jahre	15,00 €
Cheerleading	Kinder bis 11 Jahre	11,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	15,00 €
	Erwachsene	17,00 €
Volleyball	Leistungszuschlag	2,00 €
	Jugendspieler	15,00 €
	Erwachsene	18,00 €
	Hobby	12,00 €

PTSV MITGLIEDSCHAFT

Abteilung	Mitgliedsstatus	Beitrag / Monat
Fitness, Laufschule	Studenten/Azubis	17,00 €
	Erwachsene	19,50 €
Budo (Judo / Ju-Jutsu)	Kinder bis 11 Jahre	12,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	16,50 €
	Erwachsene	20,50 €
Herzsport / Reha – Selbstzahler	Erwachsene	29,00 €
Tennis	Kinder bis 11 Jahre	12,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	16,00 €
	Erwachsene	30,00 €
	Ehepaar	50,00 €
Kyudo Japanisches Bogenschießen	Jugendliche bis 18 Jahre/Studenten/Azubis	26,00 €
	Erwachsene	36,00 €

→ Einmalige Aufnahmegebühr: 18 € für alle Abteilungen

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.

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.**

Die angegebenen Preise sind ab dem 01.01.2023 gültig.

MODULGEBÜHREN

PTSV MODUL-ANGEBOTE

Modul	Einweisungsgebühr einmalig	Modulgebühr / Monat
Fitnessraum	45,00 €**	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.

** Die Fitnessraumeinweisung besteht aus zwei Terminen und umfasst neben dem Kennenlernen der Geräte auch eine kurze Anamnese und eine fortlaufende Trainingsplanerstellung.



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. In der Tabelle finden Sie alle Beiträge der Modul-Angebote.

Die angegebenen Preise sind ab dem 01.01.2023 gültig.

© Fotos: Andreas Streindl



WAS UNS STARK MACHT ...

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

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

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE



LADIES IN BLACK – HEIMSPIELTERMINE SAISON 2022/2023

29.10.2022 19:00 Uhr LiB – NawaRo Straubing
09.11.2022 18:30 Uhr LiB – USC Münster
23.11.2022 18:30 Uhr LiB – VC Neuwied 77
17.12.2022 19:30 Uhr LiB – Rote Rabe
Vilsbiburg
30.12.2022 19:30 Uhr LiB – VfB Suhl LOTTO
Thüringen
21.01.2023 19:00 Uhr LiB – SSC Palmberg
Schwerin

04.02.2023 19:00 Uhr LiB – SC Potsdam
18.02.2023 19:00 Uhr LiB – Schwarz-Weiß Erfurt
04.03.2023 19:00 Uhr LiB – Dresdner SC
18.03.2023 19:00 Uhr LiB – Allianz MTV Stuttgart
01.04.2023 19:00 Uhr LiB – VC Wiesbaden



Alle Spiele in der Halle Neuköllner Straße



LADIES IN BLACK





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 und Donnerstag 9.00 – 18.15 Uhr
Dienstag, Mittwoch, Freitag 9.00 – 17.00 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle montags bis freitags von 9.00 – 17.00 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

THERMALBAD
SAUNA
SPA



TRAININGSFREI

Montags ist Sportlertag

Alle aktiven Vereinssportler:innen
erhalten mit der Montagskarte

25% Rabatt auf alle Eintrittspreise*

* Alle Infos auf carolus-thermen.de/trainingsfrei

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

 @ptsvaachen
 ptsvaachen1925

