MEIN SPORT, MEIN VEREIN!

HERBST / WINTER

2023/24

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

SPORTANGEBOTE

PTSV AACHEN

NetAachen

NetSpeed Young:

Highspeed-Internet für junge Menschen!

- Sondertarif für Studis und Azubis
- Router inklusive
- Gratis Auszeit-Option

Günstiges Internet für Studis & Azubis

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

AUSGEZEICHNETER BETRIEB 2021 Made in Aachen INDUSTRIE-DIALOG

TEST TOP INTERNET-ANBIETER

MONEY

netaachen.de

DAS PTSV SPORTANGEBOT

Der Herbst bringt kurze Tage mit sich und für viele das Bedürfnis, es sich zu Hause so richtig gemütlich zu machen...

Aber: Mit unseren umfangreichen und vielfältigen Sportangeboten lohnt es sich, vor die Tür zu gehen und aktiv zu werden! Tun Sie sich, Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes und bleiben oder kommen Sie in Bewegung!

Beim PTSV Aachen finden Sie Angebote für alle Altersgruppen, ob Fitness, Breitensport, Gesundheitssport oder leistungsorientiertes Training.

Und: Mit unserer kostenlosen Schnupper-Option können Sie an zwei Terminen ganz unverbindlich ausprobieren, ob eine Sportart das Richtige für Sie ist.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Angeboten, Trainingsinhalten, Kurszeiten und Beiträgen.

Wir sehen uns beim Sport!
Ihr PTSV Team

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

MUNDSCHENK
RESTAURANT | WEINBAR

Eulersweg 15 | 52070 Aachen | E: info@mundschenk-restaurant.de | T: +49 (0)241 1577 07

→ PTSV WEGWEISER

MITGLIED WERDEN

Wenn Sie sich für eines unserer Sportangebote interessieren, haben Sie die Möglichkeit, **2 x kostenfrei** und unverbindlich an einem Probetraining teilzunehmen (Schnupper-Option). Wenn Sie sich danach für eine Mitgliedschaft in der entsprechenden Sportabteilung entscheiden, erfolgt die Anmeldung 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 für die Teilnahme an unseren Angeboten ist eine aktive PTSV-Mitgliedschaft. Die Mitgliedschaft gilt immer für eine bestimmte Abteilung (z. B. Tennis, Fitness, ...), dabei dürfen über die gewählte Sportart hinaus, **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 62 bis 64.

ÄNDERUNGSWÜNSCHE

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

KINDERBETREUUNG

Wir bieten unseren Mitgliedern und Gästen der Vereinsgastronomie 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).

ANREGUNGEN & KRITIK

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

ANFAHRT & PARKEN

Auf dem Vereinsgelände gibt es Parkmöglichkeiten am Haupteingang Eulersweg und über die Einfahrt Hubert-Wienen-Str. 21 (Stichweg neben dem alten Polizeipräsidium). 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 „Polizeipräsidium" 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.

TENNISHALLE

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

GESCHÄFTSSTELLE

Die Mitarbeiter*innen der Vereinsgeschäftsstelle sind zu folgenden Zeiten gerne für Sie da: Montag bis Freitag 9.00 – 18.45 Uhr (Schulferien 9.00 – 17.00 Uhr).

STADT
SPORT
BUND
AACHEN e.V.
MONTAGS
IST DEIN THERMEN-TAG!
Nach dem Training oder Wettkampf
perfekt regenerieren
Montags erhalten alle aktiven Vereinssportler:innen
* 25% Rabatt auf alle Eintrittspreise.
25%
Rabatt*
für Vereins-
Sportler:
innen!
CAROLUS THERMEN
BAD AACHEN

© Foto: www.photo-steindl.com

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 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 SPORTANGEBOTE DER PTSV-ABTEILUNGEN

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

→ 12 – 26

02 KISS – KINDERSPORTSCHULE

Eltern & Kind Turnen
Kindererlebnisgruppe
PTSV Ballschule
Dancing Kids / Hip-Hop NEU

→ 30 – 35

03 FITNESSANGEBOTE

Fitnesskurse
Laufangebote / Nordic Walking
TRX®
Gerätetraining
Indoor Cycling

→ 38 – 51

04 GESUNDHEITSSPORT, REHA & PRÄVENTION

Prävention
Rehabilitation
Betriebliche Gesundheitsförderung

→ 54 – 58

05 TANZANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Salsa

→ 60 – 61

MITGLIEDSBEITRÄGE & MODULGEBÜHREN

→ 62 – 64

01 SPO

© Foto: Rolf Bertram

12 – 26 →

2X KOSTENLOSES PROBETRAINING

ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR

PARALLELE ANGEBOTE FÜR GROSS & KLEIN

ALLE BEITRAGSGLEICHEN & -NIEDRIGEREN ABTEILUNGEN INKLUSIVE

15 VERSCHIEDENE SPORTARTEN

RTANGEBOTE 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 Schnupper-Option 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.

© Foto: iStock/simonkr

BADMINTON

Badminton ist eine sehr vielseitige Sportart, die insbesondere Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Feinmotorik fördert. In unserer Abteilung kommen Hobby-Spieler*innen in jedem Alter, in allen Leistungsstärken und mit viel Spaß an Bewegung zusammen.

Je nach persönlicher Motivation 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 / Schnuppertraining für Erwachsene
Freitag, 20.30 – 22.00 Uhr* Freies Spiel für Alle

Trainingsorte
Turnhalle Bayernallee 6
*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.

© Foto: www.photo-steindl.com

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.

Mo.	**16.00 – 17.00 Uhr** **JUDO Minis** **Judo-Vorbereitung** 4 – 6 Jahre PAUSIERT	**17.00 – 18.10 Uhr** **JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene** ab 6 Jahre	**20.00 – 21.30 Uhr** **JUDO** **Erwachsene**	
Di.	**17.00 – 18.15 Uhr** **JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene** ab 6 Jahre	**18.15 – 19.15 Uhr** **JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene** ab 9 Jahre	**20.00 – 21.30 Uhr** **JU-JUTSU** **Erwachsene** auch Ü40	
Mi.	**18.15 – 19.45 Uhr** **JU-JUTSU Jugendliche** ab 12 Jahre	**20.00 – 21.30 Uhr** **JU-JUTSU Erwachsene** ab 14 Jahre		
Do.	**17.00 – 18.15 Uhr** **JUDO Kinder &** **Familientraining** ab 6 Jahre	**18.15 – 19.30 Uhr** **JUDO Kinder** **Fortgeschrittene** ab 10 Jahre	**19.30 – 21.00 Uhr** **JU-JUTSU** **Allkampf-Training** **Erwachsene**	
Fr.	**17.30 – 18.30 Uhr** **JU-JUTSU Kinder** 8 – 10 Jahre	**18.45 – 19.45 Uhr** **JU-JUTSU Kinder/** **Jugendl.** 10 – 14 Jahre	**20.00 – 21.30 Uhr** **JU-JUTSU Erwachsene** ab 14 Jahre	**21.30 – 23.00 Uhr** **JU-JUTSU Dan-Vorber.** (nach Absprache)
Sa.	**9.00 – 10.30 Uhr** **JU-JUTSU Allkampf-Training Erwachsene** ab 16 Jahre			

Trainingsort
Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15

© Foto: iStock/Jaroon

CHEERLEADING

Der leistungsorientierte Wettkampfsport Cheerleading vereint Tanzen, Turnen und Akrobatik. Die „Snipers“ des PTSV trainieren in drei verschiedenen 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 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 für Auftritte über kontakt@ptsv-aachen.de).

© Foto: Allstar New Media

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

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, 19.00 – 21.00 Uhr
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: www.photo-steindl.com

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
Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr

Trainingsort
Sporthalle Kornelimünster Abteigarten

© Foto: iStock/Duncan_Andison

RADFAHREN

Radfahren mit dem PTSV – das bedeutet Fahrradtouren für Jedermann. Niemand wird zurückgelassen, der / die Langsamste bestimmt das Tempo der Tour!

Nach dem Motto „Mit Freude am Radfahren die Natur genießen und Spaß an Geselligkeit haben" findet einmal im Monat eine geführte Tour in der Region statt. Das Angebot ist offen für alle Vereinsmitglieder. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle, dann erhalten Sie alle nötigen Informationen und Zugangsdaten, um sich zu den Touren anmelden zu können.

Trainingszeiten
Nach Absprache an einem Sonntag im Monat. Infos zu Terminen, Treffpunkt und Uhrzeit finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage Sportprogramm > Radfahren bzw. nach Anmeldung über unseren Radfahren-Newsletter.

ROUNDNET (SPIKEBALL)

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

Wer diesen Sport einmal ausprobieren möchte, ist herzlich zu einem Probetraining eingeladen.

Trainingszeiten
Die aktuellen Trainingszeiten und -orte standen zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest.

Sie finden alle Informationen auf unserer Homepage unter www.sportverein-aachen.de.

© Foto: Pixabay/Daniel Allgyer

SCHACH

Die Finessen 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

© Foto: www.photo-steindl.com

© Foto: www.photo-steindl.com

SKAT

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

Trainingszeiten
Mittwoch, 19.00 – 22.00 Uhr

Trainingsort
Vereinsgastronomie, Eulersweg 15

© Foto: iStock/Jacob Ammentorp 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, 18.10 – 18.55 Uhr
Aquafitness (Einlass bis 18.00 Uhr)
Freies Schwimmen 18.00 – 20.00 Uhr möglich
(ab 16 Jahre – 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 (ab 16 Jahre)

Trainingsorte
Montag – Schwimmhalle Elisabethstraße
Freitag / Sonntag – Ulla-Klinger-Halle

DIRP RANDERATH & PARTNER PartG mbB
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft · Steuerberatungsgesellschaft

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

52070 Aachen I Am Kraftversorgungsturm 5 I T +49 241 - 70 13 00 - 0 I aachen@drp-partner.de
52525 Heinsberg I Klevchen 16 I T +49 24 52 - 91 94 - 0 I heinsberg@drp-partner.de

drp-partner.de

© Foto: PTSV Aachen e.V.

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.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auch in der Förderung des Tennis-Nachwuchses: Kinder und Jugendliche werden aktiv an den leistungsorientierten Wettkampfsport herangeführt und mit speziellen Trainingseinheiten bestmöglich unterstützt.

Trainingszeiten
Montag bis Samstag nach Vereinbarung

Öffnungszeiten Tennishalle:
täglich 8.00 – 23.00 Uhr

Trainingsort
PTSV Aachen, Eulersweg 15

Platzmiete
Hallenplätze je Stunde und Platz
14 – 26 Euro Mitglieder
18 – 30 Euro Nichtmitglieder

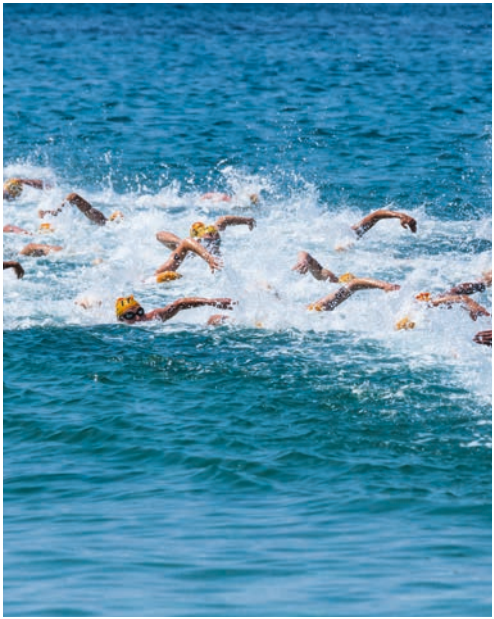
Die Hallenplätze können auch im Abonnement für eine Saison gemietet werden.

TISCHTENNIS

Zweimal pro Woche trainieren Spieler*innen unterschiedlichen Alters und jeder Leistungsklasse 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



© Foto: iStock/Digoarpi

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)

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: Rolf Bertram

VOLLEYBALL

In der Volleyballabteilung des PTSV Aachen finden sowohl ambitionierte Mannschafts- als auch Hobbyspieler*innen eine sportliche Heimat. Ein besonderer Fokus liegt auf der Leistungsförderung von Nachwuchspieler*innen: Sie steigen über die Volleyball Akademie (s.u.) ins Training ein und werden dort optimal gefördert. Aktuell spielen insgesamt 15 Jugendteams, 9 Frauen- und 4 Männerteams in den unterschiedlichen Ligen des Volleyballverbandes – von der Bezirksklasse bis zur 1. Bundeliga, in der die PTSV-Damenmannschaft „Ladies in Black“ seit Jahren konstant vertreten ist.

Volleyball Akademie Aachen
Weiblich, 8 – 11 Jahre
Montag, 16.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr
Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr
Turnhalle Rhein-Maas-Gymnasium
Männlich, 8 – 11 Jahre
Montag, 17.30 – 19.30 Uhr
Donnerstag, 16.30 – 18.00 Uhr
Turnhalle Sandkaulstraße

Weitere Trainingszeiten und -orte für Jugendliche und Erwachsene auf Anfrage in der Geschäftsstelle

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

© Foto: www.photo-steindl.com

WWW.LADIES-IN-BLACK.DE

LADIES IN BLACK – HEIMSPIELTERMINE SAISON 2023/2024*

07.10.2023 18.00 Uhr LiB – SSC Palmberg Schwerin
21.10.2023 18.00 Uhr LiB – VC Wiesbaden
11.11.2023 18.00 Uhr LiB – Rote Raben Vilsbiburg
25.11.2023 18.00 Uhr LiB – Allianz MTV Stuttgart
09.12.2023 18.00 Uhr LiB – VC Neuwied 77
23.12.2023 18.00 Uhr LiB – SC Potsdam
06.01.2024 18.00 Uhr LiB – USC Münster
20.01.2024 18.00 Uhr LiB – VfB Suhl LOTTO Thüringen
27.01.2024 18.00 Uhr LiB – Dresdner SC

*Heimspieltermine der Hauptrunde

LADIES IN BLACK

PTSV AACHEN

© Foto: iStock/diego_cervo

WANDERN

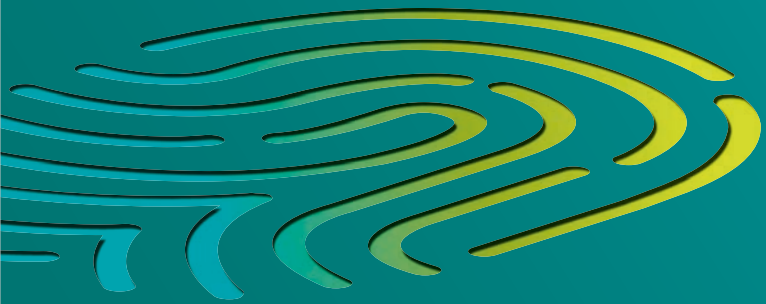
Bewegung und Erholung – beides vereinen die Wanderaktivitäten des PTSV Aachen, die unsere Teilnehmer*innen durch abwechslungsreiche Landschaften der Aachener Grenzregion führen. Mal kurz, mal lang, aber immer in bester Begleitung mit viel Spaß und guter Laune sind unsere Wanderungen für jede*n geeignet!

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 auf unserer Homepage unter Sportprogramm > Wandern bekannt.

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.

© Foto: www.photo-steindl.com

02

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 Grundschulkinder, 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!

→ 30 – 35

© Foto: www.photo-steindl.com

ELTERN & KIND TURNEN

Hier erleben Kinder zusammen mit ihren Eltern den Einstieg in die Welt des Sports! Gemeinsames Turnen und Spielen stehen im Vordergrund.

Auch soziale Kontakte werden großgeschrieben – schließlich stärkt das Kennenlernen anderer Kinder in neuen Umgebungen das Selbstvertrauen spürbar.

Trainingszeiten
Montag, 16.00 – 17.00 Uhr (1 – 3 Jahre)
Dienstag, 15.15 – 16.15 Uhr (1 – 3 Jahre)
Dienstag, 16.15 – 17.15 Uhr (2 – 4 Jahre)
Dienstag, 16.15 – 17.45 Uhr (3 – 5 Jahre)*
Mittwoch, 14.45 – 15.45 Uhr (1 – 3 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 – 5 Jahre)*

Trainingsorte
Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15
* Turnhalle Eintrachtstraße

© Foto: iStock/Jure

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 Spielelandschaft für euch auf.

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

Trainingsort
Paulinenwäldchen

PTSV BALLSCHULE

© Foto: www.photo-steindl.com

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 und Schlägern geschult.

In Kooperation mit

Kölner Ballschule
powered by Ballschule Heidelberg

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)
*Turnhalle Bergstraße, oben

© Foto: iStock/Mordolff

LOKAL, REGIONAL, NICHT EGAL.

Wir bei der STAWAG fördern nicht nur den Ausbau der erneuerbaren Energien, sondern auch zahlreiche kulturelle, soziale und sportliche Programme. Und das tun wir nicht irgendwo und für irgendwen – wir bündeln unsere Energie für alle großen und kleinen Öcher.

Warum wir das tun? Weil es uns nicht egal ist, was aus Aachen wird. Wir kommen von hier und wollen hier noch viel bewegen. Damit auch nachfolgende Generationen unsere schöne Stadt genauso erleben können, wie wir heute – bunt, weltoffen und mit dem Herz am richtigen Fleck.

Mehr über unser Engagement für die Region finden Sie unter:
stawag.de/ueber-uns/engagement/

WIRFÜRAACHEN.DE

STAWAG

© Foto: iStock/skynesher

NEU beim PTSV

DANCING KIDS / HIP-HOP

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

In unserem neuen Hip-Hop-Kurs lernen die Kids coole Moves kennen und powern sich tänzerisch zu aktuellen Musikhits aus.

Trainingszeiten „Dancing Kids“
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)

Trainingszeit „Hip-Hop“ NEU
Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr (6 – 12 Jahre)*

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

UNSERE SPORTANGEBOTE FÜR KINDER AUF EINEN BLICK

KISS - KINDERSPORTSCHULE

→ **ELTERN & KIND TURNEN, KINDERERLEBNISGRUPPE, PTSV BALLSCHULE, DANCING KIDS, HIP-HOP** (S. 30 – 34)

PTSV BALLSPORT AKADEMIE

→ **TENNIS-FÖRDERTRAINING** (S. 22)

→ **VOLLEYBALL-AKADEMIE** (S. 24)

KINDER-SPORTANGEBOTE DER ABTEILUNGEN

→ **BADMINTON** (S. 12)

→ **BOXEN** (S. 13)

→ **BUDO (JUDO / JU-JUTSU)** (S. 14)

→ **CHEERLEADING** (S. 15)

→ **SCHWIMMEN** (S. 20)

FIT4KIDS FERIENSPIELE

→ **SPORTCAMPS IN ALLEN SCHULFERIEN**

→ **ANGEBOTE FÜR 5 – 16-JÄHRIGE**

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

© Foto: iStock/pat138241

FIT

03

© Foto: www.photo-steindl.com

→ 38 – 51

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
> Laufschule
> Nordic Walking
> TRX®

DIE PTSV-SCHNUPPER-OPTION

Auch bei den fortlaufenden Fitnessangeboten besteht die Möglichkeit, zweimal an einem kostenlosen Probetraining teilzunehmen. Anmeldungen unter **WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE** oder in der Geschäftsstelle.

© Foto: www.photo-steindl.com

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 Fettpölsterchen!
> Meine Ausdauer in Schwung bringen!

Mit unseren vielfältigen Kursangeboten erreichen Sie Ihre Ziele!

→ **Die Trainingszeiten und -orte der verschiedenen Fitnesskurse finden Sie auf den folgenden Seiten. Alle Informationen zu den Kursinhalten erhalten Sie auf unserer Homepage unter www.sportverein-aachen.de**

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

sparkasse-aachen.de

Wenn man im Sport vor Ort große Sprünge machen kann. Wir unterstützen lokale und regionale Vereine. Sprechen Sie uns gerne an.

Sparkasse Aachen

BELEGUNGSPLAN → MONTAG

→ GYM EULERSWEG

- 8.30 – 9.30 Uhr NEU
  Fit in die Woche
- 9.30 – 10.30 Uhr
  Bodystyling
- 10.30 – 11.30 Uhr NEU
  Dance Aerobic
- 14.30 – 15.45 Uhr
  Reha Herzsport
- 16.00 – 17.00 Uhr
  Eltern Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
- 17.00 – 18.00 Uhr
  Bodystyling
- 18.00 – 19.00 Uhr
  HIIT
- 18.15 – 19.15 Uhr
  Lauftreff II
- 19.00 – 20.00 Uhr
  Rücken & Mobility
- 20.00 – 21.00 Uhr
  Langhantel Training
- 21.00 – 22.00 Uhr
  Crossfitness 2.0

→ BUDOHALLE EULERSWEG

- 9.00 – 10.00 Uhr
  Rückenfit
- 10.00 – 11.00 Uhr
  Qigong
- 11.30 – 12.30 Uhr
  Faszientraining mit Blackroll
- 16.00 – 17.00 Uhr
  JUDO Minis Judo-Vorbereitung PAUSIERT
- 17.00 – 18.10 Uhr
  JUDO Kinder – Anf. & Fortg.
- 18.15 – 19.00 Uhr
  TRX® Classic
- 19.00 – 19.45 Uhr
  TRX® Classic
- 20.00 – 21.30 Uhr
  JUDO Erwachsene

→ PTSV GYM SONNENWEG

- 10.30 – 11.30 Uhr
  Yoga
- 16.00 – 17.00 Uhr
  Reha Rücken
- 17.00 – 18.00 Uhr
  Step Intervall
- 18.00 – 19.00 Uhr
  Flow Yoga
- 19.00 – 20.00 Uhr
  PILOXING®

Trainingsorte
Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen (Training nur barfuß möglich!)
PTSV Gym Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen
*Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Outdoor-Angebot, Treffpunkt Eulersweg

BELEGUNGSPLAN → DIENSTAG

→ GYM EULERSWEG

- 7.30 – 8.30 Uhr NEU
  Yoga vor dem Frühstück
- 9.00 – 10.00 Uhr
  Rückenfit
- 10.00 – 11.00 Uhr
  Zumba
- 15.15 – 16.15 Uhr
  Eltern Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
- 16.15 – 17.15 Uhr
  Eltern Kind Turnen (2 – 4 Jahre)
- 17.30 – 18.30 Uhr
  Step Aerobic
- 18.30 – 19.30 Uhr
  Box Conditional
- 19.30 – 20.45 Uhr
  Reha Herzsport
- 21.00 – 22.00 Uhr
  Functional Fitness

→ BUDOHALLE EULERSWEG

- 17.00 – 18.15 Uhr
  JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene
- 18.15 – 19.15 Uhr
  JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene
- 20.00 – 21.30 Uhr
  JU-JUTSU Erwachsene

→ PTSV GYM SONNENWEG

- 15.00 – 16.00 Uhr NEU
  Reha Kinder-Krebsnachsorge „Onko Kids“ (5 – 9 Jahre)
- 16.30 – 17.30 Uhr
  Physio-Workout
- 17.30 – 18.30 Uhr
  Reha Adipositas
- 18.30 – 19.30 Uhr
  Bodyworkout Ballett

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.

→ Nähere Infos zum jeweiligen Kurs-Angebot finden Sie auf unserer homepage www.sportverein-aachen.de oder über den nebenstehenden QR-Code.

- Gesundheit
- Outdoor
- Kids
- Fitness
- Kinderbetreuung möglich
- Budo Erwachsene
- Modul
- Offenes Angebot

BELEGUNGSPLAN → MITTWOCH

→ GYM EULERSWEG

- 8.30 – 9.30 Uhr
  Rückenfit
- 9.30 – 10.30 Uhr
  Rückenfit
- 10.30 – 11.30 Uhr
  Zumba
- 14.45 – 15.45 Uhr
  Eltern Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
- 15.45 – 16.45 Uhr
  Kindererlebnisgruppe
  (2 – 5 Jahre)
- 16.30 – 17.30 Uhr
  BBP
- 17.30 – 18.30 Uhr
  Tai Bo
- 18.30 – 19.30 Uhr
  Zumba
- 19.30 – 21.00 Uhr
  Fatburner

→ BUDOHALLE EULERSWEG

- 9.30 – 10.15 Uhr
  TRX® Classic
- 10.30 – 11.30 Uhr
  Body Stability
- 17.00 – 18.00 Uhr
  Physio-Workout
- 16.30 – 18.00 Uhr
  Power Yoga*
- 18.15 – 19.45 Uhr
  JU-JUTSU
  Jugendliche
- 20.00 – 21.30 Uhr
  JU-JUTSU Erwachsene

→ PTSV GYM SONNENWEG

- 17.00 – 18.00 Uhr
  Reha Krebsnachsorge
- 18.00 – 19.00 Uhr
  Reha Rücken
- 19.00 – 20.00 Uhr
  Reha Rücken

Trainingsorte
Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen (Training nur barfuß möglich!)
PTSV Gym Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen
*Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Outdoor-Angebot, Treffpunkt Eulersweg

BELEGUNGSPLAN → DONNERSTAG

→ GYM EULERSWEG

- 8.30 – 9.30 Uhr (NEU)
  Rückenfit
- 9.30 – 10.30 Uhr
  Step Aerobic
- 10.00 – 11.00 Uhr
  Nordic Walking
- 10.30 – 11.45 Uhr
  Reha Herzsport
- 11.45 – 13.00 Uhr
  Reha Herzsport
- 15.00 – 16.00 Uhr
  Eltern Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
- 16.00 – 17.00 Uhr
  Eltern Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
- 17.00 – 18.00 Uhr
  Fit Mix (&)
- 18.00 – 19.00 Uhr
  Rückenfit (&)
- 18.30 – 19.30 Uhr
  Run & Stabi
- 19.00 – 20.00 Uhr
  Tai Bo
- 20.00 – 21.00 Uhr
  Crossfitness 2.0

→ BUDOHALLE EULERSWEG

- 8.15 – 9.15 Uhr
  Rückenfit
- 17.00 – 18.15 Uhr
  JUDO Kinder & Familientraining (&)
- 18.15 – 19.30 Uhr
  JUDO Kinder Fortgeschrittene
- 19.30 – 21.00 Uhr
  JU-JUTSU Allkampf-Training

→ PTSV GYM SONNENWEG

- 8.30 – 9.30 Uhr
  Reha Rücken
- 9.30 – 10.30 Uhr
  Reha Rücken
- 10.30 – 11.30 Uhr
  Vinyasa Yoga
- 11.30 – 12.30 Uhr
  Reha Rücken
- 16.00 – 17.00 Uhr (NEU)
  Reha Kinder-Krebsnachsorge „Onko-Kids“ (10 – 15 Jahre)
- 17.00 – 18.00 Uhr
  Qigong (&)
- 18.00 – 19.00 Uhr
  Rücken Mobility (&)
- 19.00 – 20.00 Uhr
  Reha Hüfte, Knie & Fuß

Gesundheit
Outdoor
Kids
Fitness
Kinderbetreuung möglich
Budo Erwachsene
Modul
Offenes Angebot

BELEGUNGSPLAN → FREITAG

→ GYM EULERSWEG

9.00 – 10.00 Uhr Basic Yoga
10.15 – 11.30 Uhr Reha Herzsport
11.30 – 12.45 Uhr Reha Herzsport
15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (6 – 10 Jahre)
16.00 – 17.00 Uhr Dancing Kids (ab 10 Jahre)
17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling
18.00 – 19.00 Uhr Lauftreff I
18.00 – 19.00 Uhr Zumba Gold
19.00 – 20.00 Uhr Zumba
20.00 – 21.00 Uhr Zumba

→ BUDOHALLE EULERSWEG

9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit
10.00 – 11.00 Uhr Rückenfit
11.00 – 12.00 Uhr Tai Chi
15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (3 – 5 Jahre)
16.00 – 17.00 Uhr NEU Hip-Hop (6 – 12 Jahre)
17.30 – 18.30 Uhr JU-JUTSU Kinder
18.45 – 19.45 Uhr JU-JUTSU Kinder / Jugendliche
20.00 – 21.00 Uhr JU-JUTSU Erwachsene
21.30 – 23.00 Uhr JU-JUTSU Dan-Vorbereitung (nach Absprache)

→ PTSV GYM SONNENWEG

18.00 – 19.00 Uhr Hot Iron
19.00 – 20.00 Uhr PILOXING®
20.00 – 20.30 Uhr PILOXING® BootyBuilder

Trainingsorte
Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen (Training nur barfuß möglich!)
PTSV Gym Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen
*Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Outdoor-Angebot, Treffpunkt Eulersweg

BELEGUNGSPLAN → SAMSTAG

→ GYM EULERSWEG

- 9.00 – 10.00 Uhr
  Rückenfit
- 10.00 – 11.00 Uhr
  Tai Bo
- 11.00 – 12.00 Uhr
  Langhanteltraining
- 12.00 – 13.00 Uhr
  Fat Attack
- 18.00 – 19.00 Uhr
  Salsa (Einsteiger)
- 19.00 – 20.00 Uhr
  Salsa (Fortgeschrittene I)
- 19.00 – 20.00 Uhr
  Salsa (Fortgeschrittene II)

→ BUDOHALLE EULERSWEG

- 9.00 – 10.30 Uhr
  JU-JUTSU
  Allkampf-Training
- 10.45 – 11.30 Uhr
  TRX® Classic
- 11.45 – 12.45 Uhr
  Reha Rücken

→ PTSV GYM SONNENWEG

- 9.30 – 11.00 Uhr
  Flow Yoga
  (14-tägig in allen geraden KWs)

BELEGUNGSPLAN → SONNTAG

→ GYM EULERSWEG

- 11.00 – 12.00 Uhr
  Rückenfit
- 12.00 – 13.00 Uhr
  Zumba
- 17.00 – 18.00 Uhr
  Zirkeltraining

Gesundheit
Outdoor
Kids
Fitness
Kinderbetreuung möglich
Budo Erwachsene
Modul
Offenes Angebot

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 VERSCHIEDENE LEISTUNGSSTUFEN

Lauftreff I
Für ambitionierte 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 Wettkampfathleten/-athletinnen und geübte Läufer*innen. Pace: 9,5 – 10,5 km/h (immer bei eher hügeligem Profil)

NORDIC WALKING

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

RUN & STABI

Lauftechniktraining, Intervalltraining, laufspezifisches Stabilisationstraining (outdoor)

Trainingszeiten

Lauftreff I
Freitag 18.00 – 19.00 Uhr
Lauftreff II
Montag 18.15 – 19.15 Uhr
Nordic Walking
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Run & Stabi
Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr*

Trainingsorte
Treffpunkt Eingangsbereich PTSV Aachen, Eulersweg 15
* Treffpunkt auf Anfrage in der Geschäftsstelle

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

© Foto: TRX/Transatlantic Fitness GmbH

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

Trainingsort
Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15

Training nur auf Socken, barfuß oder mit Mattenschuhen möglich!

Jetzt Probetraining vereinbaren! Termine bitte in der Geschäftsstelle absprechen.

© Fotos: www.photo-steindl.com , PTSV Aachen e.V.

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 – Sonntag, 9.00 – 22.00 Uhr
An Feiertagen nach Absprache

INDOOR CYCLING

Das Cycling Performance Center Aachen stellt bestmögliche, professionelle IC-Bikes mit einer hochwertigen Leistungsmessung zur Verfügung. Angeleitet durch 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.

© Foto: Ulli Mühlhoff

TRAININGSZEITEN IM CYCLING PERFORMANCE CENTER AACHEN

Mo.	**10.00 – 11 Uhr GA***	16.15 – 17.15 Uhr**		**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.				**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-Range 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 Sauerstoffaufnahmekapazität. 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 nach dem 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!

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.

54 – 58 →

04

TION

KRANKENKASSEN ZERTIFIZIERT

KOOPERATION MIT MEDIZINERN

VOM REHA-SPORT-VERBAND ANERKANNTE ÜBUNGSLEITER*INNEN

© Foto: www.photo-steindl.com

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: www.photo-steindl.com

Kurstermine
Dienstag, 21.00 – 22.00 Uhr
(Kurs mit 10 Einheiten)

Der Kurs findet nicht ganzjährig fortlaufend statt, daher finden Sie alle Informationen zu den aktuellen Startterminen der Kurse auf unserer Homepage www.sportverein-aachen.de.

Kursort
PTSV Aachen, Eulersweg 15

Kursgebühr
149 Euro
Erstattung durch Ihre Krankenkasse möglich (Kurszertifizierung durch ZPP n. §20 SGB V)
Der Kurs ist auch ohne PTSV-Mitgliedschaft buchbar.

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.

AOK

REHABILITATIONSSPORT

Unsere Rehabilitationssportangebote helfen Ihnen, wenn Sie sich nach Erkrankungen aktiv um Ihre Genesung kümmern 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 all 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.
Ab sofort bieten wir auch Kindern und Jugendlichen eine Möglichkeit, ihre Rehabilitation aktiv in speziell für diese Altersgruppe konzipierten Kursen zu unterstützen (siehe Terminübersicht).

Trainingszeiten

Reha Rücken
Montag 16.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch 18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag 08.30 – 09.30
Donnerstag 09.30 – 10.30 / 11.30 – 12.30 Uhr
Samstag 11.45 – 12.45 Uhr*

Reha Hüfte, Knie & Fuß
Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Reha Adipositas
Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr

Reha Krebsnachsorge
Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr

Reha Kinder-Krebsnachsorge „Onko Kids"
Dienstag 15.00 – 16.00 Uhr NEU (5 – 9 Jahre)
Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr NEU (10 – 15 Jahre)

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

© Foto: iStock/kzenon

HERZSPORT

Der Infarkt oder eine Herzoperation sind überstanden oder aber es gilt, mit einer anderen Herzerkrankung 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.

Trainingszeiten

Montag	19.00 – 19.45 Uhr*
	(Einlass 18.40 Uhr)
Freitag	20.05 – 20.50 Uhr
Sonntag	18.05 – 18.50 Uhr

Trainingsorte

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

© Fotos: www.photo-steindl.com ; iStock/FatCamera

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

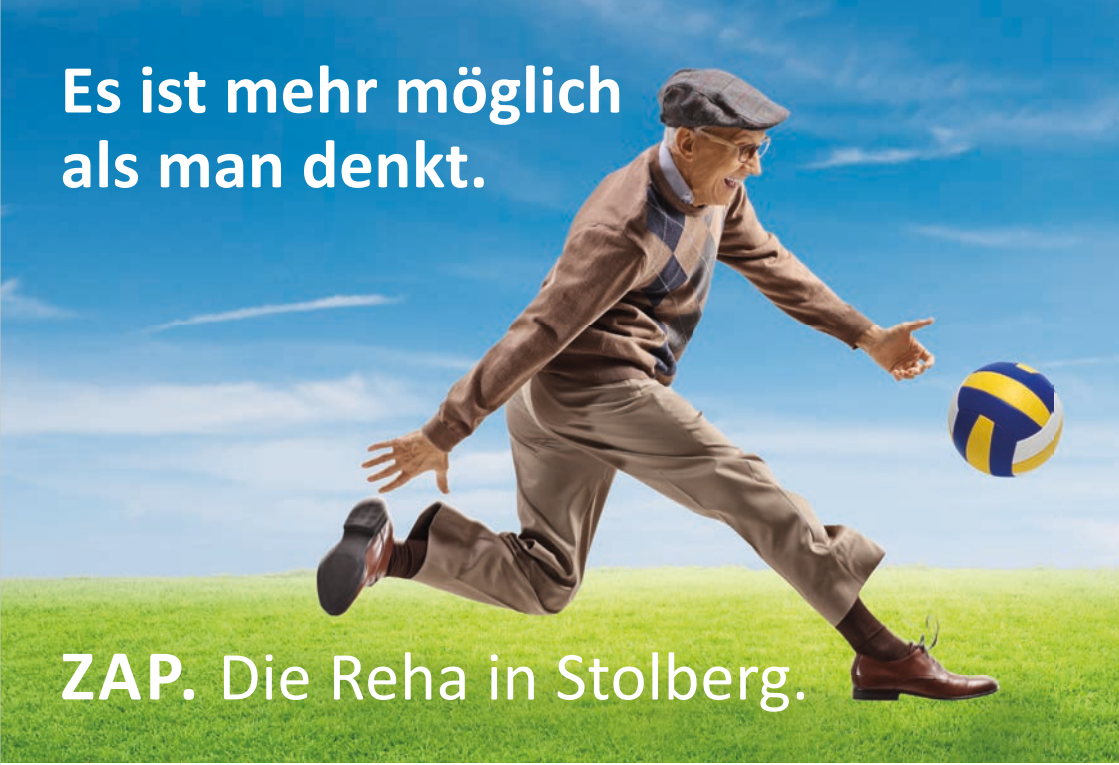
FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES UNTERNEHMEN!

Um ein Unternehmen wettbewerbsfähig zu halten, bedarf es gesunder Mitarbeiter*innen, 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.



Bethlehem
Gesundheitszentrum
Stolberg gGmbH
Eine Einrichtung der Alexianer

www.bethlehem.de
Folgen Sie uns:

Exklusiver Medizinpartner der

LADIES IN BLACK
Erstliga-Volleyball made in Aachen

05

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...

© Fotos: iStock/Oktay Ortakcioglu

SALSA-KURSE

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

Im 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 vielen Partys getanzt.

Bei Interesse und ausreichender Teilnehmer*innenzahl können aufbauend auf den Fortgeschrittenen I-Kurs weitere Figuren in einem Fortgeschrittenen II-Kurs erlernt werden.

© Foto: iStock/Oktay Ortakcioglu

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

Aktuelle Informationen zu unseren Kursterminen werden auf unserer Homepage www.sportverein-aachen.de bekanntgegeben.

Die Kurse sind auch ohne PTSV-Mitgliedschaft buchbar.

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

MITGLIEDSCHAFTEN

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 hat **keine Mindestlaufzeit**, ein Austritt ist mit einer vierwöchigen Frist zu einem Quartalsende möglich.

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 %. Bei fünf oder mehr Familienmitgliedern, die dem Verein gleichzeitig angehören, sind das fünfte und alle darüber hinausgehenden Familienmitglieder beitragsfrei.**

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 €

PTSV MITGLIEDSCHAFT

Abteilung	Mitgliedsstatus	Beitrag / Monat
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 €
Dancing Kids, Hip-Hop	Kinder bis 11 Jahre	13,50 €
	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 €
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

Stand 10/2023

MODULE

MODULGEBÜHREN

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

PTSV MODULANGEBOTE

Modul	Einweisungsgebühr einmalig	Modulgebühr / Monat
Fitnessraum	45,00 €*	8,90 €
Indoor Cycling		14,90 €
TRX®		10,00 €
PTSV Ballschule		9,00 €

Voraussetzung für die Buchung ist eine aktive PTSV Mitgliedschaft.

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

Stand 10/2023

© Fotos: www.photo-steindl.com

© Foto: www.photo-steindl.com

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 – Freitag 9.00 – 18.45 Uhr
(In den Schulferien Montag – Freitag 9.00 – 17.00 Uhr).

Öffnungszeiten
Vereinsgastronomie „Mundschenk“
Montag: 14.00 – 23.00 Uhr
(montags keine Küche!)
Dienstag – Sonntag: 11.00 - 23:00 Uhr
(Küche bis 21.00 Uhr)

Tel. 0241 157 707
www.mundschenk-restaurant.de

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-SPORTANGEBOTE
- → 2 X KOSTENLOSES PROBETRAINING
- → KOSTENLOSE PARKPLÄTZE

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

© Foto: www.photo-steindl.com

MEIN SPORT, MEIN VEREIN!

WERDEN SIE UNSER PARTNER!

ZEIGEN SIE PRÄSENZ UND UNTERSTÜTZEN SIE GLEICHZEITIG DIE SPORTLICHE VIELFALT IN AACHEN – MIT IHREM SPONSORING BRINGEN SIE SICH INS GESPRÄCH UND UNSERE SPORTLER*INNEN WEITER NACH VORNE!

SO KÖNNEN SIE MIT UNS AKTIV WERDEN:

- Trikotwerbung bei einem unserer Wettkampfteams
- Sponsoring im Kinder- und Jugendsport
- Plakate, Banner, Bandenwerbung etc. auf unserem Vereinsgelände und in unseren Spielstätten
- Partner bei Ferienspielangeboten
- Turnier- & Namenssponsoring bei Tennis- oder Volleyballturnieren
- Promotion-Maßnahmen bei unseren Events

→ KLINGT GUT? SCHREIBEN SIE UNS: KONTAKT@PTSV-AACHEN.DE

PTSV AACHEN

© Fotos: www.photo-steindl.com

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

© Fotos: www.photo-steindl.com (Titel), PTSV Aachen e.V.