



FRÜHJAHR / SOMMER

2024

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

SPORTANGEBOTE

PTSV
AACHEN

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



Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

DAS PTSV SPORTANGEBOT

In den 99 Jahren des Bestehens unseres Vereins hat sich die Sportwelt immens und häufig verändert, neue Sportarten sind entstanden, traditionelle Sportarten haben sich weiterentwickelt. Der Antrieb für uns als Sportverein ist aber seit jeher derselbe: Wir möchten Menschen in Bewegung bringen und sie bestmöglich dabei unterstützen, fit und gesund zu bleiben oder zu werden.

In diesem Sinne finden Sie auch in unserem neuen Sportprogramm viel Bewährtes und einiges Neues – vor allem aber ganz individuelle Möglichkeiten, aktiv zu sein und Ihr Wohlbefinden durch regelmäßigen Sport zu steigern. Sie trainieren mit Geräten oder ohne, mit Wettkampfbambitionen oder nur aus Spaß an der Bewegung, in der Gruppe oder für sich alleine und immer ganz so, wie es zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen und Zielen passt.



Sie kennen Ihre Ziele, aber wissen nicht, mit welcher Sportart Sie diese am besten erreichen? Dann beraten wir Sie gerne persönlich und individuell zu unseren Sport- und Trainingsangeboten.

Sie sind sich noch nicht sicher, ob ein Sport oder Kurs zu Ihnen passt? Dann nutzen Sie kostenlos unsere Schnupper-Option und testen Sie das Angebot Ihrer Wahl an zwei Terminen ganz unverbindlich.

Übrigens: Auch für Ihren Nachwuchs haben wir zahlreiche Sportarten im Programm. Die ganz Kleinen starten beim Eltern & Kind Turnen und in der Kindererlebnisgruppe, dann geht es z. B. über die Ballschule weiter zum Badminton, Tennis, Volleyball, Boxen, Budo, Cheerleading oder Hip-Hop. Als Familie profitieren Sie dabei immer von unseren günstigen Familienkonditionen (Seite 62).

Erleben Sie mit uns ein Jahr voller Bewegungsfreude!

Ihr PTSV Team

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

→ 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 an derzeit drei Nachmittagen in der Woche eine Kinderbetreuung (für Kinder ab 1 Jahr) an. Die genauen Zeiten und weitere Informationen finden Sie auf Seite 7.



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 buchen. Alle Konditionen und den Link zur Buchung finden Sie unter www.sportverein-aachen.de/sportart/tennis.



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).



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.





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 & groß
- unseren Fitnessraum – zeitlich flexibel und mit eigenem Trainingsplan!

→ **Achten Sie auf unsere
Kennzeichnung zur
Kinderbetreuung!**



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, 16.45 – 19.15 Uhr **NEU**
Mittwoch, 16.15 – 18.30 Uhr
Donnerstag, 16.45 – 19.15 Uhr **NEU**

In den Schulferien bleibt unsere Kinderbetreuung geschlossen.

Wenn Sie die Kinderbetreuung nutzen möchten, melden Sie Ihr Kind bitte für den jeweiligen Termin an. Dies ist über unsere PTSV Kursverwaltung oder per E-Mail an kontakt@ptsv-aachen.de möglich.

Weitere Informationen zu den Angeboten der Kinderbetreuung finden Sie auf unserer Internetseite www.sportverein-aachen.de.

INHALT



01 SPORTANGEBOTE DER PTSV-ABTEILUNGEN

Badminton
Boule **NEU**
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

→ 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

12 - 26 →

2X KOSTENLOSES PROBETRAINING

ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR

**PARALLELE ANGEBOTE
FÜR GROSS & KLEIN**

**ALLE BEITRAGSGLEICHEN &
-NIEDRIGEREN ABTEILUNGEN INKLUSIVE**

**17 VERSCHIEDENE
SPORTARTEN**

SPORTANGEBOTE 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.



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 (nur Kinder & Jugendliche): Training / freies Spiel / Schnuppern
Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr (nur Erwachsene):
Training / freies Spiel

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr (alle): freies Spiel

Freitag, 19.00 – 20.30 Uhr* (nur Erwachsene):
Training / Schnuppern; parallel freies Spiel für alle
Freitag, 20.30 – 22.00 Uhr* (alle): freies Spiel

Trainingsorte

Turnhalle Bayernallee 6
*Turnhalle Bergische Gasse 18



BOULE (PÉTANQUE)

Wir lernen die Regeln des Boule- bzw. Pétanque-Spiels kennen und üben im Spiel verschiedene Wurftechniken. Ziel ist es, sich mit Spaß und Geselligkeit dieser aus Südfrankreich stammenden Sportart anzunähern, diese aber nicht als Wettkampfsport zu betreiben. Boule-Kugeln stehen vor Ort zur Verfügung, es können aber auch eigene Kugeln mitgebracht werden. Gespielt wird nur in der Sommersaison.

Bei Interesse erhalten Sie weitere Informationen und die Zugangsdaten zur Anmeldung bei uns in der Geschäftsstelle.

Trainingszeit

Dienstag, 17.00 – 19.00 Uhr (14-tägig)

Die genauen Termine werden über unsere Webseite bekannt gegeben.

Trainingsort

Pétanque-Bahn der Dauergartenanlage
Groß Tivoli

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 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 – Anfänger & 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

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).



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 BarbarasträÙe 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-stein.de



MÄNNERBALLSPORT

Senioren sport

Wir beginnen unsere wöchentliche Trainingseinheit mit Aufwärmen, gefolgt von gymnastischen Übungen und lassen dann die Stunde ausklingen mit senioren gerechten Ballspielen.



Trainingszeit

Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr

Trainingsort

Sporthalle Kornelimünster Abteigarten



RADFAHREN

Radfahren mit dem PTSV – das bedeutet Touren für Jede*n! Niemand wird zurückgelassen, der/die Langsamste gibt das Tempo vor, sowohl in der Rennrad- als auch in der Hobby-Gruppe.

RENNRAD-GRUPPE

Mit einem Schnitt von ca. 22 – 25 km/h sind wir, wenn es das Wetter zulässt, immer dienstags für ca. 3 Stunden in der Umgebung des PTSV unterwegs. Im Vordergrund steht die gemeinsame Bewegung und kein Wettkampftraining.

HOBBY-GRUPPE

Nach dem Motto „mit Freude am Radfahren die Natur und das gesellige Miteinander genießen“ findet einmal im Monat eine geführte Tour in der Region statt. Das Angebot ist offen für alle Vereinsmitglieder.

Trainingszeiten

Ab April Dienstag, 18.00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz PTSV, Eulersweg 15

Trainingszeiten

Nach Absprache an jeweils einem Sonntag im Monat. Termine und weitere Informationen auf unserer Homepage unter Sportangebote > Radfahren

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

Montag, 17.00 – 18.30 Uhr Training
Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr freies Spiel
Mittwoch, 20.30 – 22.30 Uhr* Training
Sonntag, 13.00 – 16.00 Uhr freies Spiel

Trainingsorte

Turnhalle Barbarastraße 1 – 3
*Turnhalle Bergstraße, unten
(Eingang über Schulhof Bergstraße 43)





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

Vereinsgastronomie, Eulersweg 15





SCHWIMMEN

Neben „freien Schwimmangeboten“ bieten wir auch Anfängerkurse für Kinder und 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



© 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 & Buchung Hallenplätze

(Sommersaison, je Stunde und Platz)

Mitglieder: 14 Euro

Nicht-Mitglieder: 24 Euro



TISCHTENNIS

Zweimal pro Woche trainieren Spieler*innen unterschiedlichen Alters und jeder Leistungs-klasse 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)

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: Ralf Benram

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 Männer-teams in den unterschiedlichen Ligen des Volleyballverbandes – von der Bezirksklasse bis zur 1. Bundesliga, 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.photosteinidl.com



WWW.LADIES-IN-BLACK.DE



→ AKTUELLES VON DEN LADIES AUF WWW.LADIES-IN-BLACK.DE



LADIES IN BLACK

PTSV
AACHEN



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!

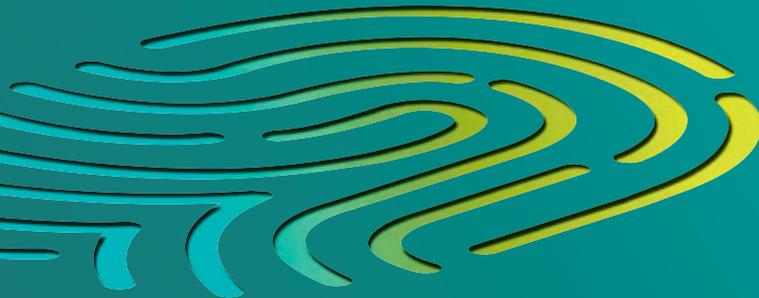
Trainingszeiten

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 Sportangebote > 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.

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 Grundschul Kinder, 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.

→ **30 - 35**



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, 15.15 – 16.15 Uhr (1 – 3 Jahre) **NEU**
- Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr (1 – 3 Jahre)
- Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr (1 – 3 Jahre)
- Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr (2 – 5 Jahre)* **NEU**

Trainingsorte

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15

* Turnhalle Eintrachtstraße



KINDERERLEBNISGRUPPE

Gemeinsam spielen und die Natur entdecken – Bewegung und Spaß werden bei diesem Outdoor-Angebot ganz groß geschrieben! Wir erkunden zusammen den Wald in den verschiedenen Jahreszeiten, sammeln Naturmaterialien, bauen und klettern, so dass sich die Kinder mit Gleichaltrigen an der frischen Luft richtig austoben können.

Trainingszeit

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

Trainingsort

Paulinenwäldchen

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 und Schlägern geschult.



32

In Kooperation mit



© Foto: www.photo-steinl.com

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/Woridalf



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkasse Aachen ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, ob Hobby- oder Leistungssport, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Aachen



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 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“

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 FÖRDERPROGRAMME

→ PTSV TENNIS ACADEMY (S. 22)

→ VOLLEYBALL-AKADEMIE (S. 24)

KINDER-SPORTANGEBOTE DER ABTEILUNGEN

→ BADMINTON (S. 12)

→ BOXEN (S. 14)

→ BUDO (JUDO / JU-JITSU) (S. 15)

→ CHEERLEADING (S. 16)

→ SCHWIMMEN (S. 21)

FIT4KIDS FERIENSPIELE

→ SPORTCAMPS IN ALLEN SCHULFERIEN

→ ANGEBOTE FÜR 5 - 16-JÄHRIGE

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE





FIT

03

→ 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
- > Laufschnule
- > 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.



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!**).

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/

WIRFUERAACHEN.DE

 **STAWAG**

BELEGUNGSPLAN → MONTAG

→ GYM EULERSWEG

8.30 – 9.30 Uhr Fit in die Woche
9.30 – 10.30 Uhr Bodystyling
10.30 – 11.30 Uhr 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 Lauffreife 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 <small>PAUSIERT</small>
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 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 NEU Bodyworkout Ballett
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 Kids
16.30 – 17.30 Uhr Physio-Workout
17.30 – 18.30 Uhr NEU Reha Rücken
18.30 – 19.30 Uhr NEU Step Advanced

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
- Budo Erwachsene
- Outdoor
- Modul
- Kids
- Offenes Angebot
- Fitness
- ✕ Kinderbetreuung nach Anmeldung möglich

BELEGUNGSPLAN → MITTWOCH

→ GYM EULERSWEG

8.30 – 9.30 Uhr Rückenfit
9.30 – 10.30 Uhr Rückenfit
10.30 – 11.30 Uhr Zumba
15.15 – 16.15 Uhr ^{NEU} Eltern & Kind Turnen (1 – 3 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 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 Core ☒ NEU
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 – Anfänger & 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 Vinyasa Yoga NEU
16.00 – 17.00 Uhr Reha Kids NEU
17.00 – 18.00 Uhr Qigong ☒
18.00 – 19.00 Uhr Rücken Mobility ☒
19.00 – 20.00 Uhr Reha Hüfte, Knie & Fuß

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

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)
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 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

17.00 – 18.00 Uhr Pilates Flow NEU
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

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
- Budo Erwachsene
- Modul
- Offenes Angebot
- ⊗ Kinderbetreuung nach Anmeldung möglich

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 Wettkampfsportler/-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 gleichzeitiger 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](#)



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-steinil.com, PTVS Aachien 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.



TRAININGSZEITEN IM CYCLING PERFORMANCE CENTER AACHEN

Mo.	10.00 – 11.00 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.			18.45 – 19.45 Uhr Fartlek* 	20.00 – 21.00 Uhr KA
Fr.	10.45 – 11.45 Uhr GA* 	16.45 – 17.45 Uhr Fartlek*		
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 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 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

KRANKENKASSEN ZERTIFIZIERT
KOOPERATION MIT MEDIZINER*INNEN
VOM REHA-SPORT-VERBAND
ANERKANNTE 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
(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.



Gutscheinheft
für alle
Teilnehmer*innen

2. **Kunterbuntes** AOK Spiel- und Sportfest

Sport für Groß und Klein

Sportvereine und Bewegungsangebote –
direkt vor Ort ausprobieren und erleben

Samstag, 31.08.2024

10 – 16 Uhr – Am Büchel in Aachen

AOK – Die Gesundheitskasse.

In Kooperation mit:



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. „Hilfe zur Selbsthilfe“ lautet das Motto all unserer Kurse!

Mit den „Reha Kids“ Kursen bieten wir Kindern und Jugendlichen ein speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot, um die Rehabilitation nach Erkrankungen oder Verletzungen aktiv zu unterstützen (siehe Terminübersicht).

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.

Trainingszeiten

Reha Rücken

Montag	16.00 – 17.00 Uhr
Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr 
Mittwoch	18.00 – 19.00 / 19.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	8.30 – 9.30 / 9.30 – 10.30 Uhr
Samstag	11.45 – 12.45 Uhr*

Reha Hüfte, Knie & Fuß

Donnerstag	19.00 – 20.00 Uhr
------------	-------------------

Reha Krebsnachsorge

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

„Reha Kids“ – Nachsorge für Kinder und Jugendliche

Dienstag	15.00 – 16.00 Uhr 
Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr 

Trainingsorte

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



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.

Trainingszeiten

Montag	18.55 – 19.40 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-stemml.com ; iStock/FaCamera

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.

Es ist mehr möglich als man denkt.



ZAP. Die Reha in Stolberg.

 **Bethlehem**
Gesundheitszentrum
Stolberg gGmbH
Eine Einrichtung der Alexianer



Exklusiver Medizinpartner der

LADIES IN BLACK
Erstliga-Volleyball made in Aachen



www.bethlehem.de

Folgen Sie uns:   



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...

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.

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.



© 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

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, Boule, Männerballsport, Radfahren, Skat, Wandern	Kinder bis 11 Jahre	7,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/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/Studierende/Azubis	8,50 €
	Erwachsene	9,50 €
Schach	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	8,50 €
	Erwachsene	11,00 €
Tischtennis, Schwimmen	Kinder bis 11 Jahre	8,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	9,50 €
	Erwachsene	12,00 €
Badminton	Kinder bis 11 Jahre	8,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	11,00 €
	Erwachsene	12,00 €

PTSV MITGLIEDSCHAFT

Abteilung	Mitgliedsstatus	Beitrag / Monat
Boxen	Kinder bis 11 Jahre	9,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	11,00 €
	Erwachsene	14,00 €
Triathlon	Studierende/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/Studierende/Azubis	15,00 €
	Erwachsene	17,00 €
Volleyball	Leistungszuschlag	2,00 €
	Jugendspieler*innen	15,00 €
	Erwachsene	18,00 €
	Hobby	12,00 €
Fitness, Laufschule	Studierende/Azubis	17,00 €
	Erwachsene	19,50 €
Budo (Judo / Ju-Jutsu)	Kinder bis 11 Jahre	12,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	16,50 €
	Erwachsene	20,50 €
Herzsport / Reha – Selbstzahler	Erwachsene	29,00 €
Tennis	Kinder bis 11 Jahre	12,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	16,00 €
	Erwachsene	30,00 €
	Ehepaar	50,00 €
Kyudo Japanisches Bogenschießen	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	26,00 €
	Erwachsene	36,00 €

→ Einmalige Aufnahmegebühr: 18 € für alle Abteilungen

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 04/2024



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:
KOMMUNIKATION@PTSV-AACHEN.DE



PTSV
AACHEN



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 „Mundschek im PTSV“

Montag 14.00 – 23.00 Uhr
(Küche 17.00 – 21.00 Uhr)
Dienstag – Sonntag 11.00 – 23.00 Uhr
(Küche bis 21.00 Uhr)

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

MONTAG

IST DEIN THERMENTAG

**25%
Rabatt**

auf alle Eintrittspreise für
Vereinsportler:innen
Immer montags

CAROLUS THERMEN



LESEVIELFALT,
die Spaß macht!

LeseZirkel

 Limberg oHG

NUTZEN SIE UNSERE VORTEILE:

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

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

www.lesezirkel-limberg.de

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

PTSV AACHEN E.V.

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

 @ptsvaachen
 ptsvaachen1925

