



JUBILÄUMSAUSGABE

2025

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

SPORTANGEBOTE

PTSV
AACHEN



DAS DA THEATER



**Weil *live* einfach
schöner ist.**

www.dasda.de

DAS PTSV SPORTANGEBOT

2025 ist ein ganz besonderes Jahr für den PTSV Aachen: Im Oktober jährt sich die Gründung unseres Vereins zum 100. Mal! Unzählige Menschen haben in den vergangenen Jahrzehnten ihre sportliche Heimat beim PTSV gefunden, sind in verschiedensten Sportarten aktiv geworden und haben das Miteinander im Sportverein erlebt.

Bis heute entwickeln wir uns und unser Angebot beständig weiter, daher gibt es auch im Jubiläumsjahr einige Neuerungen im Programm, die Sie in diesem Heft entdecken können:

Als neue Sportart ist Anfang des Jahres „Arm-wrestling“ (Seite 12) hinzugekommen, ein Sport, der nicht nur Kraft, sondern genauso Taktik, Technik und mentale Stärke erfordert. Auch Einsteiger*innen sind im Training sehr herzlich willkommen!

Mit unserem Jump-Rope-Kurs gibt es auch im Fitness-Bereich etwas ganz Neues. Jump Rope (Seite 53) vereint Ausdauer und Schnelligkeit mit Koordination und Balance – dazu gibt es gute Musik und jede Menge Spaß beim gemeinsamen Training. Klingt gut? Dann einfach mal ausprobieren!

Musik ist auch zentraler Bestandteil des Trainings bei den „Rhythmus Rebellen“ und den „Dance Stars“: Die beiden inklusiven Tanzangebote (Seite 24) bieten Spaß und Bewegung für alle – ob mit oder ohne Beeinträchtigungen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Neues ausprobieren, sich weiterentwickeln, aktiv und in Bewegung bleiben – damit kann man nicht nur als Verein 100 Jahre alt werden 😊 – sind Sie dabei?

Ihr PTSV Team



WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

100 JAHRE PTSV

VOM BETRIEBSSPORT ZUM GRÖSSTEN BREITENSPORTVEREIN DER REGION

Am 29. Oktober 2025 feiern wir das 100jährige Bestehen des „Post-Telekom-Sportvereins 1925 Aachen e.V.“! Als der PTSV im Jahr 1925 als Betriebssportverein der Post gegründet wurde, standen für die zu Beginn 173 Aktiven Fußball und Handball, wenig später auch Turnen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Kegeln und Leichtathletik auf dem Trainingsplan.

Heute haben rund 3.800 Mitglieder in 22 Abteilungen, vom Eltern-Kind-Turnen über Fitness, Ballsportarten, Kampfsport bis hin zum Rehabilitationssport, ihre gemeinsame sportliche Heimat in unserem Verein.




JUBILÄUMSJAHR 2025: 12 MONATE, 12 MOTTOS & JEDE MENGE VERANSTALTUNGEN


„Man wird nur einmal 100“ – deshalb feiern wir nicht nur den Gründungstag, sondern das ganze Gründungsjahr des PTSV! Wir möchten die große Vielfalt dessen, was unseren Verein ausmacht, erlebbar machen, und so gibt es in 12 Monaten 12 Mottos mit vielen Veranstaltungen und Events:

Lernen Sie den PTSV ab **APRIL** bei den Sonderaktionen unserer Abteilungen kennen, machen Sie im **SEPTEMBER** bei unserer Nachhaltigkeitschallenge mit und feiern Sie mit uns im **NOVEMBER** die große Jubiläumsparty!
Für Familien gibt es im **JUNI** den Family-Cup, im **MAI** dreht sich alles um das Thema „Sport und Gesellschaft“ und im **AUGUST** steht das Thema Vielfalt bei uns im Fokus.

SIE WOLLEN NICHTS VERPASSEN?

Dann folgen Sie uns auf Instagram & Facebook

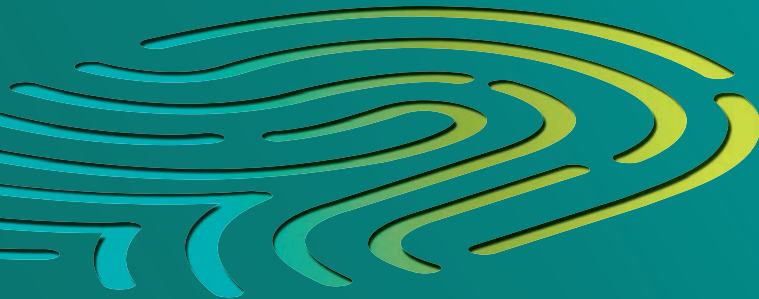
 ptsvaachen1925

 @ptsvaachen

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.

→ 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 Indoor Cycling oder die Nutzung des PTSV GYM's 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 Zahlungsweise ändern? Lassen Sie uns einfach eine kurze E-Mail an kontakt@ptsv-aachen.de zukommen.



MEMBERS & FRIENDS VEREINSGASTRONOMIE

Unsere Vereinsgastronomie „members & friends“ finden Sie bei uns am Eulersweg 15. Alle Informationen zu Öffnungszeiten, besonderen Sport-Events etc. gibt es unter ptsv.members-friends.de.



SPORTSTÄTTEN

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



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 „Eulershof“ 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.



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).

INHALT



01 SPORTANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

Armwrestling **NEU**

Badminton

Boule

Boxen

Budo (Judo, Ju-Jutsu)

Cheerleading

Kyudo (japanisches Bogenschießen)

Männerballsport

Radfahren

Roundnet (Spikeball)

Schach & Skat

Schwimmen

Tanzen **NEU**

Tennis

Tischtennis

Triathlon

Volleyball

Wandern

→ 12 – 29

02 KINDERSPORTANGEBOTE

Eltern & Kind Turnen

Kindererlebnisgruppe

PTSV Ballschule

Dancing Kids / Hip-Hop

→ 32 – 37





03 FITNESSANGEBOTE

Fitnesskurse
Laufangebote / Nordic Walking
Gerätetraining im PTSV GYM
Indoor Cycling
Jump Rope NEU

→ 40 – 53

04 GESUNDHEITSSPORT, REHA & PRÄVENTION

Prävention
Rehabilitation
Betriebliche Gesundheitsförderung

→ 56 – 61



MITGLIEDSBEITRÄGE & MODULGEBÜHREN

→ 62 – 64



SPO

01

12 - 29 →

2X KOSTENLOSES PROBETRAINING


ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR

**PARALLELE ANGEBOTE
FÜR GROSS & KLEIN**

**ALLE BEITRAGSGLEICHEN &
GÜNSTIGEREN ABTEILUNGEN INKLUSIVE**

**20 VERSCHIEDENE
SPORTARTEN**

SPORTANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die Sportangebote unserer PTSV-Abteilungen von Armwrestling über Tennis bis hin zum Wandern. Viele unserer Abteilungen bieten verschiedene Trainings für alle Altersklassen an. Sportarten, in denen es spezielle Trainingseinheiten für Kinder und Jugendliche gibt, erkennen Sie direkt an dem Symbol .

ARMWRESTLING

Armwrestling ist mehr als nur Kräftemessen: Es erfordert Technik, Taktik und eine starke mentale Einstellung. Das Training bei uns kombiniert gezieltes Krafttraining mit spezifischen Griff- & Hebeltechniken, um die eigene Leistung kontinuierlich zu verbessern. Die neue PTSV-Abteilung bietet eine sportliche Heimat für alle, die als Hobby-Sportler ihre Armmuskulatur trainieren oder sich auf Wettkämpfe vorbereiten möchten.

Trainingszeit

Sonntag, 19.00 – 22.00 Uhr

Trainingsort

PTSV Kursraum Sonnenweg



© Foto: Xperion Germany




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 und freies Spiel für Kinder & Jugendliche 

Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr:

Training und freies Spiel für Erwachsene

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr:

Freies Spiel für alle Altersgruppen

Freitag, 19.00 – 20.30 Uhr*: Training für Erwachsene, freies Spiel für alle Altersgruppen

Freitag, 20.30 – 22.00 Uhr*: Freies Spiel für alle Altersgruppen

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, Berensberger Straße 300

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) KIDS

Montag, 17.00 – 18.15 Uhr

Jugendtraining (12 – 16 Jahre) KIDS

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

PTSV Boxgym, 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 Kräftermessens 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 KIDS JUDO Minis Judo-Vorbereitung 4 – 6 Jahre PAUSIERT	17.00 – 18.10 Uhr KIDS JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene ab 6 Jahre	20.00 – 21.30 Uhr JUDO Erwachsene	
Di.	17.00 – 18.00 Uhr KIDS JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene ab 6 Jahre	18.15 – 19.30 Uhr KIDS JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene ab 9 Jahre	20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene Grundlagentraining	
Mi.	18.15 – 19.45 Uhr KIDS JU-JUTSU Jugendliche ab 12 Jahre	20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene ab 14 Jahre		
Do.	17.00 – 18.00 Uhr KIDS JUDO Kinder & Familientraining ab 5 Jahre	18.15 – 19.30 Uhr KIDS JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene ab 10 Jahre	19.30 – 21.00 Uhr JU-JUTSU Allkampf-Training Erwachsene	
Fr.	17.30 – 18.30 Uhr KIDS JU-JUTSU Kinder 8 – 10 Jahre	18.45 – 19.45 Uhr KIDS 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			

© Foto: iStock/jaroon

Trainingsort
Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15

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

CHEERLEADING

Der leistungsorientierte Wettkampfsport Cheerleading vereint Tanzen, Turnen und Akrobatik. Die „Snipers“ des PTSV trainieren in vier verschiedenen Alters- und Leistungsklassen: Snipers Minis, Peaky Snipers, Snipers „J“ und Snipers Ladies.

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

Snipers Minis (Aufbauteam / 3 – 12 Jahre) ^{KIDS}

Samstag, 13.00 – 14.30 Uhr

Peaky Snipers (Meisterschaftsteam / 6 – 12 Jahre) ^{KIDS}

Samstag, 13.00 – 15.00 Uhr

Snipers „J“ (Meisterschaftsteam / 12 – 17 Jahre) ^{KIDS}

Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr

Snipers Ladies (Meisterschaftsteam / ab 17 Jahren)

Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr

Trainingsort

Turnhalle BarbarasträÙe 1 – 3

KYUDO

Japanisches Bogenschießen

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

Trainingszeiten

Montag, 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-steiindl.com



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.

Trainingszeit

Ab Mitte April Samstag, 14.00 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, 18.30 – 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.

Trainingszeit

Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr (Erwachsene)

Trainingsort

Pfarrheim Jakobstraße 143,
Jakobushaus

SKAT

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

Trainingszeit

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

TANZEN

Tanzen ist Musik & Rhythmus, gemeinsames Erleben, Ausdruck & Kreativität und pure Freude an Bewegung! Bei uns gibt es verschiedene Möglichkeiten, dieses faszinierende Hobby kennenzulernen.

SALSA-KURSE

Salsa – diese Mischung aus afro- und latein-amerikanischen Tänzen fasst Geschichte, Kultur und Rhythmen verschiedener Völker und Epochen zusammen. In unseren Kursen für Einsteiger*innen werden die Grundschritte vermittelt, der Fortgeschrittenenkurs kombiniert die Weiterführung des Gelernten mit Kizomba und Bachata. Unsere Salsa-Angebote sind für Mitglieder und Nichtmitglieder offen und einzeln als 10-Wochen-Kurs buchbar.



© Foto: iStock/jackf



INKLUSIVES TANZEN

Jede*r kann tanzen, ob mit oder ohne Behinderungen, wir lernen gemeinsam Schritt für Schritt – das ist das Motto unseres Inklusiven Tanzangebots. Es werden verschiedene Tanzelemente ausprobiert, immer orientiert an den Bedürfnissen der Gruppe, jede*r ist herzlich willkommen.

Kurstermine

Einsteiger*innen: Samstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Fortgeschrittene: Samstag, 19.00 – 20.00 Uhr


Kursgebühr

10 Kurseinheiten; Anmeldung auch als Einzelperson möglich
40 Euro (Mitglieder) / 55 Euro (Nichtmitglieder)
Der jeweilige Kursstart wird über sportvereinaachen.de bekannt gegeben.

Kursort

Kurshalle Eulersweg

Trainingszeiten

Rhythmus-Rebellen (11 – 14 Jahre): 
Freitag, 15.45 – 16.45 Uhr

Dance Stars (Erwachsene):
Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr*

Trainingsorte

Kursraum Sonnenweg (Zugang über Treppe)
*Kurshalle Eulersweg



WWW.LADIES-IN-BLACK.DE



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



LADIES IN BLACK





TENNIS

Freizeit- und Mannschaftsspieler*innen jeder Altersklasse finden bei uns die richtigen Spiel- und Trainingspartner*innen auf acht Außen- und vier Hallenplätzen mit unserem neuen 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 in der PTSV Tennis Academy bei Interesse 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

Buchung Hallenplätze

(Sommer & Winter)

Mitglieder: ab 14 Euro

Nicht-Mitglieder: ab 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)





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 5 Männer-teams 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

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



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.



02

FAMILIENFREUNDLICHE BEITRÄGE

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

ZU JEDEM QUARTALSENDE KÜNDBAR


**PARALLELE ANGEBOTE
FÜR GROSS & KLEIN**

SPORTAKADEMIEN

**QUALIFIZIERTE
ÜBUNGSLEITER*INNEN**

KINDER- SPORTANGEBOTE

Bereits im frühkindlichen Alter entscheidet sich, ob ein Mensch sich im Laufe des Lebens gerne sportlich betätigt. Mit unserer Kindersportschule (KISS) vermitteln wir durch spezielle Angebote für Kindergarten- und Grundschul Kinder Spaß an der Bewegung und fördern die sozialen Kompetenzen.

Viele unserer Abteilungen bieten darüber hinaus auf Kinder und Jugendliche ausgerichtete Trainingseinheiten an, in denen die Basis für saubere, funktionelle Bewegungsabläufe geschaffen wird. Informationen zu den Abteilungssportangeboten finden Sie auf den Seiten 10 bis 29, gekennzeichnet durch .

→ 32 - 37

UNSERE SPORTANGEBOTE FÜR KINDER AUF EINEN BLICK

KISS – KINDERSPORTSCHULE

- ELTERN & KIND TURNEN, KINDERERLEBNISGRUPPE, PTSV BALLSCHULE, DANCING KIDS, HIP-HOP (S. 33 – 36)

PTSV BALLSPORT FÖRDERPROGRAMME

- PTSV TENNIS ACADEMY (S. 26)
- VOLLEYBALL-AKADEMIE (S. 28)

KINDER-SPORTANGEBOTE DER ABTEILUNGEN

- BADMINTON (S. 13)
- BOXEN (S. 15)
- BUDO (JUDO / JU-JITSU) (S. 16)
- CHEERLEADING (S. 18)
- SCHWIMMEN (S. 23)
- INKLUSIVES TANZEN (S. 24)
- TISCHTENNIS (S. 27)

FIT4KIDS FERIENSPIELE POWERED BY STAWAG

- SPORTCAMPS IN ALLEN SCHULFERIEN
- ANGBOTE FÜR 5 – 16-JÄHRIGE

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE





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)
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)*

Trainingsorte

Kurhalle Eulersweg
* Turnhalle Eintrachtstraße



© Foto: iStock/Jure

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.

© Foto: iStock/Worrdloff



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

→ Modulangebot – siehe Seite 64!



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 – 10 Jahre)

Trainingsorte

Kurshalle Eulersweg

*Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15

Training nur barfuß möglich!



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



FIT

03

→ 40 - 53

QUALIFIZIERTE TRAINER*INNEN

KURZE VERTRAGSLAUFZEITEN

MEHR ALS 60 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
- > PTSV GYM zur individuellen Gesundheitsförderung
- > Indoor Cycling
- > Laufschnule
- > Nordic Walking
- > Jump Rope

DIE PTSV-SCHNUPPER-OPTION

Auch bei unseren 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!**).



100% Audi A6. 100% elektrisch.

Die neuen Audi A6 e-tron Modelle.

Der Audi A6 Avant e-tron performance* beeindruckt mit leistungsstarkem Elektroantrieb, großer Reichweite und schneller Ladefähigkeit. Sein sportliches, aerodynamisches Design kombiniert Eleganz mit moderner Technologie. Im Innenraum sorgen hochwertige Materialien und ein hochmodernes Infotainmentsystem für hohen Komfort.

*Stromverbrauch (kombiniert): 17,5-14,4 kWh/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km; CO₂-Klasse: A

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Audi Zentrum Aachen

Jacobs Automobile GmbH, Madrider Ring 19, 52078 Aachen
Tel.: +49 241 9203200, Info@audi-zentrum-Aachen.de, www.audi-zentrum-aachen.audi

Jetzt bei der Jacobs Gruppe erleben.

BELEGUNGSPLAN → MONTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

8.30 – 9.30 Uhr Fit in die Woche	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	16.00 – 17.00 Uhr Reha Rücken
9.30 – 10.30 Uhr Bodystyling	10.00 – 11.00 Uhr Qigong	17.00 – 18.00 Uhr Step Intervall
14.30 – 15.45 Uhr Reha Herzsport	11.30 – 12.30 Uhr Faszientraining mit Blackroll	18.00 – 19.00 Uhr Flow Yoga
16.00 – 17.00 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)	16.00 – 17.00 Uhr JUDO Minis Judo-Vorbereitung <small>PAUSIERT</small>	19.00 – 20.00 Uhr PILOXING®
17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling	17.00 – 18.10 Uhr JUDO Kinder – Anf. & Fortg.	
18.00 – 19.00 Uhr HIIT	18.15 – 19.00 Uhr TRX® Classic	
18.15 – 19.15 Uhr Lauftreff II	19.00 – 19.45 Uhr TRX® Classic	
19.00 – 20.00 Uhr Rücken & Mobility	20.00 – 21.30 Uhr JUDO Erwachsene	
20.00 – 21.00 Uhr Langhantel Training		
21.00 – 22.00 Uhr Crossfitness 2.0		

Trainingsorte

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

BELEGUNGSPLAN → DIENSTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

7.30 – 8.30 Uhr Yoga vor dem Frühstück	17.00 – 18.00 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	15.30 – 16.30 Uhr Reha Hüfte, Knie & Fuß
9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	18.15 – 19.30 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	16.30 – 17.30 Uhr Physio-Workout
10.00 – 11.00 Uhr NEU LatroDanceFit	20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene	17.30 – 18.30 Uhr Reha Rücken
15.15 – 16.15 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)		18.30 – 19.30 Uhr Step Advanced
16.15 – 17.15 Uhr Eltern & Kind Turnen (2 – 4 Jahre)		
17.30 – 18.30 Uhr Step Aerobic		
18.30 – 19.30 Uhr Bodyworkout Ballett		
19.30 – 20.45 Uhr Reha Herzsport		
21.00 – 22.00 Uhr Functional Fitness		

Unsere Räumlichkeiten im KURSRAUM 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
- Budo Erwachsene
- Inklusives Angebot
- Offenes Angebot

BELEGUNGSPLAN → MITTWOCH

→ **KURSHALLE EULERSWEG**

→ **BUDOHALLE EULERSWEG**

→ **KURSRAUM SONNENWEG**

8.30 – 9.30 Uhr Rückenfit	9.30 – 10.15 Uhr TRX® Classic	17.00 – 18.00 Uhr Reha Krebsnachsorge
9.30 – 10.30 Uhr Rückenfit	10.30 – 11.30 Uhr Body Stability	18.00 – 19.00 Uhr Reha Rücken
15.15 – 16.15 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)	17.00 – 18.00 Uhr Physio-Workout	19.00 – 20.00 Uhr Reha Rücken
16.30 – 17.30 Uhr BBP PAUSIERT	16.30 – 18.00 Uhr Power Yoga*	
17.30 – 18.30 Uhr Tai Bo	18.15 – 19.45 Uhr JU-JUTSU Jugendliche	
18.30 – 19.30 Uhr Zumba	20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene	
19.30 – 21.00 Uhr Fatburner		

Trainingsorte*

Kurshalle Eulersweg – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen

Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen (Training nur barfuß möglich!)

Kursraum Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen

*Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Outdoor-Angebot, Treffpunkt Eulersweg

BELEGUNGSPLAN → DONNERSTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

8.30 – 9.30 Uhr NEU Fit Mix	9.30 – 10.30 Uhr NEU Rückenfit	8.30 – 9.30 Uhr Reha Rücken
9.30 – 10.30 Uhr Step Aerobic	17.00 – 18.00 Uhr JUDO Kinder & Familientraining	9.30 – 10.30 Uhr Reha Rücken
10.00 – 11.00 Uhr Nordic Walking	18.15 – 19.30 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	10.30 – 12.00 Uhr Vinyasa Yoga
10.30 – 11.45 Uhr Reha Herzsport	19.30 – 21.00 Uhr JU-JUTSU Allkampf-Training	17.00 – 18.00 Uhr Qigong
11.45 – 13.00 Uhr Reha Herzsport		18.00 – 19.00 Uhr Rücken Mobility
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 NEU Rückenfit		
18.30 – 19.30 Uhr Run & Stabi		
19.00 – 20.00 Uhr Tai Bo		
20.00 – 21.00 Uhr Crossfitness 2.0		

- Gesundheit
- Budo Erwachsene
- Outdoor
- Inklusives Angebot
- Kids
- Offenes Angebot
- Fitness

BELEGUNGSPLAN → FREITAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

9.00 – 10.00 Uhr Basic Yoga	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	15.45 – 16.45 Uhr ^{NEU} Inklusives Tanzen Jugendliche „Rhythmus-Rebellen“
10.15 – 11.30 Uhr Reha Herzsport	10.00 – 11.00 Uhr Rückenfit	17.00 – 18.00 Uhr Pilates Flow
11.30 – 12.45 Uhr Reha Herzsport	11.00 – 12.00 Uhr Tai Chi	18.00 – 19.00 Uhr Hot Iron
15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (6 – 10 Jahre)	15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (3 – 5 Jahre)	19.00 – 20.00 Uhr PILOXING®
16.00 – 17.00 Uhr Hip Hop (6 – 10 Jahre)	16.00 – 17.00 Uhr Dancing Kids (ab 10 Jahre)	
17.00 – 18.00 Uhr ^{NEU} Inklusives Tanzen Erwachsene „Dance Stars“	17.30 – 18.30 Uhr JU-JUTSU Kinder	
18.00 – 19.00 Uhr Lauftreff I	18.45 – 19.45 Uhr JU-JUTSU Kinder / Jugendliche	
18.00 – 19.00 Uhr ^{NEU} Jump Rope	20.00 – 21.00 Uhr JU-JUTSU Erwachsene	
19.00 – 20.00 Uhr Zumba	21.30 – 23.00 Uhr JU-JUTSU Dan-Vorbereitung (nach Absprache)	
20.00 – 21.00 Uhr ^{NEU} Functional Power		

Trainingsorte

Kurshalle Eulersweg – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
 Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen (Training nur barfuß möglich!)
 Kursraum Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen

*Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
 Outdoor-Angebot, Treffpunkt Eulersweg

BELEGUNGSPLAN → SAMSTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	9.00 – 10.30 Uhr JU-JUTSU Allkampf-Training	9.30 – 11.00 Uhr Flow Yoga 14-tägig (gerade KWs)
10.00 – 11.00 Uhr Tai Bo	10.45 – 11.30 Uhr TRX® Classic	
11.00 – 12.00 Uhr Langhanteltraining	11.45 – 12.45 Uhr Reha Rücken	
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)		

BELEGUNGSPLAN → SONNTAG

→ KURSHALLE 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
- Inklusives Angebot
- Offenes Angebot

DIE PTSV LAUFCHULE

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



Jetzt
Probetraining
vereinbaren!
Termine bitte in
der Geschäftsstelle
absprechen.

PTSV GYM

Steigern Sie Ihre Fitness und Gesundheit durch ein zielgerichtetes, gerätebasiertes Kraft- und Ausdauertraining in unserem Anfang 2025 neu eröffneten GYM. In der neuen geräumigen und lichtdurchfluteten Halle trainieren Sie unter optimalen Bedingungen ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

- > 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

→ **Modulangebot – siehe Seite 64!**

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 befreit und ordentlich desinfiziert wird!

* Einsteigerfreundliche Kurse; für Newcomer gut geeignet; Newcomer sollten bitte mindestens 10 Minuten 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!

→ Modulangebot – siehe Seite 64!

Yo People! Studiert mal das hier!



NetAachen

NetSpeed Young:
Highspeed-Internet
für Studis und Azubis.

Internet
dauerhaft ab

24⁹⁵€*

Gratis:
Auszeitoption,
Anschluss-
gebühr und
Router*

Alexis
Azubi NetAachen



netaachen.de/young



*Die Angebote zu NetSpeed Young und Glasfaser NetSpeed Young gelten ausschließlich für Studierende und Auszubildende (gegen Vorlage eines gültigen Nachweises) bei Beauftragung bis zum 31.12.2025. Voraussetzung für den NetSpeed-Young-Anschluss sind folgende Access Typen: B3A, DSL, FTTC, Kabel; für Glasfaser NetSpeed Young: FTTB, FTTH, G-fast. Die Reduzierung der jeweiligen monatlichen Preise im Vergleich zum regulären Tarif NetSpeed bzw. Glasfaser NetSpeed gelten nur für die Dauer der anfänglichen Vertragslaufzeit. Danach gilt der Produktpreis gemäß aktueller Preisliste. Wird kein gültiger Nachweis erbracht, ist NetAachen berechtigt, auf den regulären Tarif gemäß aktueller Preisliste umzustellen. Keine Bereitstellungs- oder Versandkosten. Anfängliche Vertragslaufzeit: 24 Monate, Kündigungsfrist: 1 Monat zum Laufzeitende bzw. danach monatlich. Nach Ablauf der anfänglichen Vertragslaufzeit kann durch Abschluss eines Neuvertrages zu gleichen Bedingungen für weitere 12 Monate der reduzierte Preis für Studierende und Auszubildende erlangt werden. Rabatte auf einen Bestandsvertrag werden nicht Bestandteil eines Neuvertrages.



JUMP ROPE

Jump Rope (oder Rope Skipping) ist „Seilspringen 2.0“ – der Sport vereint Ausdauer und Schnelligkeit mit Koordination und Balance, dazu gibt es gute Musik und jede Menge Spaß beim gemeinsamen Training. Unser Jump-Rope-Kurs ist für Mitglieder und Nichtmitglieder offen und einzeln als 10-Wochen-Kurs buchbar.

Kurstermin

Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr
(Kurs mit 10 Einheiten)

Der jeweilige Kursstart wird über
www.sportverein-aachen.de bekannt gegeben.

Kursort

Kurshalle Eulersweg

Kursgebühr

80 Euro (Mitglieder)
99 Euro (Nichtmitglieder)

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.

56 - 61 →

04

TION

KRANKENKASSEN ZERTIFIZIERT

KOOPERATION MIT MEDIZINER*INNEN

VOM REHA-SPORT-VERBAND
ANERKANNTE ÜBUNGSLEITER*INNEN



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



ZPP-
zertifiziert

© Foto: www.photo-steinl.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.

Wenn es um Ihre Immobilie geht - holt uns keiner ein.

Rechtsberatung
Betriebskosten
Verwaltung
Verkauf



Haus & Grund Aachen

Boxgraben 36a, 52064 Aachen

T: 0241 - 47 47 610 | F: 0241 - 47 47 640

Kontakt@HausundGrund-Aachen.de

www.HausundGrund-Aachen.de



Haus & Grund[®]

Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

Aachen

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!

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.



© Foto: www.photo-steinl.com

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

Dienstag	15.30 – 16.30 Uhr
----------	-------------------

Reha Krebsnachsorge

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

Trainingsorte

Kursraum 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

Kurshalle Eulersweg

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



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.

Wir für die Region – entdecke unsere regionalen Veranstaltungen



Mehr
News &
Infos

MITGLIEDSCHAFTEN

MITGLIEDSBEITRÄGE

Die Mitgliedsbeiträge im PTSV Aachen sind je nach Abteilung gestaffelt. Als Mitglied können Sie **alle beitragsgleichen und günstigeren Abteilungen kostenlos mitnutzen**. Bei halbjährlicher oder jährlicher Vorauszahlung erhalten Sie einen Rabatt von 3 % bzw. 6 %. Die Mitgliedschaft hat **keine Mindestlaufzeit**, ein Austritt ist mit einer vierwöchigen Frist zum 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, Skat, Wandern, Radwandern, Radfahren, Boule, Männerballsport	Kinder bis 11 Jahre	8,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	9,00 €
	Erwachsene	9,90 €
Eltern & Kind Turnen	Kinder bis 11 Jahre	8,00 €
	Erwachsene	10,00 €
Roundnet (Spikeball)	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	9,50 €
	Erwachsene	10,00 €
Schach	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	9,00 €
	Erwachsene	12,00 €
Inklusives Tanzen	Kinder bis 11 Jahre	8,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	9,50 €
	Erwachsene	12,00 €
Tischtennis	Kinder bis 11 Jahre	8,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	10,00 €
	Erwachsene	13,00 €
Schwimmen	Kinder bis 11 Jahre	9,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	11,00 €
	Erwachsene	13,00 €

PTSV MITGLIEDSCHAFT

Abteilung	Mitgliedsstatus	Beitrag / Monat
Badminton	Kinder bis 11 Jahre	9,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	12,50 €
	Erwachsene	13,50 €
Boxen	Kinder bis 11 Jahre	9,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	12,50 €
	Erwachsene	15,50 €
Triathlon	Studierende/Azubis	13,00 €
	Erwachsene	16,00 €
Teen-Sports, Dancing Kids, Hip-Hop	Kinder bis 11 Jahre	14,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre	16,00 €
Cheerleading	Kinder bis 11 Jahre	13,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	16,00 €
	Erwachsene	18,00 €
Volleyball	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	17,00 €
	Erwachsene	20,00 €
	Hobby	13,00 €
Armwrestling	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	18,50 €
	Erwachsene	20,00 €
Budo (Judo / Ju-Jutsu)	Kinder bis 11 Jahre	14,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	18,50 €
	Erwachsene	22,50 €
Fitness, Laufschule	Studierende/Azubis	19,90 €
	Erwachsene	22,90 €
Herzsport / Reha – Selbstzahler	Erwachsene	31,00 €
Tennis	Kinder bis 11 Jahre	13,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	17,50 €
	Erwachsene	31,90 €
	Ehepaar	55,00 €
Kyudo Japanisches Bogenschießen	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	27,00 €
	Erwachsene	37,00 €
Fit4All (Fitnesskurse + Module GYM und Indoor Cycling)	Alle Altersgruppen	39,90 €
Einmalige Aufnahmegebühr	für alle Abteilungen	20,00 €

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
PTSV GYM	45,00 €* [*]	11,50 €
Indoor Cycling		14,90 €
PTSV Ballschule		9,00 €

Voraussetzung für die Buchung ist eine aktive PTSV Mitgliedschaft.

* Die Einweisung in das PTSV GYM besteht aus einem 90minütigen Termin und umfasst neben dem Kennenlernen der Geräte auch eine kurze Anamnese und eine fortlaufende Trainingsplanerstellung.

Stand 04/2025





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](#)

INFORMATIONEN & ANMELDUNGEN

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

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

PTSV Aachen e.V.
Eulersweg 15
52070 Aachen
Tel. 0241 911 903
E-Mail: kontakt@ptsv-aachen.de
www.sportverein-aachen.de

 @ptsvaachen
 ptsvaachen1925

Vereinsgastronomie „members & friends“

Unsere Vereinsgastronomie „members & friends“ ist der Treffpunkt im PTSV Aachen für Vereinsmitglieder und Nicht-Mitglieder und bietet eine große Auswahl an Getränken, Snacks und Speisen.

Alle Informationen zu Öffnungszeiten, Angeboten und Sport-Events unter ptsv.members-friends.de

Tel. 0241 157707
E-Mail: office@members-friends.de

bar | lounge | restaurant



members & friends
treffen | essen | trinken

Eulersweg 15 | 52070 Aachen | im PTSV
0241 157707 | ptsv.members-friends.de

sportive Atmosphäre
große Terrasse
Mittagstisch
Abendkarte

Live Sportübertragungen der
Ladies in Black
Alemannia Aachen
Bundesliga | Champions League
Tennis ATP | WTA
u.v.m





**25%
Rabatt**
für Vereins-
Sportler:
innen!

MONTAG IST DEIN THERMEN-TAG!

Wer am Wochenende für seinen:ihren Verein alles gibt, sollte den Montag nutzen, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken.

Alle aktiven Vereinsportler:innen erhalten montags

25% Rabatt auf alle Eintrittspreise sowie weitere kostenlose Leistungen und Sonderkonditionen.

Weitere Infos online:

carolus-thermen.de/sportmontag



**THERMALBAD
SAUNA
SPA**



**CAROLUS THERMEN
BAD AACHEN**

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
kontakt@ptsv-aachen.de

 @ptsvaachen
 ptsvaachen1925

