

A circular inset image showing a young man in a white t-shirt and blue boxing gloves in a boxing stance, looking intently at his opponent. Another person in a black shirt is partially visible in the background.

AUSGABE

2026

WWW.SPORTVEREIN-AACHEN.DE

SPORTANGEBOTE



PTSV
AACHEN



**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**

25 CAROLUS THERMEN
JAHRE BAD AACHEN

DAS PTSV SPORTANGEBOT 2026

Seit 100 Jahren bringt der PTSV Aachen Menschen in Bewegung – vielleicht dieses Jahr auch Sie?

Das bieten wir Ihnen:

- > 22 Sportabteilungen
- > Trainingsangebote für alle Altersgruppen, insbesondere auch für Kinder (ab 1 Jahr) und Jugendliche
- > qualifizierte Trainer*innen
- > ein riesiges Fitness-Kursangebot
- > ein eigenes GYM
- > niedrige Beiträge und Vergünstigungen für Familien
- > die Nutzung verschiedener Abteilungsangebote mit nur einem Beitrag
- > keine langfristige Vertragsbindung...

...und natürlich die Option, zweimal unverbindlich zu schnuppern und unser Angebot kennenzulernen, bevor Sie sich für eine Mitgliedschaft entscheiden!

Schauen Sie gleich mal rein: In diesem Heft finden Sie die Trainingszeiten und -angebote all unserer Sportabteilungen, die sowohl in unseren eigenen Sportstätten am Eulersweg 15 als auch in vielen Hallen über die Stadt verteilt trainieren.

Wenn 2026 Ihr Jahr werden soll, um sportlich wieder einzusteigen, voll durchzustarten oder Ihren Sport auf ein neues Level zu bringen, dann sind wir der richtige Partner!

Also, worauf warten Sie noch? Wir freuen uns auf Sie!

Ihr PTSV Team





→ 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 für eine Mitgliedschaft entscheiden, erfolgt die Anmeldung über unser Formular „Beitrittserklärung“ (online oder vor Ort erhältlich), das Sie uns ausgefüllt und unterschrieben persönlich, per Post oder E-Mail zukommen lassen können.



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 u.a. Indoor Cycling und unser PTSV GYM als zusätzlich buchbare Module an.

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.



ÄNDERUNG PERSÖNLICHER DATEN

Sie möchten Ihre Adresse, Bankverbindung oder Zahlweise 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 (Tennisanlage, PTSV GYM, Kurshalle, Budohalle, Kyudo-Dojo), 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). Direkt vor unserem Haupteingang befindet sich die Haltestelle „Eulersweg“ (Linien 34, 70), die Haltestelle „Eulershof“ (Linie 51) ist ebenfalls nur einen kurzen Fußmarsch entfernt.



PTSV-KOLLEKTION

Zeigen Sie Ihre Verbundenheit mit dem PTSV:

Unter <https://sportverein-aachen.de/verein/vereinskollektion/> finden Sie eine Übersicht über unsere aktuelle Vereinskollektion – 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, Mittwoch und Freitag von 9.00 – 18.15 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 9.00 – 17.00 Uhr (Schulferien Montag bis Freitag von 9.00 – 17.00 Uhr).

INHALT



01 SPORTANGEBOTE FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

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

→ 10 – 29

02 KINDERSPORTANGEBOTE

Eltern & Kind Turnen
Kindererlebnisgruppe
PTSV Ballschule
Kindertanzen

→ 32 – 36





03 FITNESSANGEBOTE

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

→ 40 – 53

04 GESUNDHEITSSPORT, REHA & PRÄVENTION

Prävention
 Rehabilitation
 Betriebliche Gesundheitsförderung

→ 56 – 60



MITGLIEDSBEITRÄGE & MODULGEBÜHREN

→ 62 – 64



SPO

01

10 - 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 Kräfteressen: 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.

Trainingszeiten

Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr **NEU**

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

Dienstag, 17.00 – 18.00 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  JUDO Minis Judo-Vorbereitung 4 – 6 Jahre 	17.00 – 18.10 Uhr  JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene ab 6 Jahre	20.00 – 21.30 Uhr JUDO Erwachsene	
Di.	17.00 – 18.00 Uhr  JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene ab 6 Jahre	18.15 – 19.30 Uhr  JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene ab 9 Jahre	20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene Grundlagentraining ab 14 Jahre	
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 – 18.00 Uhr  JUDO Kinder & Familientraining ab 5 Jahre	18.15 – 19.30 Uhr  JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene ab 10 Jahre	19.30 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene / Allkampf-Training / MMA ab 16 Jahre	
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	
Sa.	9.00 – 10.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene / Allkampf-Training / MMA ab 16 Jahre (nach Absprache)			

Trainingsort

Trainingsort
PTSV Budohalle (Eulersweg)



Steuerberatung.
Wirtschaftsprüfung.
Unternehmensberatung.

DIRIP RANDERATH & PARTNER
Wirtschaftsprüfung · Steuerberatung

HEINSBERG

Grebbeener Straße 2 · 52525 Heinsberg
Telefon 0 24 52 - 91 94 - 0

AACHEN

Am Kraftversorgungsturm 5 · 52070 Aachen
Telefon 0 2 41 - 70 13 00 - 0

www.drp-partner.de

CHEERLEADING

Der leistungsorientierte Wettkampfsport Cheerleading vereint Tanzen, Turnen und Akrobatik, dabei sind voller Körpereinsatz und Teamgeist gefragt. In fünf Alters- und Leistungsklassen werden neben Kondition, Beweglichkeit und Koordination auch das Vertrauen innerhalb

der Gruppe und das Selbstvertrauen, sich vor Publikum zu präsentieren, trainiert. Die Teams treten bei Meisterschaften auf, können aber auch für andere Anlässe angefragt werden (kontakt@ptsv-aachen.de).



Trainingszeiten

Snipers Minis (Aufbauteam / 3 – 10 Jahre) KIDS

Samstag, 13.00 – 14.30 Uhr

Pixie Snipers (Meisterschaftsteam)

Level 0 / 6 – 12 Jahre KIDS NEU

Samstag, 13.30 – 15.30 Uhr*

Peaky Snipers (Meisterschaftsteam)

Level 1 / 6 – 12 Jahre KIDS

Samstag, 13.00 – 15.00 Uhr

Snipers „J“ (Meisterschaftsteam)

Junior Level 3 / 12 – 17 Jahre KIDS

Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr

Snipers Ladies (Meisterschaftsteam /

Senior Allgirl Level 3 / ab 17 Jahre)

Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 11.00 – 13.00 Uhr

Trainingsorte

Turnhalle Barbarastraße 1 – 3

* PTSV Budohalle (Eulersweg)

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

PTSV Kyudo-Dojo (Eulersweg)



© Foto: www.photos-teindl.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 15



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 samstags 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 PTSV Parkplatz Eulersweg

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

Trainingszeiten

Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr Jugendliche 
Freitag, ab 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

PTSV Vereinsgastronomie (Eulersweg)





Im
Tivoli



AUTOMATEN BLACK JACK POKER ROULETTE



MERKUR SPIELBANKEN NRW · Zutritt ab 18 Jahre · Suchtisiko:
Informationen über die Hotline des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit
(BIOG) 0800 1372700 (kostenfrei) oder www.merkur-spielbanken.de



**SPIELBANK
AACHEN**



© Foto: iStock/Jacob Ammentorp Lund

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
Teilnahme nur nach Anmeldung

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 Grundschrirte 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.

Kurstermine Salsa

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

Kursgebühr

10 Kurseinheiten; Anmeldung auch als Einzelperson möglich
50 Euro (Mitglieder) / 65 Euro (Nichtmitglieder)
Der jeweilige Kursstart wird über sportvereinaachen.de bekannt gegeben.

Kursort

PTSV Kurshalle Eulersweg




© Foto: iStock/JackF

INKLUSIVES TANZEN

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

Trainingszeiten Inklusives Tanzen

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

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

Trainingsorte

PTSV Kursraum Sonnenweg
(Zugang über Treppe)
*PTSV Kurshalle Eulersweg



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 Tennisanlage (Eulersweg)

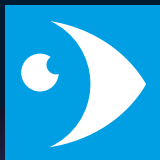
Buchung Hallenplätze

(Sommer & Winter)

Mitglieder: ab 16 Euro

Nicht-Mitglieder: ab 24 Euro





DAS DA THEATER



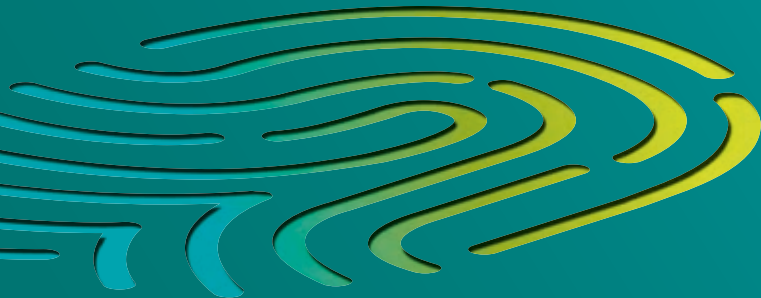
**Weil *live* einfach
schöner ist.**

www.dasda.de

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.

TISCHTENNIS

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

Trainingszeiten

Dienstag, 18.00 – 22.00 Uhr

Donnerstag, 18.00 – 22.00 Uhr

Sonntag, 12.00 – 16.00 Uhr

Trainingsort

Turnhalle Passstraße



© Foto: iStock/Digipart



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 vor allem leistungsorientierte Volleyballspieler*innen eine sportliche Heimat. Ein besonderer Fokus liegt auf der Leistungsförderung von Nachwuchsspieler*innen: Sie steigen über die Volleyball-Akademie (s.u.) ins Training ein und werden dort optimal gefördert. Aktuell spielen insgesamt 16 Jugendteams, 8 Frauen- und 4 Männerteams 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

(nur U12-Liga-Spielerinnen)

Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr

Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr

Turnhalle Rhein-Maas-Gymnasium

Probetraining (Mittwoch und Freitag)
nur mit ausgefülltem Formular

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



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 Grundschulkinder 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 – 36**

UNSERE SPORTANGEBOTE FÜR KINDER AUF EINEN BLICK

KISS – KINDERSPORTSCHULE

- ELTERN & KIND TURNEN, KINDERERLEBNISGRUPPE, PTSV BALLSCHULE, KINDERTANZEN (S. 33 – 36)

PTSV BALLSPORT FÖRDERPROGRAMME

- PTSV TENNIS ACADEMY (S. 24)
- VOLLEYBALL-AKADEMIE (S. 28)

KINDER-SPORTANGEBOTE DER ABTEILUNGEN

- BADMINTON (S. 11)
- BOXEN (S. 13)
- BUDO (JUDO / JU-JITSU) (S. 14)
- CHEERLEADING (S. 16)
- SCHWIMMEN (S. 22)
- INKLUSIVES TANZEN (S. 23)
- TISCHTENNIS (S. 27)

FIT4KIDS FERIENSPIELE POWERED BY STAWAG

- SPORTCAMPS IN ALLEN SCHULFERIEN
- ANGEBOTE 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

PTSV Kurshalle Eulersweg

* 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

Montag, 15.15 – 16.15 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.



In Kooperation mit



© Foto: PTSV Aachen e.V.

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

Ballspiele (10 – 13 Jahre) **NEU**

Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr*

Trainingsorte

Turnhalle Bergstraße, unten

(Eingang über Schulhof Bergstraße 43)

*Turnhalle Bergstraße, oben

→ **Modulangebot – siehe Seite 64!**

KINDERTANZEN

Mit unseren Kindertanzangeboten entwickeln Kinder von 3 bis 14 Jahren Körperhaltung und Konzentration, die Trainings fördern die Kreativität und stärken das Selbstbewusstsein. Während die Dancing Kids (3 – 5 Jahre) sich auf spielerische Art dem Tanzen annähern, stehen

beim Hip-Hop und Videoclipdancing aktuelle Musikhits und neue Moves im Vordergrund. Bei allen Angeboten immer dabei: Coole Musik und die Chance, sich tänzerisch richtig auszu-powern!



Trainingszeiten

Dancing Kids (3 – 5 Jahre)

Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr*

Showdance

Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr (6 – 10 Jahre) **NEU**

Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr* (ab 10 Jahre) **NEU**

Hip-Hop (6 – 10 Jahre)

Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr

Videoclipdancing

Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr* (6 – 9 Jahre) **NEU**

Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr* (10 – 14 Jahre) **NEU**

Trainingsorte

PTSV Kurshalle Eulersweg

*PTSV Budohalle (Eulersweg)

(Training nur barfuß möglich!)



Immer einen Schritt voraus.

Weil Sport uns alle verbindet,

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

www.sparkasse-aachen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Aachen



FIT

03

→ 40 – 53

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.

Unser Fitnessangebot umfasst

- > Fitnesskurse
- > PTSV GYM
- > Indoor Cycling
- > Laufschiule
- > Nordic Walking
- > Jump Rope

DIE PTSV-SCHNUPPER-OPTION

Auch bei unseren Fitnessangeboten besteht die Möglichkeit, zweimal an einem kostenlosen Probetraining teilzunehmen. Anmeldungen unter
[HTTPS://KURSE.SPORTVEREIN-AACHEN.DE](https://kurse.sportverein-aachen.de).



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!)**.



Aus den Augen. Noch im Sinn.

Der neue Audi Q5.

Das klare, reduzierte Design des Audi Q5 der dritten Generation betont seine harmonischen Proportionen und verleiht ihm eine kraftvolle Dynamik. Das faszinierende Lichtdesign, die neuen Metallic-Lackierungen und das Panorama-Display unterstreichen seinen Premium-Anspruch. Ab jetzt bei uns bestellbar.

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.




Audi Zentrum Aachen, Audi Zentrum Aachen Jacobs Automobile GmbH,
Madri der Ring 19, 52078 Aachen, Tel.: 0241 920320-0, info@audi-zentrum-aachen.de,
www.audi-zentrum-aachen.audi

BELEGUNGSPLAN → MONTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

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

Trainingsorte

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

PTSV Kursraum Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen

*PTSV Kyudo-Dojo (Eulersweg) – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
 Outdoor-Angebote: Treffpunkt Eulersweg (unter „Kurshalle Eulersweg“ aufgeführt)

BELEGUNGSPLAN → DIENSTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

7.30 – 8.30 Uhr Yoga vor dem Frühstück	15.45 – 16.45 Uhr NEU Physio-Workout	17.30 – 18.30 Uhr Step Advanced
9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	17.00 – 18.00 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	
10.00 – 11.00 Uhr LatroDanceFit	18.15 – 19.30 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	
15.15 – 16.15 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)	20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene Grundlagentraining (ab 14 Jahre)	
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	18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit NEU
9.30 – 10.30 Uhr Rückenfit	16.30 – 18.00 Uhr Power Yoga*	19.00 – 20.00 Uhr Yoga Basic NEU
15.15 – 16.15 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)	18.15 – 19.45 Uhr JU-JUTSU Jugendliche	
16.30 – 17.30 Uhr BBP PAUSIERT	20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene	
17.30 – 18.30 Uhr Tai Bo		
18.30 – 19.30 Uhr Zumba		
19.30 – 21.00 Uhr Fatburner		

Trainingsorte

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

PTSV Kursraum Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen

*PTSV Kyudo-Dojo (Eulersweg) – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
 Outdoor-Angebote: Treffpunkt Eulersweg (unter „Kurshalle Eulersweg“ aufgeführt)

BELEGUNGSPLAN → DONNERSTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

8.30 – 9.30 Uhr Fit Mix	9.30 – 10.30 Uhr Rückenfit	8.30 – 9.30 Uhr ^{NEU} Körperkompass
9.30 – 10.30 Uhr Step Aerobic	15.00 – 16.00 Uhr Videoclipdancing (6 – 9 Jahre)	9.30 – 10.30 Uhr ^{NEU} Körperkompass
10.00 – 11.00 Uhr Nordic Walking	16.00 – 17.00 Uhr Videoclipdancing (10 – 14 Jahre)	10.30 – 12.00 Uhr Vinyasa Yoga
10.30 – 11.45 Uhr Reha Herzsport	17.00 – 18.00 Uhr JUDO Kinder & Familientraining	19.00 – 20.30 Uhr ^{NEU} Kundalini Yoga
11.45 – 13.00 Uhr Reha Herzsport	18.15 – 19.30 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	
15.00 – 16.00 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)	19.30 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene / Allkampf-Training / MMA (ab 16 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} Hot Iron		
18.30 – 19.30 Uhr Run & Stabi		
19.00 – 20.00 Uhr Tai Bo		
20.00 – 21.00 Uhr Crossfitness 2.0		

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

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 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 PILOXING® NEU
15.00 – 16.00 Uhr NEU Showdance (6 – 10 Jahre)	15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (3 – 5 Jahre)	
16.00 – 17.00 Uhr Hip Hop (6 – 10 Jahre)	16.00 – 17.00 Uhr NEU Showdance (ab 10 Jahre)	
17.00 – 18.00 Uhr 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 Jump Rope (Fortgeschrittene)	20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene	
19.00 – 20.00 Uhr NEU Jump Rope (Anfänger*innen)	21.30 – 23.00 Uhr JU-JUTSU Dan-Vorbereitung (nach Absprache)	
20.00 – 21.00 Uhr NEU Zumba		

Trainingsorte

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

PTSV Kursraum Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen

*PTSV Kyudo-Dojo (Eulersweg) – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
 Outdoor-Angebote: Treffpunkt Eulersweg (unter „Kurshalle Eulersweg“ aufgeführt)

BELEGUNGSPLAN → SAMSTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	9.00 – 10.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene / Allkampf-Training / MMA ab 16 Jahre – (nach Absprache)	9.30 – 11.00 Uhr Flow Yoga 14-tägig (ungerade KWs)
10.00 – 11.00 Uhr Tai Bo		
11.00 – 12.00 Uhr Langhanteltraining	10.45 – 11.30 Uhr TRX® Classic	
12.00 – 13.00 Uhr Fat Attack	13.30 – 15.30 Uhr NEU Cheerleading (6 – 12 Jahre)	
17.00 – 18.00 Uhr NEU Hyletic		
18.00 – 19.00 Uhr Salsa (Einsteiger)		
19.00 – 20.00 Uhr Salsa (Fortgeschrittene)		

BELEGUNGSPLAN → SONNTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG (ALLE SONNTAGS-KURSE!)

10.00 – 11.00 Uhr NEU Kiboe	17.00 – 18.00 Uhr Zirkeltraining
11.00 – 12.00 Uhr Rückenfit	18.00 – 19.00 Uhr NEU Pilates
12.00 – 13.00 Uhr Zumba	

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

DIE PTSV LAUFSCHULE

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

Folgende Trainingsangebote bieten wir für unterschiedliche Leistungsgruppen an:

LAUFTREFF FÜR VERSCHIEDENE LEISTUNGSTUFEN

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/-athleten 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 (Eulersweg)

* Treffpunkt auf Anfrage in der Geschäftsstelle



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 auf unserem Vereinsgelände am Eulersweg 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*	17.00 – 18.00 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.	09.45 – 10.45 Uhr GA*	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.	09.45 – 10.45 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!

Ausgezeichnet verbunden!

Glasfaser-Internet
von NetAachen.



netaachen.de





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.

Kurstermine

Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr (Fortgeschrittene)

Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr (Anfänger*innen) **NEU**
(Kurs mit 10 Einheiten)

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

Kursort

PTSV Kurshalle Eulersweg

Kursgebühr

69 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 – 60 →

04

TION

KRANKENKASSEN ZERTIFIZIERT

KOOPERATION MIT MEDIZINER*INNEN

**VOM REHA-SPORT-VERBAND
ANERKANNTE ÜBUNGSLEITER*INNEN**



REHABILITATIONS-SPORT

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 telefonisch in unserer Geschäftsstelle nach freien Plätzen.



© Foto: www.photo-stendal.com

REHA HERZSPORT

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

Trainingszeiten

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

Trainingsort

PTSV 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

FUNCTIONAL FITNESS

DER krankenkassengefördernde 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/Squaredpixels

Kurstermin

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 Kurshalle Eulersweg

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



© Fotos: www.photo-studio.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.

Wir machen **Gesundheit vor Ort** erlebbar!

Nutzen Sie die Veranstaltungs- und Seminarfläche des neuen AOK-Hauses Aachen in der Innenstadt für Ihre Meetings, Veranstaltungen oder Vereinstätigkeiten!

Vorteile:

- **Kostenlose** und unkomplizierte Anmietung
- Durchführung Ihrer Mitgliederversammlungen, Sportangebote u.v.m.
- Verfügbarkeit von **modernen Präsentationsmöglichkeiten**
- Uhrzeiten individuell gestaltbar

Adresse:
AOK-Haus Aachen
Markt 45-47
52062 Aachen

**Kapazität
für
60 Personen**

Sprechen Sie uns an:
Sebastian Zentis
Leiter Marketing & Prävention
0241 464 30232
sebastian.zentis@rh.aok.de



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 2 % bzw. 4 %. 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	9,00 €
	Erwachsene	11,00 €
Roundnet (Spikeball)	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	10,50 €
	Erwachsene	11,00 €
Schach	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	9,00 €
	Erwachsene	12,00 €
Inklusives Tanzen	Kinder bis 11 Jahre	9,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	10,50 €
	Erwachsene	13,00 €
Tischtennis	Kinder bis 11 Jahre	8,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	10,00 €
	Erwachsene	13,00 €
Badminton	Kinder bis 11 Jahre	9,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	12,50 €
	Erwachsene	13,50 €

PTSV MITGLIEDSCHAFT

Abteilung	Mitgliedsstatus	Beitrag / Monat
Schwimmen	Kinder bis 11 Jahre	10,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	12,00 €
	Erwachsene	14,00 €
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 €
Armwrestling	Studierende/Azubis	18,50 €
	Erwachsene	20,00 €
Cheerleading	Kinder bis 11 Jahre	15,00 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	18,00 €
	Erwachsene	20,00 €
Volleyball	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	19,00 €
	Erwachsene	22,00 €
	Hobby	13,50 €
Judo, Ju-Jutsu	Kinder bis 11 Jahre	15,50 €
	Jugendliche bis 18 Jahre/Studierende/Azubis	19,50 €
	Erwachsene	23,50 €
Fitness, Laufschiule	Studierende/Azubis	20,90 €
	Erwachsene	23,90 €
Herzsport (Reha-Selbstzahler) / Körperkompass	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 €
Passiv		6,50 €
Einmalige Aufnahmegebühr	für alle Abteilungen	25,00 €



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 €*	15,00 €
Indoor Cycling		14,90 €
Fit4All** (Fitnesskurse + Module GYM und Indoor Cycling)	45,00 €*	44,00 €
PTSV Ballschule		9,90 €

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. ** Abteilungsangebote, die günstiger sind als der Beitrag für die Abteilung Fitness (23,90 Euro für Erwachsene), können kostenlos mitgenutzt werden.

Stand 01/2026



Berührungängste abbauen

SA(R)G MAL, ...

– Gespräche am grünen Sarg

Wie gehst Du mit Tod und Trauer um? Unsere Gesprächsreihe lädt dazu ein, Berührungängste abzubauen und über Themen wie Tod, Trauer und Leben ins Gespräch zu kommen.

Kostenlose
Veranstaltungen unter
www.schinkenmeyer.de
Sandkaulstraße 10
52062 Aachen



SCHINKENMEYER

Bestattungen




INFORMATIONEN & ANMELDUNG

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

Öffnungszeiten PTSV Geschäftsstelle
Montag, Mittwoch, Freitag 9.00 – 18.15 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 9.00 – 17.00 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

sportive Atmosphäre
große Terrasse
Mittagstisch
Abendkarte

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

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



Mein Herz schlägt fürs Detail

Mailin, Mitarbeiterin in der Herzpumpen-Fertigung.

Bei Johnson & Johnson MedTech
arbeiten heißt: mit scharfem Auge
und ruhiger Hand die kleinste
Herzpumpe der Welt herstellen.



Bewirb dich jetzt!

Johnson & Johnson
MedTech

Heart Recovery



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](#)

