



1. Halbjahr
2024

Kurs- angebote

für Mitarbeiter*innen
der Stadtverwaltung und
der Eigenbetriebe

© Shutterstock / LanaSweet

www.aachen.de



vhs  Volkshochschule
Aachen

stadt aachen


Ansprechpartnerin

Friederike Trautmann

Tel.: 0241 432-11255

gesundeverwaltung@mail.aachen.de

Intranet: **Service ▶ Mit Sicherheit gesund! ▶ Gesunde Verwaltung/GesuV**

Sehr geehrte Mitarbeiter*innen der Stadtverwaltung und der Eigenbetriebe,

Sport begeistert und verbindet die Menschen. Das soll auch in Zukunft so sein. Besonders der Sport in der Gemeinschaft bringt Spaß und bildet eine Kraftquelle für unseren Alltag. Unsere Trainer*innen werden auch weiterhin alles dafür tun, um den Kursteilnehmer*innen neue Übungen mit Freude und Begeisterung zu vermitteln.

Schauen Sie doch mal in das Programm, ob auch für Sie etwas Ansprechendes dabei ist. Über den QR-Code auf der Vorderseite haben Sie die Möglichkeit alle aktuellen Termine online zu finden und stets auf dem Laufenden zu sein. Dazu müssen Sie lediglich den QR-Code mit einer entsprechenden QR-Code-Scanner-App scannen.

Sie können alle Kurse kostenfrei und unverbindlich bei einer Schnupperstunde ausprobieren. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich. Die Anmeldung erfolgt über die VHS (weitere Informationen finden Sie unter dem Punkt „Rahmenbedingungen“).

Wir hoffen, dass Ihnen aus dem aktuellen Angebot etwas zusagt.

Bei Rückfragen, Anregungen, Lob oder Kritik stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüße

Ihr Team der Gesunden Verwaltung

Alle Kurse finden unter folgenden Rahmenbedingungen statt:

- Die Anmeldung erfolgt bei der VHS:
vhs.anmeldung@mail.aachen.de oder 0241 4792-111
Bitte geben Sie bei der Anmeldung folgende Daten an:
Kursnummer, Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdatum, Konto-
verbindung
- Damit ein Kurs zustande kommt, sind mindestens sechs Anmeldungen notwendig.
- Sofern viele Anmeldungen erfolgen, bemühen wir uns, kurzfristig einen weiteren Kurs einzurichten.
- Sollte es zu Kursausfällen kommen, erhalten Sie rechtzeitig eine Information durch unsere Kooperationspartner*innen.
- Sowohl die Wege- als auch die Kurszeiten sind nicht als Arbeitszeiten, sondern als Pausenzeiten zu buchen.
- Bei den Kursen handelt es sich um dienstliche Veranstaltungen, sodass gesetzlicher Unfallversicherungsschutz besteht.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Bedingungen.

Inhalt

Qigong	7
Aachener Stadtbetrieb	
Fit im Wald für Fortgeschrittene	7
Aachener Wald	
Nordic Walking	7
Aachener Wald	
Bewegung von Kopf bis Fuß	8
Habsburgerallee	
Aqua-Rückengymnastik	8
Karl-Kuck-Straße, Aachen Brand	
Rückenfit	8
KiTa Franz-Wallraff-Straße	
Pilates	9
Lagerhausstraße	
Hatha Yoga	9
Lagerhausstraße	
Yoga	9
Lagerhausstraße	
Bewegung von Kopf bis Fuß: Fokus Knie	10
Maria-Theresia-Allee	
Pilates	10
Maria-Theresia-Allee	

Rückenfit dynamisch	10
Maria-Theresia-Allee	
Aqua-Rückengymnastik	10
Schwalbenweg 4, Aachen-Forst	
Pilates	11
Theater Aachen	
Faszientraining	11
VHS Aachen	
Rücken-Yoga	11
VHS Aachen	
Rückenfit dynamisch	12
KiTa Johannerstraße	

Die Beschreibung aller Kurse finden Sie ab Seite 13.

Aachener Stadtbetrieb

Qigong

Ilona Schlesinger

Freunder Weg, Fitnessraum

241-08974	11.01.2024	Donnerstag	18 Termine
		12.00 – 13.00 Uhr	84 €

Aachener Wald

Fit im Wald für Fortgeschrittene

Sabine Mandelartz

Wildparkweg oder Waldstadion (bei Dunkelheit)

241-08919	26.03.2024	Dienstag	13 Termine
		17.00 – 18.30 Uhr	58,50 €

Nordic Walking

Sabine Mandelartz

Wildparkweg, Seite zum Ponyhof Meisel

241-08920	11.04.2024	Donnerstag	10 Termine
		17.00 – 18.00 Uhr	45 €

Habsburgerallee

Bewegung von Kopf bis Fuß

Bruna Biasotto

Habsburgerallee 11-13, 2. OG, Raum 2.43

241-08939	09.04.2024	Dienstag	12 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	42 €

Karl-Kuck-Straße, Aachen Brand

Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

Jens Nüchel

Lehrschwimmbecken

241-08961	08.04.2024	Montag	11 Termine
		17.30 – 18.30 Uhr	51,70 €
241-08963	08.04.2024	Montag	11 Termine
		18.30 – 19.30 Uhr	51,70 €

KiTa Franz-Wallraff-Straße

Rückenfit

Katrin Delasauce

KiTa Franz-Wallraff-Straße 2, 52078 Aachen

241-08941	11.04.2024	Donnerstag	10 Termine
		16.30 – 17.15 Uhr	35 €

Lagerhausstraße

Raum für Gesundheit, Erdgeschoss (gegenüber der Pförtnerloge)

Pilates

Fatima Niza

241-08923	11.04.2024	Donnerstag	10 Termine
		12.10 – 12.55 Uhr	35 €
241-08925	11.04.2024	Donnerstag	10 Termine
		13.00 – 13.45 Uhr	35 €
241-08927	11.04.2024	Donnerstag	10 Termine
		13.50 – 14.35 Uhr	35 €

Hatha Yoga

Ingeborg Lakmann

241-08951	08.04.2024	Montag	11 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	38,50 €
241-08953	08.04.2024	Montag	11 Termine
		13.15 – 14.00 Uhr	38,50 €

Yoga

Sabine Fischer

241-08957	12.04.2024	Freitag	6 Termine
		13.30 – 14.30 Uhr	27 €

Maria-Theresia-Allee

Raum für Gesundheit, Raum SG 133

Bewegung von Kopf bis Fuß: Fokus Knie

Bruna Biasotto

241-08948	08.04.2024	Montag	11 Termine
		16.30 – 17.30 Uhr	49,50 €

Pilates

Katrin Delasauce

241-08928	11.04.2024	Donnerstag	10 Termine
		13.00 – 14.00 Uhr	45 €

Rückenfit dynamisch

Rebecca Aminatay

241-08935	10.04.2024	Mittwoch	11 Termine
		12.15 – 13.00 Uhr	38,50 €

Schwalbenweg 4, Aachen Forst

Aqua-Rückengymnastik (Wasserzeit 45 min.)

Katrin Delasauce

Lehrschwimmbecken

241-08967	08.04.2024	Montag	10 Termine
		20.00 – 21.00 Uhr	47 €

Theater Aachen

Pilates

Keara Lindert-Knöppel

Studienleiter-Zimmer

241-08909	09.04.2024	Dienstag	13 Termine
		14.30 – 15.30 Uhr	58,50 €

VHS Aachen

Faszien-Training

Fatima Niza

Peterstraße, Raum 233

241-08931	10.04.2024	Mittwoch	10 Termine
		12.30 – 13.15 Uhr	35 €

Rücken-Yoga

Madhura Phule

Peterstraße, Raum 270

241-08981	10.04.2024	Mittwoch	11 Termine
		12.00 – 12.45 Uhr	38,50 €

KiTa Johanniterstraße

Rückenfit dynamisch

Rebecca Aminatey

KiTa Johanniterstraße 4, 52064 Aachen

241-08936	11.04.2024	Donnerstag	10 Termine
		16.15 – 17.00 Uhr	35 €

Kurzbeschreibung der Kurse

Aqua-Rückengymnastik

Aqua-Training ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es handelt sich um ein Krafttraining im Flachwasser mit Hilfsmitteln, die den Wasserwiderstand erhöhen. Es ist ein spezielles Muskeltraining für Oberschenkel, Bauch, Po, Schultern und Brustmuskulatur.

Wasserwiderstand und -auftrieb fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Der Schwerpunkt des Aqua-Trainings liegt im schonenden Rückentraining.

Bewegung von Kopf bis Fuß

Bewegung von Kopf bis Fuß beinhaltet ein vielseitiges Bewegungsprogramm. Bestandteile sind beispielsweise Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems, zur Verbesserung der Fitness, Körperwahrnehmung und Beweglichkeit. Zusätzlich dienen Entspannungsübungen als Ausgleich.

Bewegung von Kopf bis Fuß: Fokus Knie

Die richtige Positionierung des Fußes, des Hüftgelenks und die Ausrichtung des Beckens sind entscheidend für die Gesundheit des Knies. Das Kniegelenk ist gewissermaßen wie ein "Sandwich" zwischen Fuß und Hüftgelenk und reagiert äußerst sensibel auf Fehlstellungen. In der Spiraldynamik betrachten wir den Körper als Einheit und nehmen die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Körperbereichen und Bewegungsmustern in Betracht. Spiraldynamik zielt darauf ab, ein bewusstes Körpergefühl zu entwickeln, um ungesunde Bewegungsmuster zu identifizieren und zu korrigieren.

Faszien-Training

Durch Fehlhaltungen im Büro, Bewegungsmangel oder extremen Sport verkleben oder verdrehen sich die Faszien. Die Muskulatur verhärtet. Gymnastische Übungen mit Zusatzgeräten, wie z. B. Theraband oder Hanteln, kräftigen die wirbelsäulenunterstützende Muskulatur. Fasziales dehnen und massieren steigert sowohl die Leistungsfähigkeit der Muskeln als auch die Koordination, das Bewegungsmaß und die Körperwahrnehmung. In diesem Kurs werden Rücken- und Haltungsbeschwerden vorgebeugt.

Fit im Wald für Fortgeschrittene

Ein effektives Ganzkörpertraining für alle, die die Beweglichkeit ihres Gelenkapparates und ihrer Wirbelsäule durch spezielle Gymnastik verbessern möchten. Ein gezieltes Training der Muskulatur hilft die Gesamtkörperstatik zu optimieren und Bewegungsabläufe zu harmonisieren. Unter anderem mit Therabändern, kleinen Hanteln und Bällen schulen Sie Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Sie trainieren im Liegen, im Sitzen und in der Bewegung. Immer angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse im Hinblick auf Alter, Beruf und Alltagssituationen.

Hatha Yoga

Die Grundlage des klassischen Hatha Yogas bilden fließende Stretches und die Muskulatur aufbauende Haltungen. Es gelingt schließlich, den Atemfluss, den Strom der Lebensenergie behutsam zu lenken und zu steigern. Meditationsübungen regen zu innerer Besinnung an und führen weg vom zerstreuten Alltag. Die Konzentration auf die eigene Mitte gibt Geborgenheit und Kraft zum Leben und klärt innere Unordnung. Im kreativen Stil werden die Übungen um akrobatische Elemente ergänzt.

Nordic Walking

Ein optimales Ganzkörpertraining, bei dem man seine Beweglichkeit fördert und mit einer Menge Spaß auf gelenkschonende Weise die Ausdauer trainiert. Der perfekte Sport für Einsteiger*innen und für ambitionierte Ausdauersportler*innen. Nordic Walking vermittelt ein sicheres Laufgefühl und bietet dadurch auch älteren Menschen eine Möglichkeit, Sport zu treiben.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten aktiviert, entspannt oder gedehnt werden. Atmung und Bewegung werden in Einklang gebracht. Ziel des Trainings ist die Mobilisierung der Gelenke, die Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Po-, Hüft- und Beckenbodenmuskulatur und besonders die Stabilisierung und Kräftigung der tiefer liegenden Stützmuskulatur der Wirbelsäule.

Qi Gong

Qi steht sowohl für die bewegende, als auch für die vitale Kraft des Körpers, Gong für Arbeit und Übung. Durch die von Zen-Meister Thích Nhất Hạnh Triết in den USA entwickelte Atemtechnik in Verbindung mit gezielten Übungen wirkt das Qigong effektiv auf die Blutzirkulation. Dies stärkt das Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und beugt Krankheiten vor. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, flache Schuhe, Getränke.

Rückenfit (dynamisch)

Sitzen bei der Arbeit, sitzen zuhause und andere einseitige Belastungsformen für den Körper führen zu Störungen des muskulären Gleichgewichtes, Verspannungen und frühzeitigen Abnutzungen. Durch einen sinnvollen Bewegungsausgleich kann dem vorgebeugt

werden. Die Rückenschule hat das Ziel, krankmachende Einflüsse aus dem Alltag sowie eigenes Fehlverhalten zu erkennen und abzustellen. Gezielte Übungen fördern den Muskelaufbau von Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskulatur und dienen der Mobilisierung.

Rücken-Yoga

In diesem Kurs werden schwerpunktmäßig Yoga-Stellungen praktiziert, die einen gesunden und beweglichen Rücken fördern. Sanfte Dehnungen und Entspannungsübungen werden kombiniert mit kräftigenden Übungen für Rücken, Bauch und Beine. Das Bewusstsein für eingefahrene Fehlstellungen wird geschärft, sodass Sie wieder kraftvoll und zentriert durchs Leben starten können. Die Übungen zielen darauf ab, dass Sie auch gut in den Alltag integriert werden können.

Yoga

Yoga ist ein uraltes System, um Körper und Geist zu harmonisieren und zu stärken. Bewährte Haltungen und Bewegungsabläufe – āsanas – fördern Wahrnehmung und Beherrschung des Körpers. Spannung und Entspannung wechseln dabei ab. Achtsam werden Bewegungs- und Atemfluss gespürt und in Einklang gebracht, Blockaden erkannt und abgebaut.

Erprobte Atemübungen – prāṇāyāma – machen das Zusammenspiel von Atem, Körper und Geist bewusst. Und ganz nebenbei verbessert sich auch die Körperwahrnehmung.



Stadt Aachen

Die Oberbürgermeisterin
Fachbereich Personal und Organisation
Maria-Theresia-Allee 38
52064 Aachen
Tel.: 0241 432-11255
gesundeverwaltung@mail.aachen.de

Mit freundlicher Unterstützung der

vhs  Volkshochschule
Aachen