
KURSPROGRAMM 2. HALBJAHR 2024

www.zgf-aachen.de





Erstklassige Versorgung von Rückenleiden

Dr. med. Marco Koriller leitet die neue Fachabteilung im Marienhospital Aachen

Moderne und komplexe Behandlungsmethoden bei allen Erkrankungen der Wirbelsäule!

Unser Team der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie am MARIEN ist für Sie da, wenn es um Ihren gesunden Rücken geht!

Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Klinik für Wirbelsäulenchirurgie

Sekretariat: Nadine Brandt

Zeise 4, 52066 Aachen

Tel.: 0241/6006-3701

Fax: 0241/6006-3709

wirbelsaeulenchirurgie@marienhospital.de

marienhospital.de/wirbelsaeulenchirurgie



INHALTSVERZEICHNIS

Das ZGF stellt sich vor	2
Anmeldungen sowie Informationen über Inhalte und Gebühren	3
Wir sind für Sie da!	4
Wegweiser	5
Besondere Hinweise	7
Schwangerschaft und Geburt	12
Fitness und Entspannung	15
Eltern-Kind-Kurse	22
Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche	36
Entspannung, Körperbewusstsein und Selbsterfahrung	40
Ausgleichssport und Prävention	53
Gesund am Arbeitsplatz	73
Kurse im Fitness- und Gesundheits-studio	75
Vorträge und Seminare	78
Rehabilitation	80
Rehabilitationssportgruppen	86
Geschäftsbedingungen	89
Inhaltsverzeichnis Alphabetisch	91
Impressum	92

DAS ZGF STELLT SICH VOR

„Zentrum“ und „Gesundheit“

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen sieht seit seiner Gründung im Jahr 1989 seine Ziele und Aufgaben in der Konzeption und Durchführung gezielter Programme, die dem Erhalt und der Förderung der Gesundheit, Bildung und Kreativität dienen.

Unser Gesundheitsverständnis schließt dabei vor allem die Bereitschaft ein, sich immer wieder neu um sein körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu bemühen. Gesundheit ist demzufolge kein einmalig gegebener oder zu erwerbender Besitz, sondern ein ständiger Prozess.

Große Bedeutung möchten wir dem Begriff „Zentrum“ beimessen. Das ZGF hat sich in den letzten Jahren zu einem Gesundheitstreffpunkt für Jung und Alt entwickelt. Vom Säugling bis zum Senior halten wir für jede Altersgruppe Informationen und praktische Übungen rund um das Thema Gesundheit bereit.

Kommunikation wird bei uns groß geschrieben. Miteinander erleben, Spaß an der eigenen und gemeinsamen gesundheitsfördernden Aktivität entwickeln - das sind Ziele des ZGF.

ANMELDUNGEN SOWIE INFORMATIONEN ÜBER INHALTE UND GEBÜHREN

Wie können Sie sich anmelden?

telefonisch unter: **0241/6006-4500**

montags.....10:00-12:00 Uhr
sowie.....14:00-16:30 Uhr

dienstags bis freitags.....10:00-12:00 Uhr



Frank Schwiers

Tel.: 0241/6006-4500
Fax.: 0241/6006-4509
info@zgf-aachen.de
www.zgf-aachen.de

schriftlich beim:

ZGF-Zentrum für Gesundheitsförderung
Zeise 4, 52066 Aachen

per Telefax unter: 0241/6006-4509

per e-mail unter: info@zgf-aachen.de

im Internet unter: www.zgf-aachen.de

Bitte beachten Sie:

Nach der Anmeldung erfolgt sofort eine Zusendung der erforderlichen Unterlagen per Email oder in Ausnahmefällen per Brief.

Sollten diese Unterlagen nicht zeitnah bei Ihnen ankommen, bitten wir um sofortigen Rückruf.

Bitte melden Sie sich vom gebuchten Kurs wieder ab, wenn Sie ihn nicht wahrnehmen können, damit Ihr Platz anderweitig vergeben werden kann. Die Kursgebühr ist spätestens 7 Tage nach Erhalt der Anmeldeunterlagen fällig, um Ihren Kursplatz zu sichern.

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen zu den Kursen für das **1. Halbjahr 2025** ab Ende **Ende September 2024** möglich sind.

WIR SIND FÜR SIE DA!



Marlies Sachse

Tel.: 0241/6006-4507
marlies.sachse@zgf-aachen.de



Peter Schlächter

Tel.: 0241/6006-4501
peter.schlaechter@zgf-aachen.de



Susanne Gerke

Tel.: 0241/6006-4510
susanne.gerke@zgf-aachen.de



Beate Adamy

nur am Donnerstag und Freitag erreichbar
Tel.: 0241/6006-4502
Tel.: 0241/6006-4503
beatrix.adamy@zgf-aachen.de
(Fitness- und Gesundheitsstudio)

Die Angebote des ZGF werden von qualifizierten Fachkräften aus den Bereichen Sport und Bewegungstherapie, Medizin, Psychologie, Ernährungswissenschaft und Pädagogik geleitet.

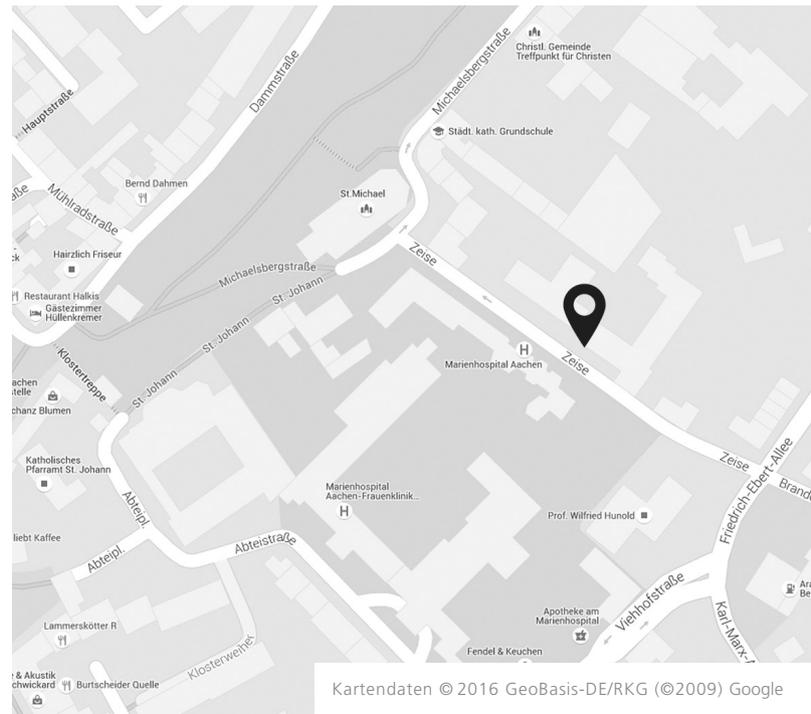
WEGWEISER

ZGF-Haus
Zeise 15, 52066 Aachen

Marienhospital Aachen
Zeise 4, 52066 Aachen

Mit dem Bus
Linien 10, 11, 21, 36, 51, SB 63, bis Haltestelle „Marienhospital“

Mit dem Auto
ab Normaluhr, Buschhausen oder Siegel Richtung Burtscheid, von dort aus der Beschilderung „Marienhospital“ folgen.



WEGWEISER

Bewegungsbad Haus Hörn

Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen

Mit dem Auto

Über die A4, Abfahrt Aachen-Laurensberg, nach rechts auf Schnellstraße Richtung Aachen, nach ca. 0,5 km Abzweig Richtung Maas-tricht/Uniklinikum, auf dieser Schnellstraße 3. Abfahrt ausfahren, dann an 2. Ampel links (Ahornstraße), nach ca. 30 m kleiner Stichweg links in den Johannes-von-den-Driesch-Weg. Bei Parkplatzmangel bitten wir Sie, die kostenfreien Parkplätze in der Ahornstraße oder der Halifaxstraße zu nutzen.

Mit dem Bus

Die Buslinien 12, 22, 23 und 33 fahren vom Stadtgebiet Aachen regelmäßig in Richtung Stadtteil Hörn. Ausstieg an der Bushaltestelle „Halifaxstraße“.

BESONDERE HINWEISE

Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen, sehr geehrte Kursteilnehmer,

bitte beachten Sie, dass Terminänderungen möglich sind. Insbesondere im Bereich der Anfänger- und Fortgeschrittenenschwimmkurse für Kinder kann es zur Verschiebung einzelner Kurstermine kommen, um einen gänzlichen Ausfall zu vermeiden.

Wir möchten an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass es nicht möglich ist an einzelnen Kursstunden im Sinne von Probestunden teilzunehmen.

Bitte informieren Sie sich über Kursinhalte vor einer Kursteilnahme ggf. bei der Fachberatung des ZGF:

Telefon: 0241/6006-4501 und -4502

E-Mail: info@zgf-aachen.de

In diesem Zusammenhang sei auch nochmals darauf hingewiesen, dass vor der Teilnahme an einem Kurs eine Anmeldung im ZGF erforderlich ist.

Bitte haben Sie Verständnis, dass aufgrund der hohen Nachfrage, die verbindliche Anmeldung auf Ihre Online-Anmeldung erst mit Bestätigung durch uns erfolgt!

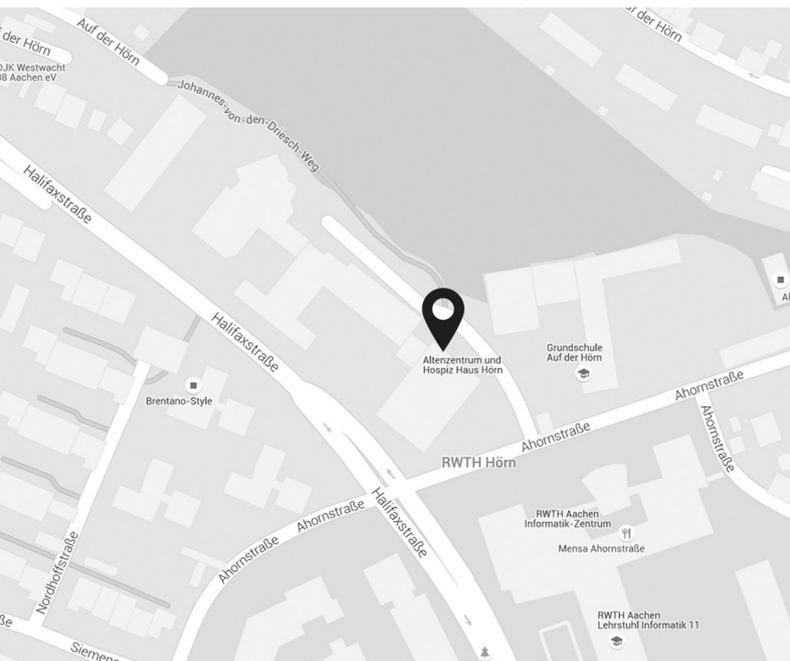
Bitte beachten Sie auch unsere Kurse im Bewegungsbad „Haus Hörn“, die in der Kursbroschüre rechts neben der Uhrzeitangabe mit einem **H** gekennzeichnet sind.

Alle Kurse des ZGF finden in der Zeit vom **21.12.2024** bis einschließlich **01.01.2025** nicht statt!

Alle Kurse des ZGF finden ebenfalls **nicht** statt an **Fettdonnerstag (27.02.2025)** und **Rosenmontag (03.03.2025)**.

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn vom 21.12.2024–26.01.2025 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

Unsere Geschenkidee für alle Gelegenheiten einen ZGF-Gutschein.
Mehr Informationen auf der nächsten Seite.



GUTSCHEIN

Unsere Geschenkidee
für alle Gelegenheiten!



DAS PROGRAMM - 2. HALBJAHR 2024

Schwangerschaft und Geburt	12
Fitness und Entspannung	15
Vortrag: „Geburtsvorbereitung in Finanzen“	16
Gymnastik für Schwangere.....	17
Wassergymnastik für Schwangere	18
Fit nach der Schwangerschaft Mama Workout – Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Mütter	19
MamaWorkout outdoor – Kräftigungstraining für Mütter	20
Fit nach der Schwangerschaft – Rückbildungsgymnastik	21
Eltern-Kind-Kurse	22
Babymassage.....	23
BabySteps®– mehr als nur ein Babykurs!	24
PEKiP-Prager-Eltern-Kind-Programm.....	25
Babyschwimmen (3–12 Monate).....	26
Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Säuglingsalter	28
Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Kleinkindalter.....	29
Kleinkindschwimmen für 1–2-jährige.....	30
Kleinkindschwimmen für 2–3-jährige	32
Kleinkindschwimmen für 3–4-jährige	33
Bewegung und Spiel für Eltern und Kind	34
Eltern-Kind-Turnen	35
Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche	36
Kinderturnen (3 ½ bis 5 Jahre).....	37
Anfängerschwimmen für Kinder (ab 5 Jahre)	38
Anfängerschwimmen für Kinder - Fortführung (ab 5 Jahre)	39

DAS PROGRAMM - 2. HALBJAHR 2024

Entspannung, Körperbewusstsein und Selbsterfahrung.....	40
Autogenes Training	41
Hatha Yoga	42
Good-Morning Yoga	42
Yoga für Menschen jeden Alters.....	43
Einführung in die Meditation – eine Übung zur Achtsamkeit	44
Fortlaufender Meditationskurs.....	44
Gemeinschaft erleben – sich wohl fühlen	45
Waldatmen: Achtsamkeitstraining im Wald	46
Tanzen im Kreis – meditatives Tanzen	47
Ruhe und Vitalität durch Qi Gong.....	51
Sich selbst verwöhnen	52
Ausgleichssport und Prävention.....	53
Aqua-Training 50+.....	54
Aqua-Training	57
Aqua-Training für Übergewichtige	59
Faszientraining.....	60
ZUMBA® Fitness	61
Pilates	64
Sanftes Pilates	65
Seniorengymnastik	66
Bodystyling – Fit von Kopf bis Fuß	66
Wirbelsäulengymnastik/Rückenfitness	67
Rückenkräftigung / Rückenfitness intensiv	68
Trommel-Workshop.....	69
Walking & Nordic Walking.....	70
Sanft laufen lernen – Lauftraining für Einsteiger	71
Sturzprävention	72

DAS PROGRAMM - 2. HALBJAHR 2024

Gesund am Arbeitsplatz	73
Betriebliche Prävention	74
Kurse im Fitness- und Gesundheits-studio	75
Kräftigung und Stabilisation des Rückens und der Gelenke mit integriertem Gerätetraining	76
Vorträge und Seminare	78
Gedächtnistraining – spielend geistig fit bleiben!	79
Rehabilitation	80
Bewegung, Spiel und Sport in der Tumornachsorge	81
Osteoporosegymnastik.....	82
Osteoporosewassergymnastik	83
Endowassergymnastik	84
Wassergymnastik bei Arthrose	85
Rehabilitationssportgruppen.....	86
Rehabilitationssportgruppen.....	87

Rundherum gut betreut in der Geburtshilfe im MARIEN



Kleine Öcher*innen starten bei uns

Kreißsaalführung und Infoabend Schwangerschaft und Geburt
jeden Dienstag um 17:30 Uhr im Marienhospital Aachen

♥ Selbstbestimmte Geburt im MARIEN ♥ So natürlich
wie möglich, so viel Intervention wie nötig

♥ Möglichst 1:1 Betreuung durch unsere Hebammen

♥ Hebammenkreißsaal als Zusatzangebot



In unserem Hebammenzentrum „Öcher Domstadtkinder“ am MARIEN (im Ärztehaus) findet Ihr ein tolles Kursprogramm rund um Schwangerschaft, Geburt und Familie sowie unsere Hebammensprechstunde und die Stillambulanz.

♥ Herzlich, empathisch, kompetent: Das Geburtsteam aus Hebammen und Ärzt*innen arbeitet Hand in Hand

♥ Bei Bedarf top medizintechnische Ausstattung

♥ Niedrigste Sectorate in der Region



**Wir freuen uns auf Euch und
sind gerne für Euch da!**

**Schwangerschaft und Geburtshilfe
Marienhospital Aachen**

Zeise 4 · 52066 Aachen-Burtscheid

0241/6006-2336 (Kreißsaal)

0241/6006-1601 (Sekretariat)

kreissaal@marienhospital.de

hebammenkreissaal@marienhospital.de

frauenklinik@marienhospital.de

marienhospital.de/geburt



SO FINDEN SIE UNS

im Praxiszentrum am Marienhospital Aachen
(3. Ebene, Aufzug vorhanden, gute Kinderwagenabstellmöglichkeit
direkt vor dem Hebammenzentrum)

Viehhofstr. 43, 52066 Aachen

hebammenzentrum@marienhospital.de
www.marienhospital.de/hebammenzentrum

Tel.: 0241/6006-2407

INFORMATIONSANGEBOT FÜR WERDENDE ELTERN

Kreißsaalführung und Infoabend Geburt

Termine: jeden Dienstag um 17:30 Uhr (außer feiertags)

Treffpunkt: Foyer des Marienhospitals Aachen

Kursgebühr: kostenlos

Keine Anmeldung erforderlich.

Hebammensprechstunde – Anmeldung zur Geburt

Die Hebammensprechstunde findet nach Terminvereinbarung wöchentlich (außer feiertags) immer dienstags von 09:00 bis 16:00 Uhr statt. Terminvereinbarung vorzugsweise über Doctolib-Button (Online-Terminbuchung, siehe unten) oder im Kreißaal unter 0241/6006-2336.



FITNESS UND ENTSPANNUNG

Für werdende Mamas und Mamas ab der 7. Woche

VORTRAG: „GEBURTS- VORBEREITUNG IN FINANZEN“

Weitere Kurse bietet unser Hebammenzentrum „Öcher Domstadtkinder“ an. Diese werden von Hebammen geleitet.

Im Vortrag erfahren werdende Eltern, auf welche finanziellen Mittel sie durch die Geburt Ihres Kindes Anspruch haben und was sie bei der Antragstellung beachten sollten. Kernthema ist die optimale Nutzung des Elterngeldes.

Verschaffen Sie sich schon während der Schwangerschaft einen Überblick:

- Wie wird die Höhe des Elterngeldes berechnet und was ist im Elterngeldantrag zu beachten?
- Wie wirkt sich eine Teilzeitbeschäftigung auf die Höhe des Elterngeldes aus?
- Wie können Selbstständige Elterngeld beziehen?
- Wie berechnet sich die Höhe des Elterngeldes bei einem weiteren Kind?
- Wer hat Anspruch auf das Mutterschaftsgeld?
- Was ist bei der Anmeldung der Elternzeit der Mutter und des Vaters zu beachten?
- Besteht während der Elternzeit ein Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung?
- Was geschieht mit der Krankenversicherung während der Elternzeit?
- Wie wird das Kindergeld beantragt und welche Bedeutung hat der Kinderfreibetrag?
- Welche Kinderbetreuungskosten können steuerlich geltend gemacht werden?
- Auf welche staatlichen Fördermittel haben Eltern zusätzlich Anspruch?

Dauer/Kursgebühr: 1 x 2 Stunden, 25,00 Euro/Person

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
GIF 04.24	Dienstag	27.08.24	19:00 Uhr
GIF 05.24	Dienstag	08.10.24	19:00 Uhr
GIF 06.24	Dienstag	19.11.24	19:00 Uhr

Referenten: Claudia Wans und Dr. Achim Janser

IHK-Zertifikat Vermögensberatung und selbst Eltern

Telefon: 02431/981701, E-Mail: geburt.finanzen@wans-janser.de

Im Falle einer Anmeldung per E-Mail, teilen Sie uns bitte mit, ob Sie den Vortrag zusammen mit Ihrem Partner besuchen möchten.

GYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

Der Kurs Gymnastik für Schwangere ist kein zertifizierter Kurs im Rahmen der Primärprävention und wird aus diesem Grund in der Regel nicht von den Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie im Einzelfall bei Ihrer Krankenkasse nach.

Weitere Kurse bietet unser Hebammenzentrum „Öcher Domstadtkinder“ an. Diese werden von Hebammen geleitet.

Anschwellen der Beine, Rückenschmerzen und ein Trägerwerden der Muskulatur sind Begleiterscheinungen, die bei schwangeren Frauen ab der 25. Schwangerschaftswoche auftreten. Die gezielte Schwangerschaftsgymnastik kann diesen Symptomen entgegenwirken.

Inhalte des Kurses sind Übungen zur Haltungs- und Gangschulung, zur Kräftigung der Bauch-, Beckenboden- und Beinmuskulatur, zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Vermeidung von Kreislaufproblemen.

Dauer/Kursgebühr:

6 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 61,00 Euro

5 Wochen = 50,83 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
G 05.24	Donnerstag	11.07.–15.08.24	18:35 Uhr
G 06.24	Donnerstag	22.08.–26.09.24	18:35 Uhr
G 07.24	Donnerstag	10.10.–14.11.24	18:35 Uhr
G 08.24	Donnerstag	21.11.–19.12.24	18:35 Uhr 5x

WASSERGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

Der Kurs Wassergymnastik ist kein zertifizierter Kurs im Rahmen der Primärprävention und wird aus diesem Grund in der Regel nicht von den Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie im Einzelfall bei Ihrer Krankenkasse nach.

Schwangerschaftsgymnastik und Wassergymnastik für werdende Mütter stellen eine optimale Ergänzung zueinander dar. Die Wassergymnastik verfolgt dieselben Ziele wie die Gymnastik, nämlich den Körper in der Schwangerschaft zu kräftigen.

Im Bewegungsbad des Marienhospitals werden Übungen zur Stärkung der Bein-, Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur durchgeführt, wobei der natürliche Widerstand des Wassers überaus positive Trainingsbedingungen liefert. Durch den hydrostatischen Druck des Wassers erfährt der Körper außerdem ganz nebenbei ein Gefäßtraining, das in der Schwangerschaft wegen des verminderten Blutrückstroms besonders förderlich ist.

Dauer/Kursgebühr:

6 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 69,00 Euro

4 x = 46,00 Euro

5 x = 57,50 Euro

8 x = 92,00 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
S 13.24	Dienstag	16.07.–20.08.24	10:15 Uhr	
S 14.24	Mittwoch	24.07.–28.08.24	10:30 Uhr	
S 15.24	Montag	05.08.–09.09.24	09:45 Uhr	
S 16.24	Dienstag	27.08.–01.10.24	10:15 Uhr	
S 17.24	Mittwoch	04.09.–09.10.24	10:30 Uhr	
S 18.24	Montag	16.09.–21.10.24	09:45 Uhr	
S 19.24	Dienstag	08.10.–12.11.24	10:15 Uhr	
S 20.24	Mittwoch	16.10.–20.11.24	10:30 Uhr	
S 21.24	Montag	28.10.–16.12.24	09:45 Uhr	8x
S 22.24	Dienstag	19.11.–17.12.24	10:15 Uhr	5x
S 23.24	Mittwoch	27.11.–18.12.24	10:30 Uhr	4x

Veranstaltungsort:

Bewegungsbad „Haus Hörn“ (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4–10, 52074 Aachen)

FIT NACH DER SCHWANGERSCHAFT MAMA WORKOUT – GESUNDHEITSORIENTIERTE GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG FÜR MÜTTER

Postnatal - Nach der Schwangerschaft

Zertifiziert nach §20 SGB V

Dieser Kurs wird als Primärpräventionskurs von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Ein Kurs für Mütter nach der Geburt ab der siebten Woche, die ihre Fitness und Gesundheit verbessern wollen. Der Kurs fördert weiterhin die Regeneration nach der Geburt. Er dient dem Muskelaufbau, der von der Geburt in Mitleidenschaft gezogenen Muskelgruppen, wie der Rumpfmuskulatur und dem Beckenboden. Das sanfte Training dient zusätzlich der Verbesserung der Haltung und der Fitness im Baby-Alltag.

Es besteht die Möglichkeit, das Baby mitzubringen und in eine parallele Kinderbetreuung zu geben.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 95,00 Euro

139,00 Euro (mit Kinderbetreuung)

Termine Level 1			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
MWR1 03.24	Mittwoch	17.07.–18.09.24	10:05 Uhr
MWR1 04.24	Mittwoch	02.10.–04.12.24	10:05 Uhr

Termine Level 2			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
MWR2 03.24	Mittwoch	17.07.–18.09.24	11:15 Uhr
MWR2 04.24	Mittwoch	02.10.–04.12.24	11:15 Uhr

MAMAWORKOUT OUTDOOR – KRÄFTIGUNGSTRAINING FÜR MÜTTER

Zertifiziert nach §20 SGB V

Fitness outdoor ist nicht nur ein Trend, sondern tut auch gut! Ein gezieltes Ausdauertraining gemeinsam, wenn gewünscht auch mit dem Baby durch Fast-Walking kombiniert mit Einheiten zur Kräftigung und Mobilisation der durch den Kinderalltag gestressten Muskeln und Gelenke fördern die Fitness. Alltagstipps für eine gesunde und entspannte Lebensweise mit Baby gibt es zudem. MamaWorkout outdoor ist für junge Mütter, die die Rückbildung abgeschlossen haben. Dieser Kurs bietet der jungen Mama die Möglichkeit, sich alleine oder gemeinsam mit dem Baby gesund und fit zu halten.

Die ersten Stunden des Kurses finden in Burtscheid im Ferberpark (Treffpunkt Bouleplatz) statt. Im weiteren Verlauf des Kurses treffen wir uns auf dem Parkplatz am Siegel.

Weitere Information gibt es bei der Anmeldung.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 75 Minuten, 123,00 Euro

Termine auf Anfrage!

FIT NACH DER SCHWANGERSCHAFT – RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Der Kurs Rückbildungsgymnastik ist kein zertifizierter Kurs im Rahmen der Primärprävention und wird aus diesem Grund in der Regel nicht von den Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie im Einzelfall bei Ihrer Krankenkasse nach.

Alternativ können Sie das MamaWorkout buchen. Diese Kurse sind krankenkassenzertifiziert und werden bezuschusst.

Eine spezielle Gymnastik ist gerade innerhalb der ersten sechs Monate nach der Geburt besonders wichtig.

Das ZGF bietet über einen Zeitraum von zehn Wochen eine spezielle Gymnastik an, die die Gebärmutterrückbildung unterstützt, eine Wochenflussstauung verhütet, sämtliche Muskeln, die durch die Schwangerschaft überdehnt worden sind, strafft und einer Gebärmutterensenkung vorbeugt.

Weitere Kurse bietet unser Hebammenzentrum „Öcher Domstadtkinder“ an. Diese werden von Hebammen geleitet.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 84,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
RG 09.24	Donnerstag	15.08.–24.10.24	19:40 Uhr
RG 10.24	Dienstag	27.08.–29.10.24	17:40 Uhr
RG 11.24	Dienstag	27.08.–29.10.24	18:30 Uhr
RG 12.24	Donnerstag	31.10.–16.01.25	19:40 Uhr
RG 13.24	Dienstag	12.11.–28.01.25	17:40 Uhr
RG 14.24	Dienstag	12.11.–28.01.25	18:30 Uhr



ELTERN-KIND-KURSE

BABYMASSAGE

Im Alter von 4 Wochen–4 Monaten

Eltern erfahren und erlernen in diesem Kursangebot durch verschiedene Techniken, wie sie ihr Baby berühren, streicheln und massieren können, so dass es sich wohl und geborgen fühlt. Neben Entspannung trägt die Babymassage in den ersten Wochen und Monaten weiterhin dazu bei, Schmerzzustände bei Blähungen zu mildern.

Bitte mitbringen:

- ein Moltontuch bzw. ein Handtuch als Unterlage für das Baby
- Massageöl
- bequeme und lockere Kleidung

Dauer/Kursgebühr:

5 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 56,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
BAM 13.24	Freitag	05.07.–02.08.24	09:40 Uhr
BAM 14.24	Freitag	05.07.–02.08.24	10:50 Uhr
BAM 15.24	Donnerstag	08.08.–05.09.24	16:10 Uhr
BAM 16.24	Freitag	16.08.–13.09.24	09:40 Uhr
BAM 17.24	Freitag	16.08.–13.09.24	10:50 Uhr
BAM 18.24	Donnerstag	19.09.–24.10.24	16:10 Uhr
BAM 19.24	Freitag	27.09.–08.11.24	09:40 Uhr
BAM 20.24	Freitag	27.09.–08.11.24	10:50 Uhr
BAM 21.24	Donnerstag	07.11.–05.12.24	16:10 Uhr
BAM 22.24	Freitag	22.11.–20.12.24	09:40 Uhr
BAM 23.24	Freitag	22.11.–20.12.24	10:50 Uhr

BABYSTEPS® – MEHR ALS NUR EIN BABYKURS!

6. Lebenswoche bis 10. Lebensmonat

BabySteps® steht für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern und deren Entwicklung zu selbstbewussten, selbstständigen und glücklichen Menschen mit einem gestärkten Selbstwertgefühl. Der bindungsorientierte Babykurs begleitet Mütter oder Väter mit ihren Babys im ersten Lebensjahr und bietet dabei sowohl Spiel, Spaß und Gemeinschaft als auch Austausch zu allen wichtigen Fragen dieser aufregenden Zeit. Immer im Fokus: Bindung fördern und Eltern stärken.

Der Austausch mit anderen Eltern findet in themenbasierten Gesprächsrunden statt, bei denen alle wichtigen Themen rund um das erste Lebensjahr besprochen werden. Dies ermöglicht Eltern, ihr Baby besser zu verstehen und neue wertvolle Freundschaften zu knüpfen. Die zertifizierte und geprüfte BabySteps®-Kursleiterin stützt sich bei der Beantwortung von Fragen immer auf die aktuellen Erkenntnisse aus Hirnforschung, Entwicklungs- und Evolutionsbiologie.

Mit altersgerechten Sinnesanregungen, Sing- und Schoßspielen, Bewegungsangeboten und vielem mehr wird die seelische, kognitive und motorische Entwicklung der Babys unterstützt. Während die Eltern einfach mal entspannen und genießen dürfen, knüpfen die Babys erste Kontakte zu Gleichaltrigen und entdecken gemeinsam die Welt. Das Kurskonzept im Detail: <https://www.einfach-eltern.de>

A = BabySteps Maxis (ab 7 Monaten)

B = BabySteps Minis (bis 6 Monate)

Alle sind willkommen: Babys, die als Frühchen auf die Welt kamen, Entwicklungsverzögerungen oder eine Behinderung haben, können auch länger am Minis-Kurs oder über das erste Lebensjahr hinaus am Maxis-Kurs teilnehmen. Bitte fragen Sie nach!

Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 125,00 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
BS 05.24	Dienstag	29.10.–17.12.24	10:00 Uhr	A
BS 06.24	Dienstag	29.10.–17.12.24	12:00 Uhr	B

PEKiP-PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM

(Einstiegsalter: 4-6. Lebenswoche bis 10. Lebensmonat)

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein gruppenpädagogisches Konzept für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Im Mittelpunkt der 90-minütigen, wöchentlichen Gruppentreffen stehen die PEKiP-Spiel- und Bewegungsanregungen, die den Eltern durch eine zertifizierte Gruppenleitung vermittelt werden. Im gemeinsamen Spiel von Eltern und Babys bestimmt das Baby mit seinen individuellen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot. Das Baby erlebt im Gruppenkontext erste soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen im Beisein der Eltern. Zusätzlich ermöglichen die Kontakte der Eltern untereinander und mit der Gruppenleiterin einen Erfahrungsaustausch über die Erlebnisse und Themen mit Baby aus allen Lebensbereichen. **Das PEKiP unterstützt den Aufbau der positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude. Den Eltern wird Raum gegeben die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen.** Ein charakteristisches Merkmal unserer PEKiP-Kurse ist die Praxis, die Babys nackt zu lassen. Dies ermöglicht eine uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und fördert das Körperbewusstsein des Kindes. Ein Einstieg ins PEKiP ist ab der 4-6 Lebenswoche oder später möglich. Zur Gruppe gehören 6-8 Erwachsene mit ihren Babys, die etwa im gleichen Alter sind.

Bitte bringe ein Handtuch bzw. eine Unterlage für dein Baby mit. Darüber hinaus brauchst du nur deine üblichen Sachen wie Windeln, Trinken, Snacks u.s.w. Beachte bei deiner eigenen Kleiderwahl, dass der Raum sehr warm sein wird. Während des Kurses kannst du dein Kind natürlich immer stillen, füttern, kuscheln.

Es lohnt sich evtl. bei Krankenkassen nach Rückerstattungsmöglichkeiten für die Kursgebühren und/oder einem Bonuspunktesystem für die Teilnahme am PEKiP-Kurs zu fragen.

Bitte mitbringen:

- ein Tuch als Unterlage für das Baby
- für die Eltern empfiehlt sich bequeme und luftige Kleidung

Für bestehende Kurse gibt es die Möglichkeit der Weitermeldung!

Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 125,00 Euro

Die Kurse werden voraussichtlich am Freitagvormittag stattfinden. Exakte Kurstermine auf Anfrage!

BABYSCHWIMMEN (3–12 MONATE)

Im Wasser zu plantschen und eine erste Bekanntschaft mit dem nassen Element zu machen, ist in den ersten Lebenswochen für die Kleinen das Größte. Ganz abgesehen davon, enthält das Babyschwimmen eine Vielzahl positiver Entwicklungsreize, die die Kinder im Wasser gemeinsam mit ihren Eltern erfahren können. Ziel des Angebotes ist es, dem Säugling bei seinen ersten Wassererlebnissen in engem Kontakt mit Mutter oder Vater das Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln. Die Eltern lernen über einen Zeitraum von zehn Wochen, ihr Baby im Wasser zu halten und mit ihm zu spielen. Die Bewegungsbäder des ZGF bieten mit einer Wassertemperatur von ca. 31° C eine optimale Umgebung.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 109,00 Euro

9 x = 98,10 Euro

12 x = 130,80 Euro

13 x = 141,70 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
BABY 45.24	Dienstag	02.07.–03.09.24	12:00 Uhr	H
BABY 46.24	Mittwoch	10.07.–11.09.24	12:00 Uhr	H
BABY 47.24	Montag	15.07.–16.09.24	11:30 Uhr	
BABY 48.24	Montag	22.07.–23.09.24	14:00 Uhr	
BABY 49.24	Donnerstag	25.07.–26.09.24	11:00 Uhr	
BABY 50.24	Freitag	02.08.–04.10.24	09:00 Uhr	H
BABY 51.24	Freitag	02.08.–04.10.24	10:30 Uhr	H
BABY 52.24	Mittwoch	07.08.–09.10.24	10:45 Uhr	
BABY 53.24	Mittwoch	07.08.–09.10.24	11:30 Uhr	
BABY 54.24	Mittwoch	07.08.–09.10.24	13:45 Uhr	
BABY 55.24	Mittwoch	07.08.–09.10.24	14:30 Uhr	
BABY 56.24	Samstag	17.08.–26.10.24	11:15 Uhr	H
BABY 57.24	Samstag	17.08.–19.10.24	12:15 Uhr	
BABY 58.24	Donnerstag	22.08.–31.10.24	14:30 Uhr	
BABY 59.24	Freitag	23.08.–25.10.24	11:30 Uhr	
BABY 60.24	Freitag	23.08.–25.10.24	15:45 Uhr	
BABY 61.24	Freitag	23.08.–25.10.24	16:30 Uhr	
BABY 62.24	Freitag	23.08.–25.10.24	17:15 Uhr	
BABY 63.24	Samstag	24.08.–26.10.24	09:15 Uhr	
BABY 64.24	Samstag	24.08.–26.10.24	10:45 Uhr	
BABY 65.24	Samstag	07.09.–07.12.24	15:00 Uhr	H 12x
BABY 66.24	Dienstag	17.09.–10.12.24	12:00 Uhr	H 13x

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine				
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
BABY 67.24	Montag	23.09.–25.11.24	11:30 Uhr	
BABY 68.24	Mittwoch	25.09.–11.12.24	12:00 Uhr	H 12x
BABY 69.24	Montag	30.09.–02.12.24	14:00 Uhr	
BABY 70.24	Donnerstag	10.10.–12.12.24	11:00 Uhr	
BABY 71.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	10:45 Uhr	
BABY 72.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	11:30 Uhr	
BABY 73.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	13:45 Uhr	
BABY 74.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	14:30 Uhr	
BABY 75.24	Freitag	18.10.–20.12.24	09:00 Uhr	H 9x
BABY 76.24	Freitag	18.10.–20.12.24	10:30 Uhr	H 9x
BABY 77.24	Donnerstag	07.11.–23.01.25	14:30 Uhr	
BABY 78.24	Samstag	09.11.–01.02.25	12:15 Uhr	
BABY 79.24	Freitag	15.11.–31.01.25	11:30 Uhr	
BABY 80.24	Freitag	15.11.–31.01.25	15:45 Uhr	
BABY 81.24	Freitag	15.11.–31.01.25	16:30 Uhr	
BABY 82.24	Freitag	15.11.–31.01.25	17:15 Uhr	
BABY 83.24	Samstag	16.11.–08.02.25	09:15 Uhr	
BABY 84.24	Samstag	16.11.–08.02.25	10:45 Uhr	
BABY 85.24	Samstag	16.11.–01.03.25	11:15 Uhr	H
BABY 86.24	Montag	02.12.–17.02.25	11:30 Uhr	
BABY 87.24	Montag	09.12.–24.02.25	14:00 Uhr	

H = Kurs findet im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen)

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 21.12.2024–26.01.2025 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

Die **fettgedruckten Kurse** werden im Rahmen der Primärprävention von **den gesetzlichen Krankenkassen** bezuschusst.

KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSSPIELE IM SÄUGLINGSDALTER

Im Alter von 5–10 Monaten

Dieser Kurs bietet Müttern/Vätern die Möglichkeit, die Entwicklung ihres Kindes mit Freude zu begleiten. Der Austausch mit anderen Eltern und die Anregungen der Kursleitung eröffnen neue Perspektiven bezüglich des Umgangs mit dem Säugling. Die Eltern erhalten vielfältige Anregungen zur Entwicklungsförderung ihres Kindes. Besondere Berücksichtigung findet die Individualität des einzelnen Babys und dessen Fähigkeiten. Im Vordergrund steht die spielerische Auseinandersetzung mit dem Körper.

Durch Bewegungs-, Finger- und Singspiele wird das Kind in seiner Entwicklung unterstützt und das Mutter/Vater-Kind-Verhältnis intensiviert. Gezielte Übungen fördern die motorische Entwicklungsreihe, d. h. das Drehen, den Vierfüßergang, das Krabbeln etc.

Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 70,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
KBS 10.24	Mittwoch	24.07.–11.09.24	10:00 Uhr
KBS 11.24	Mittwoch	24.07.–11.09.24	11:05 Uhr
KBS 12.24	Donnerstag	22.08.–17.10.24	09:30 Uhr
KBS 13.24	Mittwoch	25.09.–13.11.24	10:00 Uhr
KBS 14.24	Mittwoch	25.09.–13.11.24	11:05 Uhr
KBS 15.24	Donnerstag	31.10.–19.12.24	09:30 Uhr
KBS 16.24	Mittwoch	27.11.–29.01.25	10:00 Uhr
KBS 17.24	Mittwoch	27.11.–29.01.25	11:05 Uhr

KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSSPIELE IM KLEINKINDALTER

Im Alter von 12–18 Monaten

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses „Körpererfahrung und Bewegungsspiele für Säuglinge“ (4–12 Monate). Er ist speziell auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kleinkinder im Laufflernalter (12–18 Monate) ausgerichtet.

In diesem Kurs erhalten die Kinder die Möglichkeit, ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen zu erfahren und zu erweitern. Neben dem Kennenlernen von Handgeräten in ihren einfachsten Formen der Anwendung stehen Rhythmus, Singen und einfache Kreisspiele auf dem Programm.

Weitere Ziele bestehen darin, Erfahrungen innerhalb einer größeren Gruppe von Kindern zu sammeln, Kontakte zu knüpfen und Freude an Spiel und Bewegung zu fördern.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 62,00 Euro
12 x = 74,40 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
KBK 08.24	Montag	29.07.–30.09.24	14:45 Uhr	
KBK 09.24	Samstag	31.08.–07.12.24	13:00 Uhr	12x
KBK 10.24	Mittwoch	04.09.–06.11.24	11:00 Uhr	
KBK 11.24	Montag	14.10.–16.12.24	14:45 Uhr	
KBK 12.24	Mittwoch	13.11.–29.01.25	11:00 Uhr	

KLEINKINDSCHWIMMEN FÜR 1–2-JÄHRIGE

Die spielerische Wassergewöhnung steht bei allen Kinderschwimmkursen im Vordergrund. Ein freudvolles Miteinander im Wasser soll evtl. Ängste der Kinder abbauen, den Bewegungsspielraum erweitern und somit neue Entwicklungsreize setzen.

Durch den unmittelbaren Kontakt und die Nähe zur Mutter oder zum Vater gewinnen die Kinder zunehmend Sicherheit im Wasser. Spielformen stehen im Mittelpunkt des Kurses! Singspiele, Spiele mit Handgeräten sowie mit den unterschiedlichsten Materialien und der Einsatz von Schwimmhilfen sollen dazu beitragen, dass dieser Kurs wirklich allen Spaß macht!

Bitte bringen Sie zum Kurs Schwimmflügel für Ihr Kind mit.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 109,00 Euro

9 x = 98,10 Euro

12 x = 130,80 Euro

13 x = 141,70 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
KKS1 25.24	Dienstag	02.07.–03.09.24	11:15 Uhr	H
KKS1 26.24	Mittwoch	10.07.–11.09.24	11:15 Uhr	H
KKS1 27.24	Montag	15.07.–16.09.24	10:45 Uhr	
KKS1 28.24	Freitag	02.08.–04.10.24	09:45 Uhr	H
KKS1 29.24	Mittwoch	07.08.–09.10.24	15:15 Uhr	
KKS1 30.24	Samstag	17.08.–26.10.24	12:00 Uhr	H
KKS1 31.24	Samstag	17.08.–19.10.24	13:00 Uhr	
KKS1 32.24	Donnerstag	22.08.–31.10.24	13:45 Uhr	
KKS1 33.24	Freitag	23.08.–25.10.24	10:45 Uhr	
KKS1 34.24	Samstag	24.08.–26.10.24	08:30 Uhr	
KKS1 35.24	Samstag	07.09.–07.12.24	15:45 Uhr	H 12x
KKS1 36.24	Dienstag	17.09.–10.12.24	11:15 Uhr	H 13x
KKS1 37.24	Montag	23.09.–25.11.24	10:45 Uhr	
KKS1 38.24	Mittwoch	25.09.–11.12.24	11:15 Uhr	H 12x
KKS1 39.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	15:15 Uhr	
KKS1 40.24	Freitag	18.10.–20.12.24	09:45 Uhr	H 9x

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine				
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
KKS1 41.24	Donnerstag	07.11.–23.01.25	13:45 Uhr	
KKS1 42.24	Samstag	09.11.–01.02.25	13:00 Uhr	
KKS1 43.24	Freitag	15.11.–31.01.25	10:45 Uhr	
KKS1 44.24	Samstag	16.11.–08.02.25	08:30 Uhr	
KKS1 45.24	Samstag	16.11.–01.03.25	12:00 Uhr	H
KKS1 46.24	Montag	02.12.–17.02.25	10:45 Uhr	

H = Kurs findet im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen)

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn vom 21.12.2024–26.01.2025 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

KLEINKINDSCHWIMMEN FÜR 2–3-JÄHRIGE

Bitte bringen Sie zum Kurs Schwimmflügel für Ihr Kind mit.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 109,00 Euro

8 x = 87,20 Euro

11 x = 119,90 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
KKS2 15.24	Freitag	12.07.–13.09.24	15:30 Uhr	H
KKS2 16.24	Mittwoch	07.08.–09.10.24	16:00 Uhr	
KKS2 17.24	Samstag	17.08.–26.10.24	12:45 Uhr	H
KKS2 18.24	Samstag	17.08.–19.10.24	13:45 Uhr	
KKS2 19.24	Donnerstag	22.08.–31.10.24	15:15 Uhr	
KKS2 20.24	Samstag	24.08.–26.10.24	11:30 Uhr	
KKS2 21.24	Dienstag	03.09.–22.10.24	16:30 Uhr	H 8x
KKS2 22.24	Freitag	27.09.–13.12.24	15:30 Uhr	H 11x
KKS2 23.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	16:00 Uhr	
KKS2 24.24	Dienstag	29.10.–17.12.24	16:30 Uhr	H 8x
KKS2 25.24	Donnerstag	07.11.–23.01.25	15:15 Uhr	
KKS2 26.24	Samstag	09.11.–01.02.25	13:45 Uhr	
KKS2 27.24	Samstag	16.11.–08.02.25	11:30 Uhr	
KKS2 28.24	Samstag	16.11.–01.03.25	12:45 Uhr	H

H = Kurs findet im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4–10, 52074 Aachen)

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn vom 21.12.2024–26.01.2025 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

KLEINKINDSCHWIMMEN FÜR 3–4-JÄHRIGE

Bitte bringen Sie zum Kurs Schwimmflügel für Ihr Kind mit.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 109,00 Euro

8 x = 87,20 Euro

11 x = 119,90 Euro

12 x = 130,80 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
KKS3 24.24	Freitag	12.07.–13.09.24	16:15 Uhr	H
KKS3 25.24	Mittwoch	07.08.–09.10.24	16:45 Uhr	
KKS3 26.24	Samstag	17.08.–26.10.24	13:30 Uhr	H
KKS3 27.24	Samstag	17.08.–19.10.24	14:30 Uhr	
KKS3 28.24	Donnerstag	22.08.–31.10.23	18:00 Uhr	
KKS3 29.24	Samstag	24.08.–26.10.24	10:00 Uhr	
KKS3 30.24	Dienstag	03.09.–22.10.24	15:45 Uhr	H 8x
KKS3 31.24	Dienstag	03.09.–22.10.24	17:15 Uhr	H 8x
KKS3 32.24	Freitag	06.09.–15.11.24	15:00 Uhr	
KKS3 33.24	Samstag	07.09.–07.12.24	16:30 Uhr	H 12x
KKS3 34.24	Freitag	27.09.–13.12.24	16:15 Uhr	H 11x
KKS3 35.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	16:45 Uhr	
KKS3 36.24	Dienstag	29.10.–17.12.24	15:45 Uhr	H 8x
KKS3 37.24	Dienstag	29.10.–17.12.24	17:15 Uhr	H 8x
KKS3 38.24	Donnerstag	07.11.–23.01.25	18:00 Uhr	
KKS3 39.24	Samstag	09.11.–01.02.25	14:30 Uhr	
KKS3 40.24	Samstag	16.11.–08.02.25	10:00 Uhr	
KKS3 41.24	Samstag	16.11.–01.03.25	13:30 Uhr	H
KKS3 42.24	Freitag	22.11.–07.02.25	15:00 Uhr	

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn vom 21.12.2024–26.01.2025 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

H = Kurs findet im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4–10, 52074 Aachen)

BEWEGUNG UND SPIEL FÜR ELTERN UND KIND

Im Alter von 1 ½–2 ½ Jahren

Gemeinsam mit den Eltern singen, spielen und klettern steht bei diesem Kursangebot oben an. Verschiedenste altersangepasste Klein- und Großgeräte dienen dabei als Bewegungsanreize und tragen somit optimal zur Entwicklung bei. Grundfertigkeiten wie das Laufen, Balancieren, Springen, Werfen u. v. a. werden spielerisch geübt und verbessert.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 62,00 Euro
12 x = 74,40 Euro

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
SEK 09.24	Montag	29.07.–30.09.24	15:35 Uhr	
SEK 10.24	Mittwoch	31.07.–16.10.24	15:10 Uhr	
SEK 11.24	Donnerstag	11.07.–26.09.24	16:10 Uhr	
SEK 12.24	Samstag	31.08.–07.12.24	13:50 Uhr	12x
SEK 13.24	Montag	14.10.–16.12.24	15:35 Uhr	
SEK 14.24	Donnerstag	17.10.–19.12.24	16:10 Uhr	
SEK 15.24	Mittwoch	30.10.–15.01.25	15:10 Uhr	

ELTERN-KIND-TURNEN

Im Alter von 2 ½–4 Jahren

Kinder sind von Natur aus lebendig. Am liebsten toben und spielen sie den ganzen Tag herum, so wie es ihrem Temperament entspricht und es für ihre Entwicklung entscheidend ist. Die Kinder lernen, indem sie ihre Umwelt mit all ihren Sinnen erfahren. Dabei spielt die Motorik, das „Begreifen“ und „Erfassen“ eine wichtige Rolle. Eine spielerische Bewegungserziehung kann dazu beitragen, dass diese Entwicklung gefördert wird.

Im Rahmen der Turnstunden erhalten Eltern Anregungen, wie sie mit ihren Kindern spielen können. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sing-, Kreis- und Bewegungsspiele, Kindertänze, Bewegungsaufgaben mit Hand- und Alltagsgeräten und Turnen an Großgeräten.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 62,00 Euro
12 x = 74,40 Euro

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
EKT 11.24	Montag	29.07.–30.09.24	16:25 Uhr	
EKT 12.24	Mittwoch	31.07.–16.10.24	16:00 Uhr	
EKT 13.24	Donnerstag	11.07.–26.09.24	15:20 Uhr	
EKT 14.24	Freitag	23.08.–08.11.24	15:10 Uhr	
EKT 15.24	Freitag	23.08.–08.11.24	16:00 Uhr	
EKT 16.24	Samstag	31.08.–07.12.24	14:40 Uhr	12x
EKT 17.24	Montag	14.10.–16.12.24	16:25 Uhr	
EKT 18.24	Donnerstag	17.10.–19.12.24	15:20 Uhr	
EKT 19.24	Mittwoch	30.10.–15.01.25	16:00 Uhr	
EKT 20.24	Freitag	22.11.–07.02.25	15:10 Uhr	
EKT 21.24	Freitag	22.11.–07.02.25	16:00 Uhr	



BEWEGUNGS- ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

KINDERTURNEN (3 ½ BIS 5 JAHRE)

Kinder haben einen natürlichen Drang sich zu bewegen, sie wollen balancieren, klettern, springen, laufen, hüpfen. Hier sind sie genau richtig!

In diesem Kurs werden erlebnisorientierte Bewegungslandschaften aufgebaut, mit dem Ziel, den Kindern Raum für ihre freie und spontane Aktivität zu geben. Spaß an der Bewegung und Freude am Spiel, gezielte Förderung der motorischen Fähigkeiten sollen in dieser Gruppe umgesetzt werden.

Mitzubringen sind:

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.

Dieser Kurs ist ohne Elternbegleitung!

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 62,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
KIT 03.24	Mittwoch	31.07.–16.10.24	16:50 Uhr
KIT 04.24	Freitag	23.08.–08.11.24	16:50 Uhr
KIT 05.24	Mittwoch	30.10.–15.01.25	16:50 Uhr
KIT 06.24	Freitag	22.11.–07.02.25	16:50 Uhr

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER (AB 5 JAHRE)

Dieses Kursangebot richtet sich an wassergewöhnte Kinder, die ihre erste Schwimmtechnik erlernen möchten. Spiele im Wasser unterstützen dabei das freudbetonte Lernen der Kinder. Ziel des Schwimmunterrichtes ist es, die Kinder zu sicherem und eigenständigem Bewegen in und unter Wasser zu führen.

Dauer/Kursgebühr:

einmal wöchentlich, 45 Minuten

6x = 65,40 Euro

7x = 76,30 Euro

8x = 87,20 Euro

12x = 130,80 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
AK 17.24	Freitag	23.08.–11.10.24	17:15 Uhr	8x
AK 18.24	Montag	26.08.–07.10.24	14:45 Uhr	7x
AK 19.24	Montag	26.08.–07.10.24	15:30 Uhr	7x
AK 20.24	Montag	26.08.–07.10.24	16:15 Uhr	7x
AK 21.24	Mittwoch	28.08.–09.10.24	15:45 Uhr	7x
AK 22.24	Dienstag	03.09.–22.10.24	18:00 Uhr	8x
AK 23.24	Samstag	07.09.–14.12.24	14:15 Uhr	12x
AK 24.24	Samstag	07.09.–14.12.24	17:15 Uhr	12x
AK 25.24	Montag	28.10.–09.12.24	14:45 Uhr	7x
AK 26.24	Montag	28.10.–09.12.24	15:30 Uhr	7x
AK 27.24	Montag	28.10.–09.12.24	16:15 Uhr	7x
AK 28.24	Mittwoch	30.10.–11.12.24	15:45 Uhr	7x
AK 29.24	Dienstag	05.11.–10.12.24	18:00 Uhr	6x
AK 30.24	Freitag	08.11.–13.12.24	17:15 Uhr	6x

Die Anfängerschwimmkurse für Kinder finden im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen).

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER - FORTFÜHRUNG (AB 5 JAHRE)

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die schon Schwimmerfahrung haben und sich einige Meter ohne Hilfsmittel im Wasser schwimmend fortbewegen können. Ziel ist es, die Schwimmtechnik zu verbessern und die Schwimmstrecke zu verlängern.

Dauer/Kursgebühr:

einmal wöchentlich, 45 Minuten

6x = 65,40 Euro

7x = 76,30 Euro

8x = 87,20 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
AKF 07.24	Freitag	23.08.–11.10.24	17:15 Uhr	8x
AKF 08.24	Montag	26.08.–07.10.24	14:45 Uhr	7x
AKF 09.24	Mittwoch	28.08.–09.10.24	15:45 Uhr	7x
AKF 10.24	Montag	28.10.–09.12.24	14:45 Uhr	7x
AKF 11.24	Mittwoch	30.10.–11.12.24	15:45 Uhr	7x
AKF 12.24	Freitag	08.11.–13.12.24	17:15 Uhr	6x

Die Anfängerschwimmkurse für Kinder finden im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen).



ENTSPANNUNG,
KÖRPERBEWUSST-
SEIN UND SELBST-
ERFAHRUNG

AUTOGENES TRAINING

Das Autogene Training führt in einen Zustand der Versenkung und Beruhigung. Inhalte des Kurses sind die Lösung und Minderung von körperlichen und seelischen Spannungen. Es ist eine systematisch aufgebaute Entspannungsmethode und zielt über das gemeinsame Üben in der Gruppe und Anregungen auf langfristige Effekte.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 101,00 Euro

7 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 88,40 Euro

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
AT 03.24	Donnerstag	22.08.–10.10.24	17:30 Uhr	7x
AT 04.24	Donnerstag	31.10.–19.12.24	17:30 Uhr	

Kursleitung:

Hildegard Etzbach

Veranstaltungsort:

ZGF-Haus

HATHA YOGA

Yoga ist ein Jahrtausende altes Übungssystem das aus Indien kommt und zum Ziel hat, unseren unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen. Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch regelmäßiges Üben der Bewegungsabläufe und Haltungen, trainieren Sie ihre Kraft und Flexibilität. Ihr Atem wird voller und die Nerven stabiler. Die Kurse beinhalten, Atem- und Konzentrationsübungen, Asanas (Körperhaltungen) und Entspannungsphasen. So hat Hatha Yoga auf viele Menschen eine harmonisierende Wirkung und kann auf diese Weise den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten 111,00 Euro

GOOD-MORNING YOGA

Starten Sie mit Kraft und Energie in den Tag. Eine kraftvolle und zugleich sanfte Yogastunde. Sie lernen meditative, als auch anregende Atem- und Körperübungen kennen, die die morgendliche Steifheit in den Gelenken beseitigen, den Körper kräftigen und dehnen.

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
Yoga 11.24	Dienstag	10.09.–12.11.24	10:00 Uhr	FA
Yoga 15.24	Dienstag	26.11.–11.02.25	10:00 Uhr	FA

FA = Fortgeschrittene Anfänger

Kursleitung:

Giggi Troost

Veranstaltungsort:

ZGF-Haus

YOGA FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

Die Körperhaltungen werden in kleinen Schritten entwickelt und wiederholt geübt. Dabei lernen Sie die Wahrnehmung auf die Bewegung, den freien Atemfluss und die Sinnbilder der Übungen zu lenken. Sie entwickeln Spannkraft und Beweglichkeit des Körpers. Ebenso wächst ihre Konzentrationskraft und innere Ruhe.

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
Yoga 10.24	Donnerstag	18.07.–19.09.24	17:00 Uhr	FA
Yoga 12.24	Mittwoch	14.08.–23.10.24	18:00 Uhr	FA
Yoga 13.24	Donnerstag	10.10.–12.12.24	17:00 Uhr	FA
Yoga 14.24	Mittwoch	06.11.–22.01.25	18:00 Uhr	FA

FA = Fortgeschrittene Anfänger

Kursleitung:

Rita Urban

Gabriele Hüntgen

Veranstaltungsort:

ZGF-Haus

BIBIG (Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen)

EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION – EINE ÜBUNG ZUR ACHTSAMKEIT

Sie lernen eine Meditationsform kennen, die es Ihnen ermöglicht wieder in Kontakt mit sich selbst und mit dem eigenen Inneren zu kommen und so in der Stille Ihre ganz persönliche Erfahrung zu machen. Einfache Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung helfen uns ins Hier und Jetzt zurückzufinden.

Dauer/Kursgebühr:

Halbtagesseminar: 44,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
MED 03.24	Sonntag	22.09.2024	15.00-18:00 Uhr
MED 04.24	Sonntag	27.10.2024	15.00-18:00 Uhr

FORTLAUFENDER MEDITATIONSKURS

Kurs für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Die Abende werden gestaltet mit Impulsen zur Meditation, Atemübungen, Schweigemeditation im Sitzen, Gesprächsaustausch in der Gruppe.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 80,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
MEDF 0124	Freitag	06.09.–15.11.24	18:00 Uhr
MEDF 0224	Freitag	29.11.–07.02.25	18:00 Uhr

Kursleitung:

Rolf Löchter

Veanstaltungsort:

ZGF Haus

GEMEINSAM STATT EINSAM!

Mit uns sind Sie in bester Gesellschaft in unseren Tagespflegehäusern

Die Tagespflegehäuser des MARIEN in Burtscheid, Brand und Eilendorf haben **montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr** für Sie geöffnet!

Für eine regelmäßige stundenweise Entlastung der pflegenden Angehörigen oder für allein lebende Senior*innen mit Pflegegrad bietet sich dieses Modell bestens an.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken und sind gerne für Sie da!



Tagespflege „Brander Quartier“ in Aachen-Brand
Freunder Landstraße 6 · 52078 Aachen · Tel.: 0241/6006-4450

Tagespflege „Brander Quartier“ in Aachen-Brand
Freunder Landstraße 6 · 52078 Aachen · Tel.: 0241/6006-4450

Tagespflege „Am Pannhaus“ in Aachen-Eilendorf
Severinusplatz 1 · 52080 Eilendorf · Tel.: 0241/6006-4460

info@shp-aachen.de · www.shp-aachen.de
www.facebook.com/marienhospital.aachen
www.instagram.com/marienhospital

WALDATMEN: ACHTSAMKEITS- TRAINING IM WALD

Ein kleiner Spaziergang im Wald kann manchmal echte Wunder bewirken.

Von der Arbeit gestresst oder einfach mal raus – ein achtsamer Ausflug in den Wald hat positive Auswirkungen auf Körper und Seele.

Ein Ziel beim Waldbaden ist es, die Sinne zu schärfen. Mit praktischen Übungen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen, nutzen die Teilnehmenden die stresslösende Wirkung der Natur.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, entsprechende Kleidung wird empfohlen. Der Weg ist nicht barrierefrei. Bitte keine Hunde mitbringen.

Dauer/Kursgebühr:

Halbtagesseminar: 50,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
Wald 0124	Samstag	07.09. – 08.09.24	11.00 -15:00 Uhr

Kursleitung

Gertrud Pilgrim

Treffpunkt:

Rote-Haag –Weg; Spielplatz am Kupferbach -Weiher

TANZEN IM KREIS – MEDITATIVES TANZEN

Begleitet durch verschiedene Musiken bewegen wir uns mal ruhig und getragen, mal beschwingt und heiter. Alle Schritte, Schrittfolgen und Tanzchoreografie werden in Ruhe erläutert, bis die Füße es verstanden haben. Die Freude am Tanzen und der Bewegung, unser Miteinander, die Begegnung mit mir selbst und das Lauschen der Musik lädt ein zum Tanz.

Dauer/Kursgebühr:

Halbtagesseminar: 40,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
TA0124	Samstag	07.09.24	10.00-13:00 Uhr

FORTLAUFENDER KURS

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 110,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
TAF0124	Freitag	13.09.–29.11.24	10:30 Uhr

Kursleitung

Kerstin Blinde

Veranstaltungsort:

ZGF Haus



Gefäßchirurgie am MARIEN

Ihr Klinikteam für die stationäre Versorgung

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Marienhospital Aachen • Klinik für Gefäßchirurgie

Zeise 4 • 52066 Aachen • Tel.: 0241/6006-1301 • Fax: 0241/6006-1309

gefaesschirurgie@marienhospital.de

www.marienhospital.de/gefaesschirurgie



**Chefarzt Dr. med.
Klaus-Thilo von Trotha**

Facharzt für Gefäßchirurgie und
Viszeralchirurgie, Endovaskulärer
Spezialist, Endovaskulärer Chirurg



**Chefarzt Prof. Dr. med.
Jochen Grommes**

Facharzt für Chirurgie und Gefäß-
chirurgie, Endovaskulärer Chirurg,
Endovaskulärer Spezialist

UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR AACHEN

Kardiologie und Rhythmologie im MARIEN



CHEFARZT
IZV. PROF.* DR. SC.
DR. MED. ROBERT BERNAT

Klinik für Innere Medizin, Kardiologie, Rhythmologie

Zeise 4 · 52066 Aachen

Tel.: 0241/6006-1801 · Fax: 0241/6006-1809

kardiologie@marienhospital.de · www.marienhospital.de/herz

RUHE UND VITALITÄT DURCH QI GONG

Qi Gong als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin beruht auf seiner ganzheitlichen Körper, Geist und Seele umfassenden Gesundheitsvorstellung. Die Qi Gongübungen beinhalten Körperhaltungen, Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Vorstellung. Die Acht Brokate Übungsreihe ist eine weit verbreitete Qi Gong Form und eignet sich sehr gut für den Einstieg. Fließende, ineinander übergehende Bewegungen, Phasen der An- und Entspannung wechseln sich ab. Ohne große Anstrengung wird der Energiefluss im Körper vitalisiert, Muskelverspannungen beseitigt, die Selbstheilungskräfte gestärkt, die Stresstoleranz erhöht und Körper und Geist entspannt.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 70 Minuten, 110,00 Euro

Kurs-Nr.:	Tag	Termine	
		Datum	Uhrzeit
QiR 13.24	Montag	01.07.–23.09.24	15:30 Uhr
QiR 14.24	Dienstag	09.07.–01.10.24	16:25 Uhr
QiR 15.24	Mittwoch	24.07.–16.10.24	16:15 Uhr
QiR 16.24	Mittwoch	07.08.–06.11.24	17:35 Uhr
QiR 17.24	Dienstag	24.09.–03.12.24	18:00 Uhr
QiR 19.24	Montag	30.09.–09.12.24	15:30 Uhr
QiR 20.24	Dienstag	08.10.–17.12.24	16:25 Uhr
QiR 21.24	Mittwoch	23.10.–15.01.25	16:15 Uhr
QiR 22.24	Mittwoch	13.11.–29.01.25	17:35 Uhr
QiR 23.24	Dienstag	10.12.–25.02.25	18:00 Uhr

Die Kurse werden im Rahmen der **Primärprävention nach § 20 SGB V** von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. Nach Beendigung eines Kurses und regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie auf Anfrage eine Teilnahmebestätigung, die Sie Ihrer Krankenkasse vorlegen können. Bitte erkundigen Sie sich im Einzelfall über weitere Details bei Ihrer Krankenkasse.

Kursleitung:

Susanne Gerke

SICH SELBST VERWÖHNEN

Ein Nachmittag zum Entspannen, Wohlfühlen und Kräfte sammeln mit Qi Gong

Sich Zeit nehmen, um mit verschiedenen Elementen aus dem Qi Gong den Körper zu lockern, zu bewegen und so die Lebensenergie (Qi) zum Fließen zu bringen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer/Kursgebühr:

Halbtagesseminar: 44,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
QIW 02.24	Samstag	15.11.2024	10.00 -15:00 Uhr

Kursleitung:

Susanne Gerke



AUSGLEICHSPORT
UND PRÄVENTION

AQUA-TRAINING 50+

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Der Aufenthalt im Wasser bietet hervorragende Möglichkeiten, sich körperlich fit zu halten. Vielfältige Bewegungsformen gegen den Wasserwiderstand dienen dabei der Kräftigung der gesamten Muskulatur. Durch den Wasserauftrieb sind alle Bewegungen sehr sanft möglich. Neben dem funktionellen Aspekt der Wassergymnastik runden Entspannungsübungen und „kleine Spiele“ das Programm ab.

Das Angebot Aqua-Training 50+ richtet sich an Teilnehmer ab 50 Jahre.

Dauer/Kursgebühr

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 123,00 Euro

7 Wochen = 71,75 Euro

8 Wochen = 82,00 Euro

10 Wochen = 102,50 Euro

11 Wochen = 112,75 Euro

14 Wochen = 143,50 Euro

15 Wochen = 153,75 Euro

zertifizierter Kurs (**fettgedruckt**), 135,00 Euro

Termine				
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
AQ+ 70.24	Dienstag	02.07.–17.09.24	17:25 Uhr	
AQ+ 71.24	Montag	08.07.–23.09.24	08:15 Uhr	
AQ+ 72.24	Dienstag	09.07.–24.09.24	16:35 Uhr	
AQ+ 73.24	Mittwoch	10.07.–25.09.24	08:15 Uhr	
AQ+ 74.24	Donnerstag	11.07.–26.09.24	10:45 Uhr	H
AQ+ 75.24	Donnerstag	11.07.–26.09.24	11:30 Uhr	H
AQ+ 76.24	Donnerstag	11.07.–26.09.24	14:55 Uhr	H
AQ+ 77.24	Dienstag	16.07.–01.10.24	12:25 Uhr	
AQ+ 78.24	Dienstag	16.07.–01.10.24	18:15 Uhr	
AQ+ 79.24	Dienstag	16.07.–01.10.24	08:45 Uhr	H
AQ+ 80.24	Donnerstag	18.07.–10.10.24	18:10 Uhr	H
AQ+ 81.24	Donnerstag	18.07.–10.10.24	19:00 Uhr	H
AQ+ 82.24	Freitag	19.07.–04.10.24	09:00 Uhr	
AQ+ 83.24	Mittwoch	24.07.–09.10.24	18:45 Uhr	H
AQ+ 84.24	Mittwoch	24.07.–09.10.24	15:00 Uhr	H
AQ+ 85.24	Montag	29.07.–14.10.24	16:25 Uhr	
AQ+ 86.24	Donnerstag	01.08.–24.10.24	12:15 Uhr	
AQ+ 87.24	Donnerstag	01.08.–24.10.24	13:00 Uhr	

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine				
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit	
AQ+ 88.24	Freitag	02.08.–18.10.24	18:00 Uhr	
AQ+ 89.24	Montag	05.08.–21.10.24	10:30 Uhr	H
AQ+ 90.24	Montag	05.08.–21.10.24	11:15 Uhr	H
AQ+ 91.24	Montag	05.08.–21.10.24	18:30 Uhr	H
AQ+ 92.24	Donnerstag	08.08.–31.10.24	08:30 Uhr	H
AQ+ 93.24	Donnerstag	08.08.–31.10.24	09:15 Uhr	H
AQ+ 94.24	Donnerstag	08.08.–31.10.24	16:45 Uhr	
AQ+ 95.24	Mittwoch	14.08.–30.10.24	12:15 Uhr	
AQ+ 96.24	Mittwoch	14.08.–30.10.24	13:00 Uhr	
AQ+ 97.24	Donnerstag	22.08.–14.11.24	16:00 Uhr	
AQ+ 98.24	Dienstag	27.08.–12.11.24	19:00 Uhr	
AQ+ 99.24	Mittwoch	28.08.–13.11.24	09:00 Uhr	
AQ+ 100.24	Donnerstag	29.08.–21.11.24	18:45 Uhr	
AQ+ 101.24	Dienstag	03.09.–19.11.24	14:55 Uhr	
AQ+ 102.24	Dienstag	03.09.–19.11.24	15:45 Uhr	
AQ+ 103.24	Montag	09.09.–16.12.24	19:15 Uhr	H 15x
AQ+ 104.24	Dienstag	10.09.–17.12.24	09:30 Uhr	H 15x
AQ+ 105.24	Freitag	13.09.–20.12.24	11:15 Uhr	H 14x
AQ+ 106.24	Montag	16.09.–02.12.24	17:15 Uhr	
AQ+ 107.24	Freitag	20.09.–13.12.24	14:15 Uhr	
AQ+ 109.24	Montag	30.09.–16.12.24	08:15 Uhr	
AQ+ 110.24	Dienstag	01.10.–17.12.24	16:35 Uhr	
AQ+ 111.24	Mittwoch	02.10.–18.12.24	08:15 Uhr	
AQ+ 112.24	Dienstag	08.10.–07.01.25	12:25 Uhr	
AQ+ 113.24	Dienstag	08.10.–07.01.25	18:15 Uhr	
AQ+ 114.24	Dienstag	08.10.–17.12.24	08:45 Uhr	H 11x
AQ+ 115.24	Donnerstag	10.10.–19.12.24	10:45 Uhr	H 11x
AQ+ 116.24	Donnerstag	10.10.–19.12.24	11:30 Uhr	H 11x
AQ+ 117.24	Donnerstag	10.10.–30.01.25	14:55 Uhr	H
AQ+ 118.24	Freitag	11.10.–10.01.25	09:00 Uhr	
AQ+ 119.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	18:45 Uhr	H 10x
AQ+ 120.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	15:00 Uhr	H 10x
AQ+ 121.24	Donnerstag	17.10.–19.12.24	18:10 Uhr	H 10x
AQ+ 122.24	Donnerstag	17.10. - 19.12.24	19:00 Uhr	H 10x
AQ+ 123.24	Montag	21.10.–20.01.25	16:25 Uhr	
AQ+ 124.24	Freitag	25.10.–24.01.25	18:00 Uhr	
AQ+ 125.24	Montag	28.10.–16.12.24	10:30 Uhr	H 8x
AQ+ 126.24	Montag	28.10.–16.12.24	11:15 Uhr	H 8x
AQ+ 127.24	Montag	28.10.–16.12.24	18:30 Uhr	H 8x
AQ+ 128.24	Donnerstag	31.10.–23.01.25	12:15 Uhr	
AQ+ 129.24	Donnerstag	31.10.–23.01.25	13:00 Uhr	

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
AQ+ 130.24	Mittwoch	06.11.–05.02.25	12:15 Uhr
AQ+ 131.24	Mittwoch	06.11.–05.02.25	13:00 Uhr
AQ+ 132.24	Donnerstag	07.11.–19.12.24	08:30 Uhr H 7x
AQ+ 133.24	Donnerstag	07.11.–19.12.24	09:15 Uhr H 7x
AQ+ 134.24	Donnerstag	07.11.–30.01.25	16:45 Uhr
AQ+ 135.24	Dienstag	19.11.–18.02.25	19:00 Uhr
AQ+ 136.24	Mittwoch	20.11.–19.02.25	09:00 Uhr
AQ+ 137.24	Donnerstag	21.11.–13.02.25	16:00 Uhr
AQ+ 138.24	Dienstag	26.11.–25.02.25	14:55 Uhr
AQ+ 139.24	Dienstag	26.11.–25.02.25	15:45 Uhr
AQ+ 140.24	Montag	09.12.–17.03.25	17:15 Uhr

H = Kurs findet im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen).

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 21.12.2024–26.01.2025 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

Die **fettgedruckten Kurse** werden im Rahmen der Primärprävention von **den gesetzlichen Krankenkassen** bezuschusst.

AQUA-TRAINING

Aqua-Training - eine „Rundum-Beanspruchung“ von Herz-Kreislauf, Atmung und Muskulatur - richtet sich an alle, die ihre körperliche Fitness verbessern möchten. Das Trainieren von Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist im Wasser mit besonderer Wirksamkeit und dabei noch schonend möglich.

Vielfältige Formen des Gehens und Laufens unterstützt durch Musik, Übungen zum Auflockern, Gymnastik mit und ohne Geräte, Gruppenspiele sowie Übungen zum Entspannen sind Inhalte des Aqua-Training-Kurses.

Dauer/Kursgebühr:

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 123 Euro

8 x = 82,00 Euro

9 x = 92,25 Euro

11 x = 112,75 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
AQUA 47.24	Freitag	05.07.–20.09.24	08:15 Uhr
AQUA 48.24	Mittwoch	10.07.–25.09.24	17:30 Uhr
AQUA 49.24	Mittwoch	10.07.–25.09.24	19:00 Uhr
AQUA 50.24	Donnerstag	11.07.–26.09.24	19:50 Uhr H
AQUA 51.24	Montag	15.07.–30.09.24	18:05 Uhr
AQUA 52.24	Montag	15.07.–30.09.24	18:50 Uhr
AQUA 53.24	Freitag	26.07.–11.10.24	18:50 Uhr H
AQUA 54.24	Freitag	02.08.–18.10.24	18:45 Uhr
AQUA 55.24	Montag	05.08.–21.10.24	20:00 Uhr H
AQUA 56.24	Dienstag	20.08.–05.11.24	19:45 Uhr
AQUA 57.24	Dienstag	20.08.–05.11.24	20:30 Uhr
AQUA 58.24	Mittwoch	21.08.–06.11.24	09:00 Uhr H
AQUA 59.24	Freitag	23.08.–15.11.24	19:30 Uhr
AQUA 60.24	Freitag	23.08.–15.11.24	20:15 Uhr
AQUA 61.24	Montag	26.08.–11.11.24	19:35 Uhr
AQUA 62.24	Montag	26.08.–11.11.24	20:20 Uhr
AQUA 63.24	Mittwoch	28.08.–13.11.24	18:15 Uhr
AQUA 64.24	Montag	02.09.–18.11.24	17:45 Uhr H
AQUA 65.24	Dienstag	03.09.–19.11.24	18:45 Uhr H
AQUA 66.24	Dienstag	03.09.–19.11.24	19:30 Uhr H
AQUA 67.24	Dienstag	03.09.–19.11.24	20:15 Uhr H
AQUA 68.24	Mittwoch	04.09.–20.11.24	09:45 Uhr H
AQUA 69.24	Donnerstag	12.09.–05.12.24	19:30 Uhr

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
AQUA 70.24	Mittwoch	18.09.–04.12.24	19:45 Uhr
AQUA 71.24	Freitag	27.09.–20.12.24	08:15 Uhr
AQUA 72.24	Mittwoch	02.10.–18.12.24	17:30 Uhr
AQUA 73.24	Mittwoch	02.10.–18.12.24	19:00 Uhr
AQUA 74.24	Montag	07.10.–06.01.25	18:05 Uhr
AQUA 75.24	Montag	07.10.–06.01.25	18:50 Uhr
AQUA 76.24	Donnerstag	10.10.–19.12.24	19:50 Uhr H 11x
AQUA 77.24	Freitag	18.10.–20.12.24	18:50 Uhr H 9x
AQUA 78.24	Freitag	25.10.–24.01.25	18:45 Uhr
AQUA 79.24	Montag	28.10.–16.12.24	20:00 Uhr H 8x
AQUA 80.24	Dienstag	12.11.–11.02.25	19:45 Uhr
AQUA 81.24	Dienstag	12.11.–11.02.25	20:30 Uhr
AQUA 82.24	Mittwoch	13.11.–05.03.25	09:00 Uhr H
AQUA 83.24	Montag	18.11.–17.02.25	19:35 Uhr
AQUA 84.24	Montag	18.11.–17.02.25	20:20 Uhr
AQUA 85.24	Mittwoch	20.11.–19.02.25	18:15 Uhr
AQUA 86.24	Freitag	22.11.–14.02.25	19:30 Uhr
AQUA 87.24	Freitag	22.11.–14.02.25	20:15 Uhr
AQUA 88.24	Montag	25.11.–24.03.25	17:45 Uhr H
AQUA 89.24	Dienstag	26.11.–18.03.25	18:45 Uhr H
AQUA 90.24	Dienstag	26.11.–18.03.25	19:30 Uhr H
AQUA 91.24	Dienstag	26.11.–18.03.25	20:15 Uhr H
AQUA 92.24	Mittwoch	27.11.–19.03.25	09:45 Uhr H
AQUA 93.24	Mittwoch	11.12.–12.03.25	19:45 Uhr
AQUA 94.24	Donnerstag	12.12.–13.03.25	19:30 Uhr

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn wegen Grundreinigungsarbeiten vom 21.12.2024–26.01.2025 geschlossen bleibt!

H = Kurs findet im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen)

AQUA-TRAINING FÜR ÜBERGEWICHTIGE

Wer etwas zu viel „mit sich herumschleppt“ und durch gezielte Bewegungen seinen überflüssigen Pfunden „zu Leibe rücken“ will, ist beim Aqua-Training genau richtig. Der Wasserauftrieb sorgt dafür, dass nur ein Teil Ihres Gewichtes „auf Ihnen lastet“ und alle Bewegungen gelenkschonend durchgeführt werden können. Der Wasserwiderstand macht die Bewegungen anstrengend und sorgt bei der richtig dosierten Intensität für ein ideales Herz-Kreislauf- und Muskeltraining.

Dieses Kursangebot unterstützt in idealer Weise Ihre Bemühungen fitter zu werden und ein paar Pfunde zu verlieren. Beim gemeinsamen Training im Wasser unter Gleichgesinnten wird auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen und somit die Motivation für ein Leben „in Bewegung“ geschaffen.

Dauer/Kursgebühr:

12 Wochen, einmal wöchentlich, 123,00 Euro

10 Wochen = 102,50 Euro

8 Wochen = 82,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
ATÜ 07.24	Mittwoch	24.07.–09.10.24	17:15 Uhr
ATÜ 08.24	Mittwoch	24.07.–09.10.24	18:00 Uhr
ATÜ 09.24	Freitag	02.08.–18.10.24	19:40 Uhr
ATÜ 10.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	17:15 Uhr 10x
ATÜ 11.24	Mittwoch	16.10.–18.12.24	18:00 Uhr 10x
ATÜ 12.24	Freitag	25.10.–20.12.24	19:40 Uhr 8x

Alle Kurse finden im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen).

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn wegen Grundreinigungsarbeiten vom 21.12.2024–26.01.2025 geschlossen bleibt!

FASZIEN TRAINING

Wohlfühlen mit Faszientraining

Faszien durchziehen wie ein dreidimensionales Netzwerk den Körper und haben großen Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden. Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten, sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben.

Mögliche Folgen

Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegung. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Einerseits gehören dazu unterschiedliche Abläufe, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen sollen. Andererseits kommt eine Schaumstoffrolle zum Einsatz, die nach speziellen Techniken Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut massiert.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 85,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
FAS 03.24	Montag	22.07.–23.09.24	08:55 Uhr
FAS 04.24	Montag	30.09.–02.12.24	08:55 Uhr
FAS 05.24	Montag	09.12.–24.02.25	08:55 Uhr

Veranstaltungsort:

ZGF- Haus

ZUMBA® FITNESS

ZUMBA Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist.

Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto die feurigen latein-amerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten und schon war ZUMBA® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) geboren.

Dieses neue Fitnessangebot richtet sich an alle, die Spaß haben, ihre Ausdauer mit viel Schwung und tollen Rhythmen zu verbessern. Zumba unterstützt somit die Fettverbrennung und eignet sich bestens zur Gewichtsreduktion!

Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 66,40 Euro

7 x = 58,10 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
ZUM 03.24	Dienstag	27.08.–08.10.24	18:30 Uhr	7x
ZUM 04.24	Dienstag	29.10.–17.12.24	18:30 Uhr	8x

MARIEN^{plus}

Unser Konzept für Ihre Wahlleistungen.



Das MEHR für mich.

MARIENplus ist das Konzept, mit dem wir Ihnen Wahlleistungen auf höchstem Niveau anbieten: Großzügige Zimmer mit einem ausgesuchten Interieur in farbabgestimmter Wohlfühl-Innenarchitektur, Wellness-Bäder mit Pflegeprodukten, Komfortbetten mit vielfältigen Steuerungsmöglichkeiten, eine Genießer-Speisenauswahl, digitale Entertainment-Angebote, Lounges und viele, viele weitere nur auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Services.



www.marienplus.de

 Das
MARIEN
Medizin und Menschlichkeit

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen in erster Linie eine Verbesserung der Rumpf-stabilität und der Körperhaltung bewirkt. Die Übungen werden unter Anwendung einer speziellen Atemtechnik durchgeführt und trainieren die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur, korrigieren dadurch Haltungsfehler und wirken so entlastend auf Wirbelsäule und Schultergürtel. Regelmäßiges Pilates-Training stärkt den gesamten Organismus, fördert die Beweglichkeit, lindert Stresssymptome, schult die Körperwahrnehmung, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und verbessert die Konzentration. Der Mönchengladbacher Joseph Pilates sagte über seine Trainingsmethode: „Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie ihn und, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten 83,00 Euro

89,00 Euro (Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V, fettgedruckt)

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
PIL 21.24	Donnerstag	04.07.–05.09.24	09:25 Uhr
PIL 22.24	Freitag	12.07.–13.09.24	15:30 Uhr
PIL 23.24	Freitag	12.07.–13.09.24	16:45 Uhr
PIL 24.24	Mittwoch	17.07.–18.09.24	15:15 Uhr
PIL 25.24	Mittwoch	17.07.–18.09.24	16:30 Uhr
PIL 26.24	Mittwoch	17.07.–18.09.24	17:45 Uhr
PIL 27.24	Freitag	26.07.–27.09.24	08:00 Uhr
PIL 28.24	Freitag	26.07.–27.09.24	09:05 Uhr
PIL 29.24	Montag	12.08.–14.10.24	16:45 Uhr
PIL 30.24	Mittwoch	21.08.–23.10.24	09:00 Uhr
PIL 31.24	Dienstag	27.08.–29.10.24	17:25 Uhr
PIL 32.24	Freitag	20.09.–06.12.24	15:30 Uhr
PIL 33.24	Freitag	20.09.–06.12.24	16:45 Uhr
PIL 34.24	Mittwoch	25.09.–27.11.24	15:15 Uhr
PIL 35.24	Mittwoch	25.09.–27.11.24	16:30 Uhr
PIL 36.24	Mittwoch	25.09.–27.11.24	17:45 Uhr
PIL 37.24	Donnerstag	26.09.–05.12.24	09:25 Uhr
PIL 38.24	Freitag	11.10.–20.12.24	08:00 Uhr
PIL 39.24	Freitag	11.10.–20.12.24	09:05 Uhr
PIL 40.24	Montag	21.10.–06.01.25	16:45 Uhr
PIL 41.24	Mittwoch	30.10.–15.01.25	09:00 Uhr
PIL 42.24	Dienstag	05.11.–21.01.25	17:25 Uhr
PIL 43.24	Mittwoch	04.12.–19.02.25	15:15 Uhr

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
PIL 44.24	Mittwoch	04.12.–19.02.25	16:30 Uhr
PIL 45.24	Mittwoch	04.12.–19.02.25	17:45 Uhr
PIL 46.24	Freitag	13.12.–28.02.25	15:30 Uhr
PIL 47.24	Freitag	13.12.–28.02.25	16:45 Uhr

Die fettgedruckten Kurse werden im Rahmen der Primärprävention von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

SANFTES PILATES

Sanftes Pilates ist für alle geeignet, die einen sanften Einstieg in Pilates erleben möchten. Auch im fortgeschrittenen Alter ist Pilates sinnvoll und möglich.

Ebenso für Interessenten mit bereits vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Form von Pilates empfehlenswert.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich, 83,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
PIS 04.24	Donnerstag	29.08.–07.11.24	10:30 Uhr
PIS 05.24	Donnerstag	14.11.–30.01.25	10:30 Uhr

SENIORENGYMNASTIK

Die Körperfunktionen zu erhalten und zu verbessern, ist ein wichtiges Ziel im Alter, zum Beispiel durch Gymnastik, die speziell auf Senioren abgestimmt ist.

Das ZGF möchte mit diesem Kurs Senioren aller Altersgruppen ansprechen, die etwas für die Fitness tun möchten und gleichzeitig die Geselligkeit schätzen. Das Programm soll Freude bereiten und durch gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe die Möglichkeit des Austausches fördern.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 69,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
SG 09.24	Montag	05.08.–07.10.24	16:45 Uhr
SG 10.24	Dienstag	27.08.–29.10.24	11:00 Uhr
SG 11.24	Montag	14.10.–16.12.24	16:45 Uhr
SG 12.24	Dienstag	05.11.–21.01.25	11:00 Uhr

BODYSTYLING – FIT VON KOPF BIS FUSS

Gymnastik mit Spaß und Musik für eine sportlichere und schlankere Figur! Jede Stunde beginnt mit einem peppigen Aufwärmprogramm zu flotter Musik.

Dann werden alle Muskeln des Körpers konsequent und intensiv gekräftigt, insbesondere die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

Die Dosierung ist jedoch den Teilnehmerinnen angepasst und wird langsam gesteigert. Intensives Dehnen und Entspannungsphasen beenden die Stunden und sorgen für körperliches Wohlbefinden.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 95,00 Euro (60 Minuten = 83,00 Euro)

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
Pz 06.24	Donnerstag	25.07.–26.09.24	19:15 Uhr 60 Min.
Pz 07.24	Mittwoch	21.08.–23.10.24	20:15 Uhr
Pz 08.24	Donnerstag	10.10.–12.12.24	19:15 Uhr 60 Min.
Pz 09.24	Mittwoch	06.11.–22.01.25	20:15 Uhr

WIRBELSÄULENGYMNASTIK/ RÜCKENFITNESS

Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Fast jeder Erwachsene hat sie bereits erlebt. In diesem Kurs geht es um neue aktive Wege das Auftreten von Rückenschmerzen zu verhindern. Neben der Vermittlung von Wissen über körperliche und psychische Zusammenhänge sollen gezielte gymnastische Übungen die individuelle Fitness verbessern. Die Übungen bauen aufeinander auf und sollen das individuelle Training vorbereiten.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 89,00 Euro
(Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V, **fettgedruckt**)

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
WSG 27.24	Dienstag	09.07.–10.09.24	09:45 Uhr
WSG 28.24	Mittwoch	17.07.–18.09.24	19:15 Uhr
WSG 29.24	Donnerstag	08.08.–17.10.24	12:10 Uhr
WSG 30.24	Donnerstag	08.08.–17.10.24	13:30 Uhr
WSG 31.24	Dienstag	20.08.–22.10.24	10:50 Uhr LF
WSG 32.24	Dienstag	20.08.–22.10.24	15:00 Uhr
WSG 33.24	Dienstag	20.08.–22.10.24	16:05 Uhr
WSG 34.24	Dienstag	20.08.–22.10.24	19:40 Uhr
WSG 35.24	Montag	26.08.–28.10.24	18:00 Uhr
WSG 36.24	Montag	26.08.–28.10.24	19:05 Uhr
WSG 37.24	Dienstag	17.09.–19.11.24	09:45 Uhr
WSG 38.24	Mittwoch	25.09.–27.11.24	19:15 Uhr
WSG 39.24	Donnerstag	24.10.–09.01.25	12:10 Uhr
WSG 40.24	Donnerstag	24.10.–09.01.25	13:30 Uhr
WSG 41.24	Dienstag	29.10.–14.01.25	10:50 Uhr LF
WSG 42.24	Dienstag	29.10.–14.01.25	15:00 Uhr
WSG 43.24	Dienstag	29.10.–14.01.25	16:05 Uhr
WSG 44.24	Dienstag	29.10.–14.01.25	19:40 Uhr
WSG 45.24	Montag	04.11.–20.01.25	18:00 Uhr
WSG 46.24	Montag	04.11.–20.01.25	19:05 Uhr
WSG 47.24	Dienstag	26.11.–11.02.25	09:45 Uhr
WSG 48.24	Mittwoch	04.12.–19.02.25	19:15 Uhr

LF = (Landfrauen)

RÜCKENKRÄFTIGUNG / RÜCKENFITNESS INTENSIV

Starker Bauch – Starker Rücken

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 83,00 Euro

89,00 Euro (Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V, **fettgedruckt**)

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
Sta 07.24	Dienstag	02.07.–03.09.24	19:30 Uhr
Sta 08.24	Donnerstag	25.07.–26.09.24	20:15 Uhr
Sta 09.24	Donnerstag	22.08.–31.10.24	08:40 Uhr
Sta 10.24	Dienstag	10.09.–12.11.24	19:30 Uhr
Sta 11.24	Donnerstag	10.10.–12.12.24	20:15 Uhr
Sta 12.24	Donnerstag	14.11.–30.01.25	08:40 Uhr
Sta 13.24	Dienstag	19.11.–04.02.25	19:30 Uhr

Die **fettgedruckten Kurse** werden zum Druckzeitpunkt im Rahmen der **Primärprävention nach § 20 SGB V** von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. Nach Beendigung eines Kurses und regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie auf Anfrage eine Teilnahmebestätigung, die Sie Ihrer Krankenkasse vorlegen können. Bitte erkundigen Sie sich im Einzelfall über weitere Details bei Ihrer Krankenkasse.

TROMMEL-WORKSHOP

Dies ist ein Musikprojekt zur Förderung der **Internatsschule CTE in Winneba Ghana**.

Das „Centre for Talent Expression“ in Winneba (Ghana) ist eine vom **Musikprofessor Morphius Eurapson-Quaye** als Ausbildungszentrum gegründete NGO-School, die für ihre Arbeit ganz auf Spendenmittel angewiesen ist.

Junge Frauen und Männer können hier eine unentgeltliche 3-jährige Ausbildung mit stattlich anerkannten Abschlüssen absolvieren.

Der in englischer Sprache abgehaltene Unterricht umfasst derzeit Musik, Theater, Tanz, Tischlerei, Schneiderei, Hairstyling & Beauty, Computer, Catering und weitere Handwerke. Es kann hier auch die Hochschulreife erworben werden.

Der Musikprofessor Morphius Eurapson-Quaye wird den ca. 2,5 stündigen Drum-Workshop leiten. Die Trommeln werden von uns zur Verfügung gestellt. Es gibt ca. 30 Trommeln. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.

Dauer/Kursgebühr:

Workshop über ca. 2,5 Stunden

Wir erheben keine Kursgebühr und bitten um eine Spende für das o.g. Projekt.

Weitere Informationen zum Förderverein CTE und die Bankverbindung finden Sie unter: <https://www.cte-school-partnership-ghana.de>

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
TW0124	Samstag	23.11.2024	10.00-12:30 Uhr	Anfänger
TW0224	Samstag	23.11.2024	14.00-16:30 Uhr	Fortgeschrittene

WALKING & NORDIC WALKING

Walking - das ist Gehen unter sportlichen Gesichtspunkten zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Walking ist der ideale Einstieg in das Ausdauertraining für Untrainierte bzw. Wiedereinsteiger nach längerer Sportpause: der Bewegungsablauf ist einfach zu erlernen und die Gefahr einer Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Gelenke, Bänder und Sehnen wesentlich geringer, als beim Joggen.

Ziel des Kurses ist es, eine Gehdauer von ca. 60 Minuten unter Berücksichtigung der individuell sinnvollen Pulsfrequenz zu erreichen. Das Programm wird durch Übungen zur Lockerung und Dehnung aller beteiligten Muskelgruppen abgerundet.

Walkingstöcke werden nicht zur Verfügung gestellt!

Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich 75 Minuten, 73,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
Walk 02.24	Donnerstag	22.08.–17.10.24	17:00 Uhr

Kursleitung:

Sabine Jochum

Veranstaltungsort:

Drehturm am Lousberg

SANFT LAUFEN LERNEN – LAUFTRAINING FÜR EINSTEIGER

Für Untrainierte und absolute Laufneulinge, die eine schrittweise Heranführung an ein dauerhaftes und gesundes Laufen erlernen möchten.

Ziel ist es ohne Überforderung, Leistungsstress und Freude an der Bewegung, am Kursende ca. 30 Minuten ohne schnaufen zu laufen.

Eine Laufstilschulung, Koordinationsübungen sowie funktionale Ergänzungsübungen runden die Stunde ab.

Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich , 60 Minuten, 49,60 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
LA 0124	Donnerstag	22.08.–17.10.24	18:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Drehturm am Lousberg

STURZPRÄVENTION

Mobil und sicher bis ins hohe Alter

Mobil und Sicher bis ins Hohe Alter ist ein präventives Kursprogramm in Gruppenform im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung.

Das übergeordnete Ziel des Kurses ist die gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer.

Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigen körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach.

Diese Prozesse lassen sich durch gezielte Bewegung zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern.

Die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich und damit die Fähigkeit den Alltag selbstständig zu bewältigen. Der Kurs soll den Teilnehmern Spaß an der Bewegung vermitteln und die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Ein weiteres wichtiges Ziel ist der Aufbau von Bindung an gesundheits-sportliche Aktivitäten, um das Sturzrisiko langfristig und nachhaltig zu reduzieren.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 83,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
SPR 06.24	Montag	08.07.–09.09.24	10:10 Uhr
SPR 07.24	Dienstag	20.08.–22.10.24	12:10 Uhr
SPR 08.24	Montag	16.09.–18.11.24	10:10 Uhr
SPR 09.24	Dienstag	29.10.–14.01.25	12:10 Uhr
SPR 10.24	Montag	25.11.–10.02.25	10:10 Uhr



GESUND AM
ARBEITSPLATZ

BETRIEBLICHE PRÄVENTION

Burnout-Syndrome, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen der Wirbelsäule stehen bei den zivilisations- und stressbedingten Krankheiten an erster Stelle. Behandlungskosten sowie Arbeitsausfall lassen Kosten in Milliardenhöhe entstehen, die durch entsprechende präventive Maßnahmen wesentlich gesenkt werden können.

Kursinhalt

Berufliche Überbelastungen, Stress, einseitige Körperhaltungen – langes Sitzen und Stehen sowie durch häufig sich wiederholende falsche Bewegungsmuster und vor allem mangelnde Bewegung prägen heute oft den Berufsalltag. Präventive Maßnahmen greifen an den möglichen Ursachen. Krankmachendes Fehlverhalten soll korrigiert werden und somit Beschwerden gemindert oder beseitigt werden.

Das ZGF bietet interessierten Firmen Kursangebote, die auf die aktuelle Arbeitsplatzsituation abgestimmt sind.

Rückenschule, Entspannung, Stressbewältigung, Ernährung und vieles mehr zählen zu den möglichen Angeboten für Ihre Mitarbeiter!

Termine und Ort der Veranstaltungen erfolgen nach Absprache.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN



Marlies Sachse

Tel.: 0241/6006-4501
marlies.sachse@zgf-aachen.de



KURSE IM FITNESS- UND GESUNDHEITS- STUDIO

KRÄFTIGUNG UND STABILISATION DES RÜCKENS UND DER GELENKE MIT INTEGRIERTEM GERÄTE- TRAINING

Bewegungsmangel und alle typischen, einseitigen Belastungsformen im Alltag, können zu Verspannungen, Haltungsschäden, Rücken- und Gelenkschmerzen führen. Dies hat zur Folge, dass Gelenke und Knochen noch mehr belastet werden und der krankheitsbedingte Verschleiß zunimmt. Ein gezielter gelenkschonender Aufbau der Muskulatur auch mit Hilfe von Fitnessgeräten führt dagegen zu einer Stabilisierung der betroffenen Gelenke und Knochen. Auch die Ausdauerleistungsfähigkeit und Koordination werden verbessert. Spezielle Dehnübungen sollen muskuläre Verkürzungen aufheben und vermeiden.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 93,00 Euro

Zertifizierte Kurse 101,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
GT 53.24	Dienstag	06.08.–08.10.24	09:30 Uhr
GT 54.24	Dienstag	06.08.–08.10.24	11:05 Uhr
GT 55.24	Dienstag	06.08.–08.10.24	12:40 Uhr
GT 56.24	Freitag	09.08.–11.10.24	08:30 Uhr
GT 57.24	Freitag	09.08.–11.10.24	11:40 Uhr
GT 58.24	Mittwoch	14.08.–16.10.24	10:30 Uhr
GT 59.24	Mittwoch	14.08.–16.10.24	12:00 Uhr
GT 60.24	Mittwoch	14.08.–16.10.24	14:30 Uhr
GT 61.24	Donnerstag	15.08.–24.10.24	09:00 Uhr
GT 62.24	Donnerstag	15.08.–24.10.24	12:55 Uhr
GT 63.24	Donnerstag	15.08.–24.10.24	14:30 Uhr
GT 64.24	Freitag	16.08.–18.10.24	10:05 Uhr
GT 65.24	Montag	19.08.–21.10.24	11:50 Uhr
GT 66.24	Montag	19.08.–21.10.24	13:30 Uhr
GT 67.24	Montag	19.08.–21.10.24	17:25 Uhr
GT 68.24	Montag	19.08.–21.10.24	19:00 Uhr
GT 69.24	Dienstag	20.08.–22.10.24	18:30 Uhr
GT 70.24	Dienstag	20.08.–22.10.24	20:05 Uhr
GT 71.24	Mittwoch	21.08.–23.10.24	18:30 Uhr
GT 72.24	Donnerstag	22.08.–31.10.24	10:40 Uhr

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine			
Kurs-Nr.:	Tag	Datum	Uhrzeit
GT 73.24	Donnerstag	22.08.–31.10.24	18:30 Uhr
GT 74.24	Donnerstag	22.08.–31.10.24	20:05 Uhr
GT 75.24	Dienstag	15.10.–17.12.24	09:30 Uhr
GT 76.24	Dienstag	15.10.–17.12.24	11:05 Uhr
GT 77.24	Dienstag	15.10.–17.12.24	12:40 Uhr
GT 78.24	Freitag	18.10.–03.01.25	08:30 Uhr
GT 79.24	Freitag	18.10.–03.01.25	11:40 Uhr
GT 80.24	Mittwoch	23.10.–08.01.25	10:30 Uhr
GT 81.24	Mittwoch	23.10.–08.01.25	12:00 Uhr
GT 82.24	Mittwoch	23.10.–08.01.25	14:30 Uhr
GT 83.24	Freitag	25.10.–10.01.25	10:05 Uhr
GT 84.24	Montag	28.10.–13.01.25	11:05 Uhr
GT 85.24	Montag	28.10.–13.01.25	13:30 Uhr
GT 86.24	Montag	28.10.–13.01.25	17:25 Uhr
GT 87.24	Montag	28.10.–13.01.25	19:00 Uhr
GT 88.24	Dienstag	29.10.–14.01.25	18:30 Uhr
GT 89.24	Dienstag	29.10.–14.01.25	20:05 Uhr
GT 90.24	Mittwoch	30.10.–15.01.25	18:30 Uhr
GT 91.24	Donnerstag	31.10.–09.01.25	09:00 Uhr
GT 92.24	Donnerstag	31.10.–09.01.25	12:55 Uhr
GT 93.24	Donnerstag	31.10.–09.01.25	14:30 Uhr
GT 94.24	Donnerstag	07.11.–16.01.25	10:40 Uhr
GT 95.24	Donnerstag	07.11.–16.01.25	18:30 Uhr
GT 96.24	Donnerstag	07.11.–16.01.25	20:05 Uhr

Die fettgedruckten Kurse werden im Rahmen der Primärprävention von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

GEDÄCHTNISTRAINING – SPIELEND GEISTIG FIT BLEIBEN!

Vergessen Sie schon mal wo ihre Brille liegt? Können Sie sich neue Namen schlecht merken? Wenn Vergessenes wieder auftauchen soll, können Sie spielerisch und mit viel Vergnügen Ihr Gedächtnis trainieren. Das Üben in der Gruppe vermittelt Freude und Geselligkeit.

Inhalte dieses Kurses sind:

- Wortfindung, Konzentrationssteigerung, Merkfähigkeit, Formulierung und Übungen für die Sinneswahrnehmung.
- Der Kurs steht allen Teilnehmern offen, die ihre geistigen Kräfte aktivieren und auffrischen möchten.

Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 48,80 Euro

7 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 42,70 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
Ged 03.24	Donnerstag	22.08.–10.10.24	15:00 Uhr	7x
Ged 04.24	Donnerstag	31.10.–19.12.24	15:00 Uhr	

VORTRÄGE UND
SEMINARE

BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT IN DER TUMORNACHSORGE

Mit Hilfe dieses sportlichen Bewegungsangebotes möchte das Zentrum für Gesundheitsförderung einen Beitrag zur physischen und psychischen Stabilität von krebsbetroffenen Patienten leisten. Die Verbesserung funktioneller Einschränkungen und der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit stehen ebenso im Vordergrund wie die Mobilisierung der psychischen Kräfte, die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Aufbau neuer Kontakte.

Durch die gemeinsamen sportlichen und außersportlichen Aktivitäten der Gruppe werden Impulse zu einem gesundheitsfördernden Freizeitverhalten gegeben.

Dauer/Kursgebühr:

Gymnastik: Jahresprogramm, mittwochs von 09:50–10:50 Uhr, einmal wöchentlich je 60 Minuten, 191,00 Euro

Wassergymnastik: Jahresprogramm, montags von 14.55–15:25 Uhr, einmal wöchentlich je 30 Minuten, 258,00 Euro

Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich.



REHABILITATION

OSTEOPOROSEGYMNASTIK

In Deutschland erkrankt heute jede dritte Frau über 60 Jahren an Osteoporose. Eine frühzeitige Vorsorge durch eine Messung der Knochendichte, gezielte Bewegung und richtige Ernährung können das Krankheitsrisiko jedoch eindämmen.

Das Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital bietet ein umfangreiches Programm für Osteoporosebetroffene an. Ziel des Kurses ist es, Möglichkeiten der Vorbeugung durch Bewegung aufzuzeigen und bei vorhandener Osteoporose gezielte Bewegungsprogramme zu vermitteln.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 83,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
OSTG 03.24	Mittwoch	17.07.–18.09.24	17:30 Uhr
OSTG 04.24	Mittwoch	25.09.–27.11.24	17:30 Uhr
OSTG 05.24	Mittwoch	04.11.–26.02.25	17:30 Uhr

OSTEOPOROSE- WASSERGYMNASTIK

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 102,00 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
OSTW 05.24	Donnerstag	11.07.–12.09.24	10:00 Uhr	H
OSTW 06.24	Donnerstag	19.09.–28.11.24	10:00 Uhr	H
OSTW 07.24	Donnerstag	05.12.–20.03.25	10:00 Uhr	H

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn vom 21.12.2024–26.01.2025 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

H = Kurs findet im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4, 52074 Aachen).

ENDOWASSERGYMNASTIK

Dieses Kursprogramm des ZGF richtet sich an alle Knie- und Hüft-Endoprothesen-Träger, die nach abgeschlossener Rehabilitation mehr Sicherheit im Umgang mit dem neuen Gelenk gewinnen möchten und noch vorhandene Defizite ausgleichen wollen. Durch gezielte Übungen im Wasser soll die abgeschwächte Muskulatur gekräftigt und ein möglichst hohes Maß an Beweglichkeit und Bewegungssicherheit erreicht werden.

Studien zeigen nach Durchführung solcher sporttherapeutischer Maßnahmen neben einem Kraftzuwachs auch eine deutliche Schmerzreduktion.

Dauer/Kursgebühr:

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 123,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
ENDW 05.24	Donnerstag	12.09.–05.12.24	08:15 Uhr
ENDW 06.24	Donnerstag	12.09.–05.12.24	09:00 Uhr
ENDW 07.24	Donnerstag	12.12.–13.03.25	08:15 Uhr
ENDW 08.24	Donnerstag	12.12.–13.03.25	09:00 Uhr

WASSERGYMNASTIK BEI ARTHROSE

Mit Arthrose bezeichnet man über das normale Maß hinausgehende Abnutzungserscheinungen eines oder mehrerer Gelenke, die mit Schmerzen verbunden sind und zu erheblichen Bewegungseinschränkungen führen können. Zur Linderung der Beschwerden kann eine gezielte Gymnastik von großem Nutzen sein.

Eine besonders geeignete Form der Gymnastik ist bei Arthrose die Bewegungstherapie im Wasser. Die Auftriebskräfte erleichtern die Bewegung und ermöglichen darüber hinaus weitgehend schmerzfreie Bewegungen.

Die Beweglichkeit der Gelenke bleibt weitgehend erhalten, die gelenknahen Muskeln werden gekräftigt, verkürzte Muskeln gedehnt, Fehlstellungen korrigiert und das Bewegungsgefühl verbessert. Zusätzlich unterstützt eine entspannte Atmosphäre in der Gruppe den Erfolg der sporttherapeutischen Behandlung.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 102,00 Euro

Termine			
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
AR 07.24	Dienstag	02.07.–03.09.24	10:45 Uhr
AR 08.24	Dienstag	02.07.–03.09.24	11:35 Uhr
AR 09.24	Montag	22.07.–23.09.24	09:00 Uhr H
AR 10.24	Dienstag	10.09.–12.11.24	10:45 Uhr
AR 11.24	Dienstag	10.09.–12.11.24	11:35 Uhr
AR 12.24	Montag	30.09.–02.12.24	09:00 Uhr H
AR 13.24	Dienstag	19.11.–04.02.25	10:45 Uhr
AR 14.24	Dienstag	19.11.–04.02.25	11:35 Uhr
AR 15.24	Montag	09.12.–24.03.25	09:00 Uhr H

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn vom 21.12.2024–26.01.2025 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

H = Kurs findet im Bewegungsbad „Haus Hörn“ statt
(Johannes-von-den-Driesch-Weg 4, 52074 Aachen).



REHABILITATIONS- SPORTGRUPPEN

Anerkannt gemäß der Rahmenvereinbarung über den
Rehabilitationssport auf der Grundlage des § 44 SGB IX

REHABILITATIONSSPORTGRUPPEN

Anerkannt gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport

Ein Einstieg kann jederzeit erfolgen, sofern die jeweilige Gruppe freie Plätze aufweist.

Alle Gruppen sind von den gesetzlichen Krankenkassen und den Trägern der Rentenversicherung zur Abrechnung der vereinbarten Kostensätze anerkannt. Zur Abrechnung mit den Kostenträgern muss ein sog. **„Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“** bei uns eingereicht werden. Selbstverständlich kann eine Teilnahme aber auch auf privater Basis erfolgen.

Informationen über Inhalte und organisatorische Bedingungen erhalten Sie im ZGF bei folgenden Mitarbeitern:



Peter Schlächter

Tel.: 0241/6006-4501
peter.schlaechter@zgf-aachen.de



Beate Adamy

nur am Donnerstag und Freitag erreichbar
Tel.: 0241/6006-4502
beatrix.adamy@zgf-aachen.de



Susanne Gerke

Tel.: 0241/6006-4510
susanne.gerke@zgf-aachen.de

Bitte erkundigen Sie sich zunächst telefonisch bei uns, ob in der gewünschten Gruppe ein Platz für Sie frei ist!

GRUPPEN IM INTERNISTISCHEN BEREICH

Gefäßsportgruppen

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Ort
GF. 1	mittwochs	15:00 Uhr	ZGF-Haus

Herzsportgruppen

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Ort
CO. 5	samstags	09:30 Uhr	BIBIG
CO. 6	samstags	11:00 Uhr	BIBIG

GRUPPEN IM ORTHOPÄDISCHEN BEREICH

Sturzprophylaxe/Balancetraining

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Ort
RES.1	dienstags	11:00 Uhr	BIBIG

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Ort
REW.2	mittwochs	08:45 Uhr	BIBIG
REW.5	dienstags	10:00 Uhr	BIBIG
REW.6	donnerstags	18:00 Uhr	BIBIG
REW.7	donnerstags	17:00 Uhr	BIBIG

Osteoporosegymnastik

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Ort
REO.1	dienstags	09:00 Uhr	BIBIG
REO.2	mittwochs	09:45 Uhr	BIBIG

BIBIG = Veranstaltungsort ist die Turnhalle am „Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen“ des Marienhospitals, Zugang über Friedrich-Ebert-Allee 84, 52066 Aachen

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Kursgebühr

Die Teilnahmegebühr wird, sofern Sie nicht das Bankeinzugsverfahren gewünscht haben, mit Erhalt der Anmeldebestätigung fällig und ist innerhalb von **7 Tagen** auf das angegebene Konto zu überweisen.

Abmeldung

Sollte Ihnen die Teilnahme am ausgewählten Kurs nicht möglich sein, bitten wir um rechtzeitigen Rückruf.

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn erheben wir lediglich eine **Bearbeitungsgebühr von 10,00 Euro**.

Wir bitten um Verständnis, dass wir bei Abmeldungen, die **später als 14 Tage vor Kursbeginn** eingehen, die **volle Kursgebühr** einbehalten. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, uns eine(n) Ersatzteilnehmer*in zu benennen.

Leider ist es auch nicht möglich, die Gebühr für Kursstunden zu ersetzen, an denen Sie aus persönlichen, gesundheitlichen oder aus anderen Gründen nicht teilnehmen konnten. Dies gilt auch für Nachholstunden, die wir als Ersatz für ausgefallene Kursstunden anbieten.

INHALTSVERZEICHNIS

ALPHABETISCH

Anfängerschwimmen für Kinder (ab 5 Jahre)	38
Anfängerschwimmen für Kinder - Fortführung (ab 5 Jahre)	39
Anmeldungen sowie Informationen über Inhalte und Gebühren	3
Aqua-Training	57
Aqua-Training 50+	54
Aqua-Training für Übergewichtige	59
Autogenes Training	41
Babymassage	23
Babyschwimmen (3–12 Monate)	26
BabySteps® – mehr als nur ein Babykurs!	24
Besondere Hinweise	7
Betriebliche Prävention	74
Bewegung, Spiel und Sport in der Tumornachsorge	81
Bewegung und Spiel für Eltern und Kind	34
Bodystyling – Fit von Kopf bis Fuß	66
Das ZGF stellt sich vor	2
Einführung in die Meditation – eine Übung zur Achtsamkeit	44
Eltern-Kind-Turnen	35
Endwassergymnastik	84
Faszientraining	60
Fit nach der Schwangerschaft Mama Workout – Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Mütter	19
Fit nach der Schwangerschaft – Rückbildungsgymnastik	21
Fortlaufender Meditationskurs	44
Gedächtnistraining – spielend geistig fit bleiben!	79
Gemeinschaft erleben – sich wohl fühlen	45
Good-Morning Yoga	42
Gymnastik für Schwangere	17
Hatha Yoga	42
Kinderturnen (3 ½ bis 5 Jahre)	37
Kleinkindschwimmen für 1–2-jährige	30

INHALTSVERZEICHNIS

ALPHABETISCH

Kleinkindschwimmen für 2–3-jährige	32
Kleinkindschwimmen für 3–4-jährige	33
Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Kleinkindalter	29
Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Säuglingsalter	28
Kräftigung und Stabilisation des Rückens und der Gelenke mit integriertem Gerätetraining	76
MamaWorkout outdoor – Kräftigungstraining für Mütter	20
Osteoporosegymnastik	82
Osteoporosewassergymnastik	83
PEKiP-Prager-Eltern-Kind-Programm	25
Pilates	64
Rehabilitationssportgruppen	87
Rückenkräftigung / Rückenfitness intensiv	68
Ruhe und Vitalität durch Qi Gong	51
Sanftes Pilates	65
Sanft laufen lernen – Lauftraining für Einsteiger	71
Seniorengymnastik	66
Sich selbst verwöhnen	52
Sturzprävention	72
Tanzen im Kreis – meditatives Tanzen	47
Trommel-Workshop	69
Vortrag: „Geburtsvorbereitung in Finanzen“	16
Waldatmen: Achtsamkeitstraining im Wald	46
Walking & Nordic Walking	70
Wassergymnastik bei Arthrose	85
Wassergymnastik für Schwangere	18
Wirbelsäulengymnastik/Rückenfitness	67
Wir sind für Sie da!	4
Yoga für Menschen jeden Alters	43
ZUMBA® Fitness	61

IMPRESSUM

Diese Information erscheint in regelmäßigen Abständen und wird kostenlos abgegeben.

Nachdruck und Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Herausgeber

ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung
Eine Einrichtung der Marienhospital Aachen GmbH

Anschrift

Zeise 15, 52066 Aachen

Telefon: **0241/6006-4500**

Telefax: **0241/6006-4509**

info@zgf-aachen.de

www.zgf-aachen.de

www.facebook.com/marienhospital.aachen

V.i.S.d.P.

Dirk Offermann

Geschäftsführer der Marienhospital Aachen GmbH

Design und Realisierung

Bachmann Design & IT - Werbeagentur Aachen

www.bachmandesign.de

Bilder

Titel groß: jackf – 123rf.com

Titel klein links: melnyk58 – 123rf.com

Titel klein rechts: logoboom – 123rf.com

Rückseite: auremar – 123rf.com

S. 41: goodluz – 123rf.com

S. 73: dima_sidelnikov – stock.adobe.com

S. 78: Matej Kastelic – 123rf.com

S. 80: stylephotographs – 123rf.com

S. 86: Photographee.eu – stock.adobe.com

Weitere Bilder: ©Marienhospital Aachen

MARIEN

Ein Verbund der Alexianer und der
Katholischen Stiftung Marienhospital Aachen

Komm
ins Team
MARIEN!



bewerbung@marienhospital.de

DEIN MARIEN.
DEIN JOB.
dein-marien.de



Zentrum für Gesundheitsförderung - ZGF

Eine Einrichtung der Marienhospital Aachen GmbH

Zeise 15 · 52066 Aachen · Tel.: 0241/6006-4500 · Fax: 0241/6006-4509

info@zgf-aachen.de · www.zgf-aachen.de

www.facebook.com/marienhospital.aachen