
KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2026

www.zgf-aachen.de





Eine sichere Bank.

**Die Welt verändert sich –
Ihre Sparkasse bleibt für Sie da.**

Seit jeher sind wir eine verlässliche Partnerin in unserer Region. Mit Erfahrung und Beständigkeit sorgen wir dafür, dass Ihre finanzielle Sicherheit jederzeit gewährleistet ist.

www.sparkasse-aachen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Aachen**

INHALTSVERZEICHNIS

Das ZGF stellt sich vor	2
Anmeldungen sowie Informationen über Inhalte und Gebühren	3
Wir sind für Sie da!	4
Wegweiser	5
Das Programm - 1. Halbjahr 2026	10
Fitness und Entspannung	15
Eltern-Kind-Kurse	23
Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche	36
Entspannung, Körperbewusstsein und Selbsterfahrung	40
Ausgleichssport und Prävention	53
Gesund am Arbeitsplatz	73
Kurse im Fitness- und Gesundheitsstudio	75
Vorträge und Seminare	78
Rehabilitation	80
Rehabilitationssportgruppen	86
Geschäftsbedingungen	89
Inhaltsverzeichnis Alphabetisch	90
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?

Bitte melden Sie sich über unsere Internetseite an: www.zgf-aachen.de

Bitte melden Sie sich vom gebuchten Kurs wieder ab, wenn Sie ihn nicht wahrnehmen können, damit Ihr Platz anderweitig vergeben werden kann.

Unser Mitarbeiter Herr Schwiers steht Ihnen darüber hinaus in allen Belangen der Anmeldung zur Verfügung.



Frank Schwiers

Tel.: 0241/6006-4500

info@zgf-aachen.de

www.zgf-aachen.de

Telefonzeiten:

montags 10:00-12:00 Uhr

sowie 14:00-16:30 Uhr

dienstags bis freitags 10:00-12:00 Uhr

schriftlich beim:

ZGF-Zentrum für Gesundheitsförderung

Zeise 4, 52066 Aachen

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

im Internet unter: www.zgf-aachen.de

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen zu den Kursen für das **2. Halbjahr 2026** ab **Ende März 2026** möglich sind.

WIR SIND FÜR SIE DA!



Marlies Sachse

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



Peter Schlächter

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



Susanne Gerke

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



Jonas Küpper

Tel.: 0241/6006-4502
jonas.kuepper@marienhospital.de

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

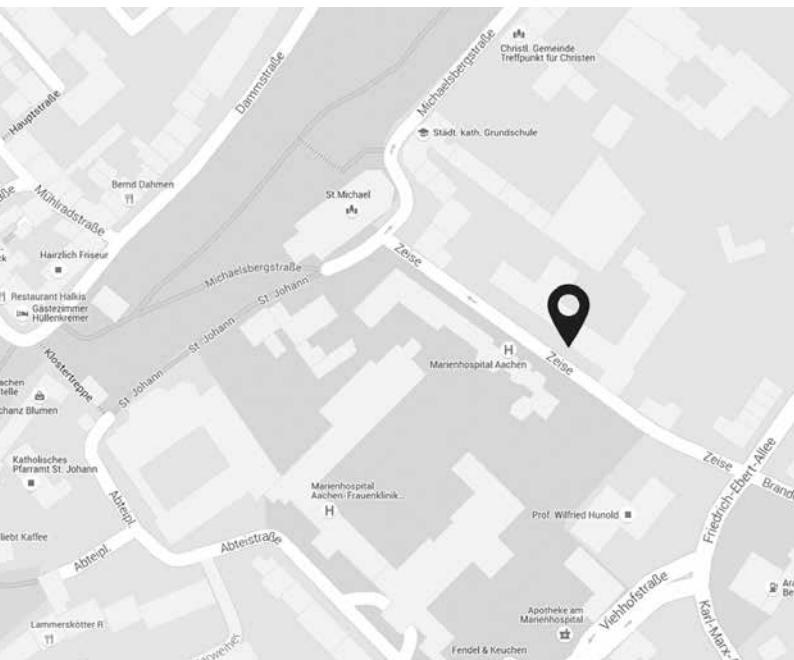
Zeise 4, 52066 Aachen

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

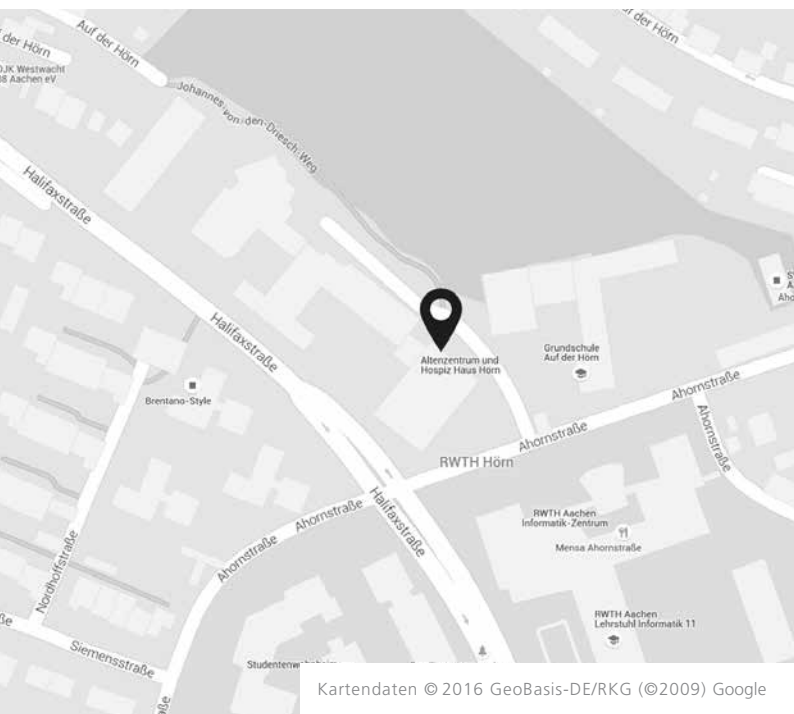
Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen

Mit dem Auto

Über die A4, Abfahrt Aachen-Laurensberg, nach rechts auf Schnellstraße Richtung Aachen, nach ca. 0,5 km Abzweig Richtung Maastricht/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.

Alle Kurse des ZGF finden in der Zeit vom **23. Dezember 2025** bis einschließlich **1. Januar 2026** nicht statt!

Alle Kurse des ZGF finden ebenfalls **nicht** statt an **Fettdonnerstag (12.02.2026)** und **Rosenmontag (16.02.2026)**.

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten geschlossen bleibt!

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Haus Hörn vom 12.01.2026 – 01.02.2026 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 - 1. HALBJAHR 2026

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
Yoga für Schwangere	22
Eltern-Kind-Kurse	23
Babymassage.....	24
Babyschwimmen (3–12 Monate).....	25
Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Säuglingsalter	27
Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Kleinkindalter.....	28
Kleinkindschwimmen für 1–2-jährige.....	29
Kleinkindschwimmen für 2–3-jährige	31
Kleinkindschwimmen für 3–4-jährige	32
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 - 1. HALBJAHR 2026

Entspannung, Körperbewusstsein und Selbsterfahrung.....	40
Autogenes Training	41
Yoga für Menschen jeden Alters.....	42
Einführung in die Meditation – eine Übung zur Achtsamkeit	43
Ruhe und Vitalität durch Qi Gong.....	49
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	66
Seniorengymnastik	67
Bodystyling – Fit von Kopf bis Fuß	68
Wirbelsäulengymnastik / Rückenfitness	69
Rückenkräftigung / Rückenfitness intensiv	71
Sturzprävention	72

DAS PROGRAMM - 1. HALBJAHR 2026

Gesund am Arbeitsplatz	73
Betriebliche Prävention	74
Kurse im Fitness- und Gesundheitsstudio	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
Geschäftsbedingungen	89
Impressum.....	92

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 Sectiorate 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	Ort	
GIF0126	Dienstag	24.02.-24.02.26	19:00-21:00 Uhr	ZGF	1
GIF0226	Dienstag	28.04.-28.04.26	19:00-21:00 Uhr	ZGF	1
GIF0326	Dienstag	23.06.-23.06.26	19:00-21:00 Uhr	ZGF	1

Referenten: Claudia Wans und Dr. Achim Janser

IHK-Zertifikat Vermögensberatung und selbst Eltern

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

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, 64,00 Euro

Termine					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
G0126	Donnerstag	08.01.-26.02.26	18:35-19:35 Uhr	ZGF	6
G0226	Donnerstag	05.03.-09.04.26	18:35-19:35 Uhr	ZGF	6
G0326	Donnerstag	16.04.-28.05.26	18:35-19:35 Uhr	ZGF	6
G0426	Donnerstag	11.06.-16.07.26	18:35-19:35 Uhr	ZGF	6

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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, 72,00 Euro

Termine					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
S0126	Montag	02.02.-16.03.26	09:45-10:30 Uhr	HH	6
S0226	Dienstag	03.02.-10.03.26	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S0326	Mittwoch	04.02.-11.03.26	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S0426	Dienstag	17.03.-21.04.26	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S0526	Mittwoch	18.03.-22.04.26	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S0626	Montag	23.03.-04.05.26	09:45-10:30 Uhr	HH	6
S0726	Dienstag	28.04.-02.06.26	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S0826	Mittwoch	29.04.-03.06.26	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S0926	Montag	11.05.-22.06.26	09:45-10:30 Uhr	HH	6
S1026	Dienstag	09.06.-14.07.26	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S1126	Mittwoch	10.06.-15.07.26	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S1226	Montag	29.06.-03.08.26	09:45-10:30 Uhr	HH	6

Veranstaltungsort:

HH = 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, 98,00 Euro
144,00 Euro (mit Kinderbetreuung)

Termine Level 1

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
MWR10126	Mittwoch	04.03.-13.05.26	10:05-11:05 Uhr	ZGF	10
MWR10226	Mittwoch	27.05.-29.07.26	10:05-11:05 Uhr	ZGF	10

Termine Level 2

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
MWR20126	Mittwoch	04.03.-13.05.26	11:15-12:15 Uhr	ZGF	10
MWR20226	Mittwoch	27.05.-29.07.26	11:15-12:15 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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, 126,00 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	
MWO0126	Montag	04.05.-27.07.26	09:30-10:45 Uhr	10

Veranstaltungsort:

Ferber Park - Bouleplatz

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 verhindert, sämtliche Muskeln, die durch die Schwangerschaft überdehnt worden sind, strafft und einer Gebärmuttersenkung vorbeugt.

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

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 87,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
RG0126	Donnerstag	15.01.-02.04.26	19:40-20:25 Uhr	ZGF 10
RG0226	Donnerstag	09.04.-25.06.26	19:40-20:25 Uhr	ZGF 10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

YOGA FÜR SCHWANGERE

Der Kurs Yoga 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.

Sie freuen sich auf ihr Baby und suchen ein sanftes Körpertraining, das Atem- und Entspannungsübungen beinhaltet?

Mit Yoga schaffen Sie für sich und ihr Baby eine positive Umgebung. Die verschiedenen Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt und helfen die Schwangerschaft gelassen und bewusst zu erleben.

Dauer/Kursgebühr:

6 Wochen, einmal wöchentlich 70 Minuten, 78,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
YOS0126	Montag	05.01.-09.02.26	16:30-17:40 Uhr	ZGF	6
YOS0226	Montag	13.04.-18.05.26	16:30-17:40 Uhr	ZGF	6
YOS0326	Montag	01.06.-06.07.26	16:30-17:40 Uhr	ZGF	6

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen



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, 59,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
BAM0126	Freitag	09.01.-06.02.26	09:40-10:40 Uhr	ZGF	5
BAM0226	Freitag	09.01.-06.02.26	10:50-11:50 Uhr	ZGF	5
BAM0326	Montag	12.01.-09.02.26	14:00-15:00 Uhr	ZGF	5
BAM0426	Freitag	20.02.-20.03.26	09:40-10:40 Uhr	ZGF	5
BAM0526	Freitag	20.02.-20.03.26	10:50-11:50 Uhr	ZGF	5
BAM0626	Montag	23.02.-23.03.26	14:00-15:00 Uhr	ZGF	5
BAM0726	Freitag	10.04.-15.05.26	09:40-10:40 Uhr	ZGF	5
BAM0826	Freitag	10.04.-08.05.26	10:50-11:50 Uhr	ZGF	5
BAM0926	Montag	13.04.-11.05.26	14:00-14:12 Uhr	ZGF	5
BAM1026	Freitag	29.05.-26.06.26	09:40-10:40 Uhr	ZGF	5
BAM1126	Freitag	29.05.-26.06.26	10:50-11:50 Uhr	ZGF	5
BAM1226	Montag	01.06.-29.06.26	14:00-15:00 Uhr	ZGF	5

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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:

9 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 100,80 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 112,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
BABY0126	Mittwoch	07.01.-11.03.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
BABY0226	Mittwoch	07.01.-11.03.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY0326	Mittwoch	07.01.-11.03.26	13:45-14:30 Uhr	MHA	10
BABY0426	Mittwoch	07.01.-11.03.26	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
BABY0526	Freitag	09.01.-13.03.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY0626	Freitag	09.01.-13.03.26	15:45-16:30 Uhr	MHA	10
BABY0726	Freitag	09.01.-13.03.26	17:15-18:00 Uhr	MHA	10
BABY0826	Montag	12.01.-23.03.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY0926	Montag	12.01.-23.03.26	14:50-15:35 Uhr	MHA	10
BABY1026	Dienstag	03.02.-07.04.26	12:00-12:45 Uhr	HH	10
BABY1126	Mittwoch	04.02.-08.04.26	12:00-12:45 Uhr	HH	10
BABY1226	Freitag	06.02.-17.04.26	09:00-09:45 Uhr	HH	10
BABY1326	Freitag	06.02.-17.04.26	10:30-11:15 Uhr	HH	10
BABY1426	Samstag	07.02.-18.04.26	11:15-12:00 Uhr	HH	10
BABY1526	Samstag	07.02.-18.04.26	12:15-13:00 Uhr	MHA	10
BABY1626	Samstag	07.02.-25.04.26	15:00-15:45 Uhr	HH	9
BABY1726	Samstag	28.02.-30.05.26	09:15-10:00 Uhr	MHA	10
BABY1826	Samstag	28.02.-30.05.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
BABY1926	Donnerstag	05.03.-30.04.26	11:00-11:45 Uhr	MHA	9
BABY2026	Donnerstag	12.03.-28.05.26	13:45-14:30 Uhr	MHA	10
BABY2126	Mittwoch	18.03.-03.06.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
BABY2226	Mittwoch	18.03.-03.06.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY2326	Mittwoch	18.03.-03.06.26	13:45-14:30 Uhr	MHA	10
BABY2426	Mittwoch	18.03.-03.06.26	14:30-15:15 Uhr	MHA	10

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
BABY2526	Freitag	20.03.-19.06.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY2626	Freitag	20.03.-19.06.26	15:45-16:30 Uhr	MHA	10
BABY2726	Freitag	20.03.-19.06.26	17:15-18:00 Uhr	MHA	10
BABY2826	Montag	30.03.-29.06.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY2926	Montag	30.03.-29.06.26	14:50-15:35 Uhr	MHA	10
BABY3026	Dienstag	21.04.-23.06.26	12:00-12:45 Uhr	HH	10
BABY3126	Mittwoch	22.04.-24.06.26	12:00-12:45 Uhr	HH	10
BABY3226	Freitag	08.05.-10.07.26	09:00-09:45 Uhr	HH	10
BABY3326	Freitag	08.05.-10.07.26	10:30-11:15 Uhr	HH	10
BABY3426	Samstag	09.05.-18.07.26	11:15-12:00 Uhr	HH	10
BABY3526	Samstag	09.05.-11.07.26	15:00-15:45 Uhr	HH	9
BABY3626	Donnerstag	21.05.-30.07.26	11:00-11:45 Uhr	MHA	10
BABY3726	Samstag	23.05.-25.07.26	12:15-13:00 Uhr	MHA	10
BABY3826	Mittwoch	10.06.-12.08.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
BABY3926	Mittwoch	10.06.-12.08.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY4026	Mittwoch	10.06.-12.08.26	13:45-14:30 Uhr	MHA	10
BABY4126	Mittwoch	10.06.-12.08.26	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
BABY4226	Donnerstag	11.06.-13.08.26	13:45-14:30 Uhr	MHA	10
BABY4326	Samstag	13.06.-15.08.26	09:15-10:00 Uhr	MHA	10
BABY4426	Samstag	13.06.-15.08.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
BABY4526	Freitag	26.06.-28.08.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY4626	Freitag	26.06.-28.08.26	15:45-16:30 Uhr	MHA	10
BABY4726	Freitag	26.06.-28.08.26	17:15-18:00 Uhr	MHA	10

Veranstaltungsort:

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

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten geschlossen bleibt!

KÖRPERERFAHRUNG UND BEWEGUNGSSPIELE IM SÄUGLINGESALTER – 5-10 MONATE

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, 74,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
KBS0126	Mittwoch	07.01.-25.02.26	10:00-11:00 Uhr	ZGF	8
KBS0226	Mittwoch	07.01.-25.02.26	11:05-12:05 Uhr	ZGF	8
KBS0326	Donnerstag	08.01.-05.03.26	09:30-10:30 Uhr	ZGF	8
KBS0426	Mittwoch	04.03.-22.04.26	10:00-11:00 Uhr	ZGF	8
KBS0526	Mittwoch	04.03.-22.04.26	11:05-12:05 Uhr	ZGF	8
KBS0626	Donnerstag	12.03.-30.04.26	09:30-10:30 Uhr	ZGF	8
KBS0726	Mittwoch	06.05.-24.06.26	10:00-11:00 Uhr	ZGF	8
KBS0826	Mittwoch	06.05.-24.06.26	11:05-12:05 Uhr	ZGF	8
KBS0926	Donnerstag	21.05.-16.07.26	09:30-10:30 Uhr	ZGF	8

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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 Lauffernalter (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, 65,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KBK0126	Montag	09.02.-27.04.26	14:45-15:30 Uhr	BIBIG 10
KBK0226	Mittwoch	18.02.-22.04.26	11:00-11:45 Uhr	BIBIG 10
KBK0326	Mittwoch	29.04.-01.07.26	11:00-11:45 Uhr	BIBIG 10
KBK0426	Montag	04.05.-13.07.26	14:45-15:30 Uhr	BIBIG 10

Veranstaltungsort:

BIBIG = Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen des Marienhospitals, Turnhalle, Zugang über Friedrich-Ebert-Allee 84, 52066 Aachen

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:

9 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 100,80 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 112,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
KKS10126	Mittwoch	07.01.-11.03.26	15:15-16:00 Uhr	MHA	10
KKS10226	Freitag	09.01.-13.03.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
KKS10326	Montag	12.01.-23.03.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
KKS10426	Dienstag	03.02.-07.04.26	11:15-12:00 Uhr	HH	10
KKS10526	Mittwoch	04.02.-08.04.26	11:15-12:00 Uhr	HH	10
KKS10626	Freitag	06.02.-17.04.26	09:45-10:30 Uhr	HH	10
KKS10726	Samstag	07.02.-18.04.26	12:00-12:45 Uhr	HH	10
KKS10826	Samstag	07.02.-18.04.26	13:00-13:45 Uhr	MHA	10
KKS10926	Samstag	07.02.-25.04.26	15:45-16:30 Uhr	HH	9
KKS11026	Samstag	28.02.-30.05.26	08:30-09:15 Uhr	MHA	10
KKS11126	Donnerstag	12.03.-28.05.26	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
KKS11226	Mittwoch	18.03.-03.06.26	15:15-16:00 Uhr	MHA	10
KKS11326	Freitag	20.03.-19.06.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
KKS11426	Montag	30.03.-29.06.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
KKS11526	Dienstag	21.04.-23.06.26	11:15-12:00 Uhr	HH	10
KKS11626	Mittwoch	22.04.-24.06.26	11:15-12:00 Uhr	HH	10
KKS11726	Freitag	08.05.-10.07.26	09:45-10:30 Uhr	HH	10
KKS11826	Samstag	09.05.-18.07.26	12:00-12:45 Uhr	HH	10
KKS11926	Samstag	09.05.-11.07.26	15:45-16:30 Uhr	HH	9

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KKS12026	Samstag	23.05.-25.07.26	13:00-13:45 Uhr	MHA 10
KKS12126	Mittwoch	10.06.-12.08.26	15:15-16:00 Uhr	MHA 10
KKS12226	Donnerstag	11.06.-13.08.26	14:30-15:15 Uhr	MHA 10
KKS12326	Samstag	13.06.-15.08.26	08:30-09:15 Uhr	MHA 10
KKS12426	Freitag	26.06.-28.08.26	10:45-11:30 Uhr	MHA 10

Veranstaltungsort:

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

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten 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, 112,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
KKS20126	Mittwoch	07.01.-11.03.26	16:00-16:00 Uhr	MHA	10
KKS20226	Dienstag	03.02.-07.04.26	16:30-17:15 Uhr	HH	10
KKS20326	Freitag	06.02.-17.04.26	15:30-16:15 Uhr	HH	10
KKS20426	Samstag	07.02.-18.04.26	12:45-13:30 Uhr	HH	10
KKS20526	Samstag	07.02.-18.04.26	13:45-14:30 Uhr	MHA	10
KKS20626	Samstag	28.02.-30.05.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
KKS20726	Donnerstag	12.03.-28.05.26	15:15-16:00 Uhr	MHA	10
KKS20826	Mittwoch	18.03.-03.06.26	16:00-16:45 Uhr	MHA	10
KKS20926	Dienstag	21.04.-23.06.26	16:30-17:15 Uhr	HH	10
KKS21026	Freitag	08.05.-10.07.26	15:30-16:15 Uhr	HH	10
KKS21126	Samstag	09.05.-18.07.26	12:45-13:30 Uhr	HH	10
KKS21226	Samstag	23.05.-25.07.26	13:45-14:30 Uhr	MHA	10
KKS21326	Mittwoch	10.06.-12.08.26	16:00-16:45 Uhr	MHA	10
KKS21426	Donnerstag	11.06.-13.08.26	15:15-16:00 Uhr	MHA	10
KKS21526	Samstag	13.06.-15.08.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10

Veranstaltungsort:

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

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten geschlossen bleibt!

KLEINKINDSCHWIMMEN FÜR 3–4-JÄHRIGE

Bitte bringen Sie zum Kurs Schwimmflügel für Ihr Kind mit.

Dauer/Kursgebühr:

9 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 100,80 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 112,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
KKS30126	Mittwoch	07.01.-11.03.26	16:45-17:30 Uhr	MHA	10
KKS30226	Donnerstag	08.01.-19.03.26	18:00-18:45 Uhr	MHA	10
KKS30326	Freitag	09.01.-13.03.26	15:00-15:45 Uhr	MHA	10
KKS30426	Freitag	09.01.-13.03.26	16:30-17:15 Uhr	MHA	10
KKS30526	Montag	12.01.-23.03.26	15:35-16:20 Uhr	MHA	10
KKS30626	Dienstag	03.02.-07.04.26	15:00-15:45 Uhr	HH	10
KKS30726	Dienstag	03.02.-07.04.26	15:45-16:30 Uhr	HH	10
KKS30826	Dienstag	03.02.-07.04.26	17:15-18:00 Uhr	HH	10
KKS30926	Freitag	06.02.-17.04.26	16:15-17:00 Uhr	HH	10
KKS31026	Samstag	07.02.-18.04.26	13:30-14:15 Uhr	HH	10
KKS31126	Samstag	07.02.-18.04.26	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
KKS31226	Samstag	07.02.-25.04.26	16:30-17:15 Uhr	HH	9
KKS31326	Samstag	28.02.-30.05.26	10:00-10:45 Uhr	MHA	10
KKS31426	Mittwoch	18.03.-03.06.26	16:45-17:30 Uhr	MHA	10
KKS31526	Freitag	20.03.-19.06.26	15:00-15:45 Uhr	MHA	10
KKS31626	Freitag	20.03.-19.06.26	16:30-17:15 Uhr	MHA	10
KKS31726	Donnerstag	26.03.-18.06.26	18:00-18:45 Uhr	MHA	10
KKS31826	Montag	30.03.-29.06.26	15:35-16:20 Uhr	MHA	10
KKS31926	Dienstag	21.04.-23.06.26	15:00-15:45 Uhr	HH	10
KKS32026	Dienstag	21.04.-23.06.26	15:45-16:30 Uhr	HH	10
KKS32126	Dienstag	21.04.-23.06.26	17:15-18:00 Uhr	HH	10
KKS32226	Freitag	08.05.-10.07.26	16:15-17:00 Uhr	HH	10
KKS32326	Samstag	09.05.-18.07.26	13:30-14:15 Uhr	HH	10
KKS32426	Samstag	09.05.-11.07.26	16:30-17:15 Uhr	HH	9
KKS32526	Samstag	23.05.-25.07.26	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
KKS32626	Mittwoch	10.06.-12.08.26	16:45-17:30 Uhr	MHA	10
KKS32726	Samstag	13.06.-15.08.26	10:00-10:45 Uhr	MHA	10
KKS32826	Donnerstag	25.06.-27.08.26	18:00-18:45 Uhr	MHA	10
KKS32926	Freitag	26.06.-28.08.26	15:00-15:45 Uhr	MHA	10
KKS33026	Freitag	26.06.-28.08.26	16:30-17:15 Uhr	MHA	10

Veranstaltungsort:

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

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten geschlossen bleibt!

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:

8 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 52,00 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 65,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
SEK0126	Mittwoch	07.01.-11.03.26	15:10-15:55 Uhr	BIBIG 10
SEK0226	Montag	09.02.-27.04.26	15:35-16:20 Uhr	BIBIG 10
SEK0326	Donnerstag	12.03.-21.05.26	16:05-16:50 Uhr	BIBIG 10
SEK0426	Mittwoch	25.03.-13.05.26	15:10-15:55 Uhr	BIBIG 8
SEK0526	Montag	04.05.-13.07.26	15:35-16:20 Uhr	BIBIG 10
SEK0626	Mittwoch	03.06.-12.08.26	15:10-15:55 Uhr	BIBIG 10
SEK0726	Donnerstag	11.06.-13.08.26	16:05-16:50 Uhr	BIBIG 10

Veranstaltungsort:

BIBIG = Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen des Marienhospitals, Turnhalle, Zugang über Friedrich-Ebert-Allee 84, 52066 Aachen

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:

8 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 52,00 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 65,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
EKT0126	Mittwoch	07.01.-11.03.26	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 10
EKT0226	Samstag	10.01.-14.03.26	14:40-15:25 Uhr	BIBIG 10
EKT0326	Montag	09.02.-27.04.26	16:25-17:10 Uhr	BIBIG 10
EKT0426	Freitag	20.02.-08.05.26	15:10-15:55 Uhr	BIBIG 10
EKT0526	Freitag	20.02.-08.05.26	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 10
EKT0626	Donnerstag	12.03.-21.05.26	15:15-16:00 Uhr	BIBIG 10
EKT0726	Mittwoch	25.03.-13.05.26	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 8
EKT0826	Samstag	18.04.-11.07.26	14:40-15:25 Uhr	BIBIG 10
EKT0926	Montag	04.05.-13.07.26	16:25-17:10 Uhr	BIBIG 10
EKT1026	Freitag	22.05.-24.07.26	15:10-15:55 Uhr	BIBIG 10
EKT1126	Freitag	22.05.-24.07.26	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 10
EKT1226	Mittwoch	03.06.-12.08.26	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 10
EKT1326	Donnerstag	11.06.-13.08.26	15:15-16:00 Uhr	BIBIG 10

Veranstaltungsort:

BIBIG = Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen des Marienhospitals, Turnhalle, Zugang über Friedrich-Ebert-Allee 84, 52066 Aachen



**BEWEGUNGS-
ANGEBOTE FÜR KINDER
UND JUGENDLICHE**

KINDERTURNEN

(3 1/2 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:

8 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 52,00 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 65,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KIT0126	Mittwoch	07.01.-11.03.26	16:50-17:35 Uhr	BIBIG 10
KIT0226	Samstag	10.01.-14.03.26	13:50-14:35 Uhr	BIBIG 10
KIT0326	Montag	09.02.-27.04.26	17:15-18:00 Uhr	BIBIG 10
KIT0426	Freitag	20.02.-08.05.26	16:50-17:35 Uhr	BIBIG 10
KIT0526	Mittwoch	25.03.-13.05.26	16:50-17:35 Uhr	BIBIG 8
KIT0626	Samstag	18.04.-11.07.26	13:50-14:35 Uhr	BIBIG 10
KIT0726	Montag	04.05.-13.07.26	17:15-18:00 Uhr	BIBIG 10
KIT0826	Freitag	22.05.-24.07.26	16:50-17:35 Uhr	BIBIG 10
KIT0926	Mittwoch	03.06.-12.08.26	16:50-17:35 Uhr	BIBIG 10

Veranstaltungsort:

BIBIG = Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen des Marienhospitals, Turnhalle, Zugang über Friedrich-Ebert-Allee 84, 52066 Aachen

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER (AB 5 JAHRE)

Dieses Kursangebot richtet sich an wassergewohnte 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:

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

7 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 80,50 Euro

11 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 126,50 Euro

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 138,00 Euro

13 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 149,50 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AK0126	Montag	02.02.-16.03.26	14:45-15:30 Uhr	HH	6
AK0226	Montag	02.02.-16.03.26	15:30-16:15 Uhr	HH	6
AK0326	Montag	02.02.-16.03.26	16:15-17:00 Uhr	HH	6
AK0426	Dienstag	03.02.-17.03.26	18:00-18:45 Uhr	HH	6
AK0526	Mittwoch	04.02.-18.03.26	15:45-16:30 Uhr	HH	7
AK0626	Donnerstag	05.02.-19.03.26	15:50-16:35 Uhr	HH	6
AK0726	Donnerstag	05.02.-19.03.26	16:35-17:20 Uhr	HH	6
AK0826	Donnerstag	05.02.-19.03.26	17:20-18:05 Uhr	HH	6
AK0926	Freitag	06.02.-20.03.26	17:15-18:00 Uhr	HH	7
AK1026	Samstag	07.02.-21.03.26	14:15-15:00 Uhr	HH	6
AK1126	Samstag	07.02.-21.03.26	17:15-18:00 Uhr	HH	6
AK1226	Montag	13.04.-06.07.26	14:45-15:30 Uhr	HH	12
AK1326	Montag	13.04.-06.07.26	15:30-16:15 Uhr	HH	12
AK1426	Montag	13.04.-06.07.26	16:15-17:00 Uhr	HH	12
AK1526	Dienstag	21.04.-07.07.26	18:00-18:45 Uhr	HH	12
AK1626	Mittwoch	15.04.-08.07.26	15:45-16:30 Uhr	HH	13
AK1726	Donnerstag	16.04.-09.07.26	15:50-16:35 Uhr	HH	11
AK1826	Donnerstag	16.04.-09.07.26	16:35-17:20 Uhr	HH	11
AK1926	Donnerstag	16.04.-09.07.26	17:20-18:05 Uhr	HH	11
AK2026	Freitag	17.04.-10.07.26	17:15-18:00 Uhr	HH	12
AK2126	Samstag	18.04.-11.07.26	14:15-15:00 Uhr	HH	11
AK2226	Samstag	18.04.-11.07.26	17:15-18:00 Uhr	HH	11

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:

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

7 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 80,50 Euro

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 138,00 Euro

13 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 149,50 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AKF0126	Montag	02.02.-16.03.26	17:00-17:45 Uhr	HH	6
AKF0226	Mittwoch	04.02.-18.03.26	16:30-17:15 Uhr	HH	7
AKF0326	Freitag	06.02.-20.03.26	18:00-18:45 Uhr	HH	7
AKF0426	Montag	13.04.-06.07.26	17:00-17:45 Uhr	HH	12
AKF0526	Mittwoch	15.04.-08.07.26	16:30-17:15 Uhr	HH	13
AKF0626	Freitag	17.04.-10.07.26	18:00-18:45 Uhr	HH	12

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

Veranstaltungsort:

HH = Kurs findet 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, 104,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AT0126	Donnerstag	22.01.-26.03.26	17:30-19:00 Uhr	ZGF	8
AT0226	Donnerstag	23.04.-25.06.26	17:30-19:00 Uhr	ZGF	8

Kursleitung:

Hildegard Etzbach

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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.

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 114,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
Yoga0126	Mittwoch	21.01.-25.03.26	18:00-19:30 Uhr	BIBIG	10
Yoga0226	Dienstag	27.01.-31.03.26	10:00-11:30 Uhr	ZGF	10
Yoga0326	Donnerstag	26.02.-30.04.26	17:00-18:30 Uhr	ZGF	10
Yoga0426	Dienstag	14.04.-16.06.26	10:00-11:30 Uhr	ZGF	10
Yoga0526	Mittwoch	15.04.-17.06.26	18:00-19:30 Uhr	BIBIG	10
Yoga0626	Donnerstag	07.05.-23.07.26	17:00-18:30 Uhr	ZGF	10
Yoga0726	Dienstag	30.06.-01.09.26	10:00-11:30 Uhr	ZGF	10

Kursleitung:

Rita Urban

Giggi Troost

Gabriele Hündgen

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

BIBIG = Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen des Marienhospitals, Turnhalle, Zugang über Friedrich-Ebert-Allee 84, 52066 Aachen

YIN YOGA

Yin Yoga ist eine ruhige, langsame und regenerative Praxis. Sie ist eine der tiefenentspannenden Formen des Yoga, auch für Körper und Geist. Die Positionen (Asanas) werden im Sitzen oder Liegen praktiziert und mehrere Minuten mit Hilfe vieler Hilfsmittel angenommen. Wir lassen die Schwerkraft und die Zeit mit unserem Körper arbeiten. Durch das langsame Tempo und der Stille werden die tieferen Schichten der Muskulatur gedehnt und das Nervensystem kommt zur Ruhe. Körperliche und emotionale Verspannungen werden gelöst und das innere Gleichgewicht wieder in eine Balance gebracht.

Die Praxis des Yin Yoga ist für jede/n geeignet, auch für Schwangere.

Mitzubringen: warme Socken, gemütliche Kleidung, eine Decke oder Tuch, Wärmflasche ist auch empfehlenswert

Dauer/Kursgebühr:

6 Wochen, einmal wöchentlich 70 Minuten, 48,00 Euro

9 Wochen, einmal wöchentlich 70 Minuten, 72,00 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 70 Minuten, 80,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
YY0126	Montag	05.01.-16.03.26	18:00-19:10 Uhr	ZGF	10
YY0226	Montag	13.04.-15.06.26	18:00-19:10 Uhr	ZGF	9
YY0326	Montag	22.06.-27.07.26	18:00-19:10 Uhr	ZGF	6

Kursleitung:

Chloé Krey

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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: 47,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
MED0126	Sonntag	15.03.-15.03.26	15:00-18:00 Uhr	ZGF	1
MED0226	Sonntag	21.06.-21.06.26	15:00-18:00 Uhr	ZGF	1

Kursleitung:

Rolf Löchter

Veranstaltungsort:

ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

FORTLAUFENDER MEDITATIONSKURS

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten 83,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
MEDF0126	Freitag	06.02.-17.04.26	18:00-19:00 Uhr	ZGF 10
MEDF0226	Freitag	24.04.-03.07.26	18:00-19:00 Uhr	ZGF 10

Kursleitung:

Rolf Löchter

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen



**Job gesucht?
Komm zu uns ins
#TeamMARIEN**

marienhospital.de/jobs

Team
MAR|EN



SCANNEN &
BEWERBEN!



Teil der *Alexianer* Gruppe



Dr. med. Marco Koriller
Chefarzt der Klinik für
Wirbelsäulenchirurgie

Dr. med. Sven Lundin
Chefarzt der Klinik für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Wieder-
herstellungschirurgie

Dr. med. Thomas Quandel
Chefarzt der Klinik für
Orthopädie, Unfallchirurgie
und Wiederherstellungs-
chirurgie

MARIEN mobil

Zentrum für muskuloskeletale Gesundheit im Westen

Unser neues Zentrum für alle Erkrankungen des Bewegungsapparates

RUHE & 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, 113,00 Euro

11 Wochen, einmal wöchentlich 70 Minuten, 124,30 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
QiR0126	Donnerstag	08.01.-26.03.26	08:30-09:40 Uhr	ZGF	10
QiR0226	Mittwoch	14.01.-25.03.26	16:15-17:25 Uhr	ZGF	10
QiR0326	Mittwoch	04.02.-15.04.26	17:35-18:45 Uhr	ZGF	10
QiR0426	Dienstag	24.02.-05.05.26	18:00-19:10 Uhr	BIBIG	10
QiR0526	Dienstag	03.03.-12.05.26	16:25-17:35 Uhr	BIBIG	10
QiR0626	Mittwoch	01.04.-17.06.26	16:15-17:25 Uhr	ZGF	10
QiR0726	Donnerstag	02.04.-25.06.26	08:30-09:40 Uhr	ZGF	10
QiR0826	Mittwoch	22.04.-08.07.26	17:35-18:45 Uhr	ZGF	10
QiR0926	Dienstag	12.05.-28.07.26	18:00-19:10 Uhr	BIBIG	10
QiR1026	Dienstag	19.05.-04.08.26	16:25-17:35 Uhr	BIBIG	10
QiR1126	Mittwoch	24.06.-16.09.26	16:15-17:25 Uhr	ZGF	11

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

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

BIBIG = Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen des Marienhospitals, Turnhalle, Zugang über Friedrich-Ebert-Allee 84, 52066 Aachen

MARIENplus

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



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: 47,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
QIW0126	Samstag	25.04.-25.04.26	10:00-15:00 Uhr	ZGF	1

Kursleitung:

Susanne Gerke

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen



AUSGLEICHSSPORT 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, 126,00 Euro
zertifizierter Kurs (**fettgedruckt**), 138,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
AQ+0126	Dienstag	13.01.-31.03.26	17:25-18:10 Uhr	MHA 12
AQ+0226	Dienstag	20.01.-14.04.26	12:15-13:00 Uhr	MHA 12
AQ+0326	Dienstag	20.01.-07.04.26	16:35-17:20 Uhr	MHA 12
AQ+0426	Mittwoch	21.01.-08.04.26	08:15-09:00 Uhr	MHA 12
AQ+0526	Dienstag	27.01.-14.04.26	18:15-19:00 Uhr	MHA 12
AQ+0626	Montag	02.02.-18.05.26	17:15-18:00 Uhr	MHA 12
AQ+0726	Montag	02.02.-04.05.26	10:30-11:15 Uhr	HH 12
AQ+0826	Montag	02.02.-04.05.26	11:15-12:00 Uhr	HH 12
AQ+0926	Montag	02.02.-04.05.26	18:30-19:15 Uhr	HH 12
AQ+1026	Montag	02.02.-04.05.26	19:15-20:00 Uhr	HH 12
AQ+1126	Dienstag	03.02.-21.04.26	08:45-09:30 Uhr	HH 12
AQ+1226	Dienstag	03.02.-21.04.26	09:30-10:15 Uhr	HH 12
AQ+1326	Dienstag	03.02.-21.04.26	14:10-14:55 Uhr	MHA 12
AQ+1426	Mittwoch	04.02.-22.04.26	14:30-15:15 Uhr	HH 12
AQ+1526	Mittwoch	04.02.-22.04.26	18:45-19:30 Uhr	HH 12
AQ+1626	Freitag	06.02.-22.05.26	09:00-09:45 Uhr	MHA 12
AQ+1726	Freitag	06.02.-08.05.26	11:15-12:00 Uhr	HH 12
AQ+1826	Freitag	06.02.-22.05.26	18:00-18:45 Uhr	MHA 12
AQ+1926	Mittwoch	25.02.-27.05.26	12:15-13:00 Uhr	MHA 12
AQ+2026	Mittwoch	25.02.-27.05.26	13:00-13:45 Uhr	MHA 12
AQ+2126	Montag	09.03.-22.06.26	08:15-09:00 Uhr	MHA 12
AQ+2226	Dienstag	10.03.-09.06.26	19:00-19:45 Uhr	MHA 12
AQ+2326	Mittwoch	11.03.-10.06.26	09:00-09:45 Uhr	MHA 12
AQ+2426	Donnerstag	12.03.-11.06.26	08:30-09:15 Uhr	HH 12

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AQ+2526	Donnerstag	12.03.-11.06.26	09:15-10:00 Uhr	HH	12
AQ+2626	Donnerstag	12.03.-11.06.26	10:45-11:30 Uhr	HH	12
AQ+2726	Donnerstag	12.03.-11.06.26	11:30-12:15 Uhr	HH	12
AQ+2826	Donnerstag	12.03.-18.06.26	12:15-13:00 Uhr	MHA	12
AQ+2926	Donnerstag	12.03.-18.06.26	13:00-13:45 Uhr	MHA	12
AQ+3026	Donnerstag	12.03.-11.06.26	18:10-18:55 Uhr	HH	12
AQ+3126	Donnerstag	12.03.-11.06.26	19:00-19:45 Uhr	HH	12
AQ+3226	Montag	16.03.-29.06.26	16:25-17:10 Uhr	MHA	12
AQ+3326	Dienstag	17.03.-16.06.26	14:55-15:40 Uhr	MHA	12
AQ+3426	Dienstag	17.03.-16.06.26	15:45-16:30 Uhr	MHA	12
AQ+3526	Donnerstag	26.03.-02.07.26	16:45-17:30 Uhr	MHA	12
AQ+3626	Donnerstag	26.03.-02.07.26	18:45-19:30 Uhr	MHA	12
AQ+3726	Donnerstag	02.04.-09.07.26	16:00-16:45 Uhr	MHA	12
AQ+3826	Dienstag	07.04.-07.07.26	17:25-18:10 Uhr	MHA	12
AQ+3926	Dienstag	14.04.-14.07.26	16:35-17:20 Uhr	MHA	12
AQ+4026	Mittwoch	15.04.-15.07.26	08:15-09:00 Uhr	MHA	12
AQ+4126	Donnerstag	16.04.-16.07.26	14:55-15:40 Uhr	HH	12
AQ+4226	Dienstag	21.04.-21.07.26	12:15-13:00 Uhr	MHA	12
AQ+4326	Dienstag	21.04.-21.07.26	18:15-19:00 Uhr	MHA	12
AQ+4426	Dienstag	28.04.-14.07.26	08:45-09:30 Uhr	HH	12
AQ+4526	Dienstag	28.04.-14.07.26	09:30-10:15 Uhr	HH	12
AQ+4626	Dienstag	28.04.-28.07.26	14:10-14:55 Uhr	MHA	12
AQ+4726	Mittwoch	29.04.-15.07.26	14:30-15:15 Uhr	HH	12
AQ+4826	Mittwoch	29.04.-15.07.26	18:45-19:30 Uhr	HH	12
AQ+4926	Montag	11.05.-03.08.26	10:30-11:15 Uhr	HH	12
AQ+5026	Montag	11.05.-03.08.26	11:15-12:00 Uhr	HH	12
AQ+5126	Montag	11.05.-03.08.26	18:30-19:15 Uhr	HH	12
AQ+5226	Montag	11.05.-03.08.26	19:15-20:00 Uhr	HH	12
AQ+5326	Freitag	15.05.-31.07.26	11:15-12:00 Uhr	HH	12
AQ+5426	Freitag	29.05.-14.08.26	09:00-09:45 Uhr	MHA	12
AQ+5526	Freitag	29.05.-14.08.26	18:00-18:45 Uhr	MHA	12
AQ+5626	Montag	01.06.-17.08.26	17:15-18:00 Uhr	MHA	12
AQ+5726	Mittwoch	03.06.-19.08.26	12:15-13:00 Uhr	MHA	12
AQ+5826	Mittwoch	03.06.-19.08.26	13:00-13:45 Uhr	MHA	12
AQ+5926	Dienstag	16.06.-01.09.26	19:00-19:45 Uhr	MHA	12
AQ+6026	Mittwoch	17.06.-02.09.26	09:00-09:45 Uhr	MHA	12
AQ+6126	Donnerstag	18.06.-03.09.26	08:30-09:15 Uhr	HH	12
AQ+6226	Donnerstag	18.06.-03.09.26	09:15-10:00 Uhr	HH	12
AQ+6326	Donnerstag	18.06.-03.09.26	10:45-11:30 Uhr	HH	12
AQ+6426	Donnerstag	18.06.-03.09.26	11:30-12:15 Uhr	HH	12
AQ+6526	Donnerstag	18.06.-03.09.26	18:10-18:55 Uhr	HH	12

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AQ+6626	Donnerstag	18.06.-03.09.26	19:00-19:45 Uhr	HH	12
AQ+6726	Dienstag	23.06.-08.09.26	14:55-15:40 Uhr	MHA	12
AQ+6826	Dienstag	23.06.-08.09.26	15:45-16:30 Uhr	MHA	12
AQ+6926	Donnerstag	25.06.-10.09.26	12:15-13:00 Uhr	MHA	12
AQ+7026	Donnerstag	25.06.-10.09.26	13:00-13:45 Uhr	MHA	12
AQ+7126	Montag	29.06.-14.09.26	08:15-09:00 Uhr	MHA	12

Veranstaltungsort:

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

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten geschlossen bleibt!

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

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.

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, 126,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
Aqua0126	Mittwoch	07.01.-25.03.26	17:30-18:15 Uhr	MHA	12
Aqua0226	Mittwoch	07.01.-25.03.26	19:00-19:45 Uhr	MHA	12
Aqua0326	Donnerstag	08.01.-02.04.26	19:30-20:15 Uhr	MHA	12
Aqua0426	Freitag	09.01.-27.03.26	08:15-09:00 Uhr	MHA	12
Aqua0526	Montag	26.01.-27.04.26	18:05-18:50 Uhr	MHA	12
Aqua0626	Montag	26.01.-27.04.26	18:50-19:35 Uhr	MHA	12
Aqua0726	Montag	02.02.-04.05.26	17:45-18:30 Uhr	HH	12
Aqua0826	Montag	02.02.-04.05.26	20:00-20:45 Uhr	HH	12
Aqua0926	Freitag	06.02.-22.05.26	18:45-19:30 Uhr	MHA	12
Aqua1026	Freitag	06.02.-08.05.26	18:50-19:35 Uhr	HH	12
Aqua1126	Dienstag	17.02.-19.05.26	19:45-20:30 Uhr	MHA	12
Aqua1226	Dienstag	17.02.-19.05.26	20:30-21:15 Uhr	MHA	12
Aqua1326	Mittwoch	25.02.-27.05.26	18:15-19:00 Uhr	MHA	12
Aqua1426	Freitag	27.02.-12.06.26	19:30-20:15 Uhr	MHA	12
Aqua1526	Freitag	27.02.-12.06.26	20:15-21:00 Uhr	MHA	12
Aqua1626	Montag	16.03.-29.06.26	19:35-20:20 Uhr	MHA	12
Aqua1726	Montag	16.03.-29.06.26	20:20-21:05 Uhr	MHA	12
Aqua1826	Mittwoch	18.03.-17.06.26	19:45-20:30 Uhr	MHA	12
Aqua1926	Dienstag	31.03.-16.06.26	18:45-19:30 Uhr	HH	12
Aqua2026	Dienstag	31.03.-16.06.26	19:30-20:15 Uhr	HH	12
Aqua2126	Dienstag	31.03.-16.06.26	20:15-21:00 Uhr	HH	12
Aqua2226	Mittwoch	01.04.-01.07.26	17:30-18:15 Uhr	MHA	12
Aqua2326	Mittwoch	01.04.-01.07.26	19:00-19:45 Uhr	MHA	12
Aqua2425	Mittwoch	08.04.-24.06.26	09:30-10:15 Uhr	HH	12
Aqua2526	Donnerstag	09.04.-16.07.26	19:30-20:15 Uhr	MHA	12
Aqua2626	Freitag	10.04.-17.07.26	08:15-09:00 Uhr	MHA	12

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
Aqua2726	Montag	11.05.-03.08.26	17:45-18:30 Uhr	HH	12
Aqua2826	Montag	11.05.-03.08.26	20:00-20:45 Uhr	HH	12
Aqua2926	Freitag	15.05.-31.07.26	18:50-19:35 Uhr	HH	12
Aqua3026	Montag	18.05.-10.08.26	18:05-18:50 Uhr	MHA	12
Aqua3126	Montag	18.05.-10.08.26	18:50-19:35 Uhr	MHA	12
Aqua3226	Dienstag	26.05.-11.08.26	19:45-20:30 Uhr	MHA	12
Aqua3326	Dienstag	26.05.-11.08.26	20:30-21:15 Uhr	MHA	12
Aqua3426	Freitag	29.05.-14.08.26	18:45-19:30 Uhr	MHA	12
Aqua3526	Mittwoch	03.06.-19.08.26	18:15-19:00 Uhr	MHA	12
Aqua3626	Freitag	19.06.-04.09.26	19:30-20:15 Uhr	MHA	12
Aqua3726	Freitag	19.06.-04.09.26	20:15-21:00 Uhr	MHA	12
Aqua3826	Dienstag	23.06.-08.09.26	18:45-19:30 Uhr	HH	12
Aqua3926	Dienstag	23.06.-08.09.26	19:30-20:15 Uhr	HH	12
Aqua4026	Dienstag	23.06.-08.09.26	20:15-21:00 Uhr	HH	12
Aqua4126	Mittwoch	24.06.-09.09.26	19:45-20:30 Uhr	MHA	12

Veranstaltungsort:

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

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten geschlossen bleibt!

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

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, 126,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
ATÜ0126	Mittwoch	04.02.-22.04.26	17:15-18:00 Uhr	HH	12
ATÜ0226	Mittwoch	04.02.-22.04.26	18:00-18:45 Uhr	HH	12
ATÜ0326	Freitag	06.02.-08.05.26	19:40-20:25 Uhr	HH	12
ATÜ0426	Mittwoch	29.04.-15.07.26	17:15-18:00 Uhr	HH	12
ATÜ0526	Mittwoch	29.04.-15.07.26	18:00-18:45 Uhr	HH	12
ATÜ0626	Freitag	15.05.-31.07.26	19:40-20:25 Uhr	HH	12

Veranstaltungsort:

HH = 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 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten 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, 89,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
FAS0126	Montag	02.02.-20.04.26	09:00-10:00 Uhr	ZGF	10
FAS0226	Montag	04.05.-13.07.26	09:00-10:00 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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:

11 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 94,60 Euro

13 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 111,80 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
ZUM0126	Dienstag	13.01.-24.03.26	17:25-18:25 Uhr	ZGF	11
ZUM0226	Dienstag	13.01.-24.03.26	18:30-19:30 Uhr	ZGF	11
ZUM0326	Dienstag	14.04.-14.07.26	17:25-18:25 Uhr	ZGF	13
ZUM0426	Dienstag	14.04.-14.07.26	18:30-19:30 Uhr	ZGF	13

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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!

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

MARIEN

Ein Verbund der Alexianer und der
Katholischen Stiftung Marienhospital Aachen



Brander Quartier

Tagespflege mit Herz in Brand

Tagespflege „Brander Quartier“ in Aachen-Brand

Freunder Landstraße 6 · 52078 Aachen

Tel.: 0241/6006-4450 · Fax: 0241/6006-4459

tagespflegebranderquartier@marienhospital.de



Am Pannhaus

Tagespflege mit Herz in Eilendorf

Tagespflege „Am Pannhaus“ in Aachen-Eilendorf

Severinusplatz 1 · 52080 Eilendorf

Tel.: 0241/6006-4460 · Fax: 0241/6006-4469

tagespflegeampannhaus@marienhospital.de



Villa Flora

Tagespflege mit Herz in Burtscheid

Tagespflege „Villa Flora“ in Aachen-Burtscheid

Eupener Straße 3 · 52066 Aachen

Tel.: 0241/6006-4470 · Fax: 0241/6006-4479

tagespflegevillaflora@marienhospital.de

PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen in erster Linie eine Verbesserung der Rumpfstabilität und der Körperhaltung bewirkt. Die Übungen werden unter Anwendung einer speziellen Atemtechnik durchgeführt und trainieren die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur, korrigieren dadurch Haltungfehler 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 86,00 Euro

92,00 Euro (Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V, fettgedruckt)

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
PIL0126	Mittwoch	07.01.-11.03.26	16:30-17:30 Uhr	ZGF	10
PIL0226	Mittwoch	07.01.-11.03.26	17:45-18:45 Uhr	ZGF	10
PIL0326	Mittwoch	21.01.-25.03.26	09:00-10:00 Uhr	ZGF	10
PIL0426	Dienstag	03.02.-07.04.26	17:25-18:25 Uhr	ZGF	10
PIL0526	Freitag	06.02.-17.04.26	15:30-16:30 Uhr	ZGF	10
PIL0626	Freitag	06.02.-17.04.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10
PIL0726	Freitag	13.02.-24.04.26	08:00-09:00 Uhr	ZGF	10
PIL0826	Freitag	13.02.-17.04.26	09:05-10:05 Uhr	ZGF	10
PIL0926	Montag	23.02.-04.05.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10
PIL1026	Mittwoch	18.03.-20.05.26	16:30-17:30 Uhr	ZGF	10
PIL1126	Mittwoch	18.03.-20.05.26	17:45-18:45 Uhr	ZGF	10
PIL1226	Mittwoch	01.04.-03.06.26	09:00-10:00 Uhr	ZGF	10
PIL1326	Dienstag	14.04.-16.06.26	17:25-18:25 Uhr	ZGF	10
PIL1426	Freitag	24.04.-03.07.26	15:30-16:30 Uhr	ZGF	10
PIL1526	Freitag	24.04.-03.07.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10
PIL1626	Freitag	08.05.-10.07.26	08:00-09:00 Uhr	ZGF	10
PIL1726	Freitag	08.05.-10.07.26	09:05-10:05 Uhr	ZGF	10
PIL1826	Montag	11.05.-20.07.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10
PIL1926	Mittwoch	27.05.-29.07.26	16:30-17:30 Uhr	ZGF	10
PIL2026	Mittwoch	27.05.-29.07.26	17:45-18:45 Uhr	ZGF	10
PIL2126	Mittwoch	10.06.-12.08.26	09:00-10:00 Uhr	ZGF	10
PIL2226	Dienstag	23.06.-25.08.26	17:25-18:25 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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.

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, 86,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
PIS0126	Donnerstag	08.01.-26.03.26	10:30-11:30 Uhr	ZGF 10
PIS0226	Donnerstag	02.04.-18.06.26	10:30-11:30 Uhr	ZGF 10
PIS0326	Donnerstag	25.06.-27.08.26	10:30-11:30 Uhr	ZGF 10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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, 72,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
SG0126	Montag	19.01.-30.03.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10
SG0226	Dienstag	27.01.-31.03.26	10:50-11:50 Uhr	ZGF	10
SG0326	Dienstag	07.04.-09.06.26	10:50-11:50 Uhr	ZGF	10
SG0426	Montag	13.04.-22.06.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10
SG0526	Dienstag	16.06.-18.08.26	10:50-11:50 Uhr	ZGF	10
SG0626	Montag	29.06.-31.08.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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 60 Minuten, 86,00 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 98,00 Euro

12 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 117,60 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
PZ0126	Mittwoch	14.01.-18.03.26	19:30-21:00 Uhr	ZGF	10
PZ0226	Donnerstag	26.02.-30.04.26	19:15-20:15 Uhr	ZGF	10
PZ0326	Mittwoch	15.04.-01.07.26	19:30-21:00 Uhr	ZGF	12
PZ0426	Donnerstag	07.05.-23.07.26	19:15-20:15 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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, 85,00 Euro
92,00 Euro (Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V, **fettgedruckt**)

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
WSG0126	Dienstag	20.01.-24.03.26	14:30-15:30 Uhr	ZGF	10
WSG0226	Dienstag	20.01.-24.03.26	15:35-16:35 Uhr	ZGF	10
WSG0326	Dienstag	20.01.-24.03.26	19:40-20:40 Uhr	ZGF	10
WSG0426	Mittwoch	21.01.-01.04.26	19:15-20:15 Uhr	ZGF	10
WSG0526	Dienstag	27.01.-31.03.26	09:45-10:45 Uhr	ZGF	10
WSG0626	Montag	02.03.-11.05.26	18:00-19:00 Uhr	ZGF	10
WSG0726	Montag	02.03.-11.05.26	19:05-20:05 Uhr	ZGF	10
WSG0826	Donnerstag	05.03.-07.05.26	12:10-13:10 Uhr	ZGF	10
WSG0926	Donnerstag	05.03.-07.05.26	13:30-14:30 Uhr	ZGF	10
WSG1026	Dienstag	31.03.-02.06.26	14:30-15:30 Uhr	ZGF	10
WSG1126	Dienstag	31.03.-02.06.26	15:35-16:35 Uhr	ZGF	10
WSG1226	Dienstag	31.03.-02.06.26	19:40-20:40 Uhr	ZGF	10
WSG1326	Dienstag	07.04.-09.06.26	09:45-10:45 Uhr	ZGF	10
WSG1426	Mittwoch	08.04.-10.06.26	19:15-20:15 Uhr	ZGF	10
WSG1526	Montag	18.05.-27.07.26	18:00-19:00 Uhr	ZGF	10
WSG1626	Montag	18.05.-27.07.26	19:05-20:05 Uhr	ZGF	10
WSG1726	Donnerstag	21.05.-30.07.26	12:10-13:10 Uhr	ZGF	10
WSG1826	Donnerstag	21.05.-30.07.26	13:30-14:30 Uhr	ZGF	10
WSG1926	Dienstag	09.06.-11.08.26	14:30-15:30 Uhr	ZGF	10
WSG2026	Dienstag	09.06.-11.08.26	15:35-16:35 Uhr	ZGF	10
WSG2126	Dienstag	09.06.-11.08.26	19:40-20:40 Uhr	ZGF	10
WSG2226	Dienstag	16.06.-18.08.26	09:45-10:45 Uhr	ZGF	10
WSG2326	Mittwoch	17.06.-19.08.26	19:15-20:15 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

GUTSCHEIN

Unsere Geschenkidee
für alle Gelegenheiten!



RÜCKENKRÄFTIGUNG / RÜCKENFITNESS INTENSIV

Starker Bauch – Starker Rücken

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 85,00 Euro
92,00 Euro (Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V, **fettgedruckt**)

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
STA0126	Donnerstag	29.01.-09.04.26	08:40-09:40 Uhr	ZGF 10
STA0226	Dienstag	24.02.-28.04.26	19:30-20:30 Uhr	ZGF 10
STA0326	Donnerstag	05.03.-07.05.26	20:15-21:15 Uhr	ZGF 10
STA0426	Donnerstag	23.04.-09.07.26	08:40-09:40 Uhr	ZGF 10
STA0526	Dienstag	05.05.-07.07.26	19:30-20:30 Uhr	ZGF 10
STA0626	Donnerstag	21.05.-30.07.26	20:15-21:15 Uhr	ZGF 10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

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.

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, 86,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
SPR0126	Montag	05.01.-16.03.26	10:10-11:10 Uhr	ZGF	10
SPR0226	Montag	23.03.-08.06.26	10:10-11:10 Uhr	ZGF	10
SPR0326	Montag	15.06.-17.08.26	10:10-11:10 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen



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, 96,00 Euro

Zertifizierte Kurse 90 Minuten, 104,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
GT0126	Dienstag	13.01.-17.03.26	09:15-10:45 Uhr	ZGF	10
GT0226	Dienstag	13.01.-17.03.26	10:50-12:20 Uhr	ZGF	10
GT0326	Dienstag	13.01.-17.03.26	12:25-13:55 Uhr	ZGF	10
GT0426	Dienstag	13.01.-17.03.26	14:00-15:30 Uhr	ZGF	10
GT0526	Dienstag	03.02.-07.04.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF	10
GT0626	Dienstag	03.02.-07.04.26	20:05-21:35 Uhr	ZGF	10
GT0726	Mittwoch	04.02.-08.04.26	10:30-12:00 Uhr	ZGF	10
GT0826	Montag	09.02.-27.04.26	08:30-10:00 Uhr	ZGF	10
GT0926	Mittwoch	11.02.-15.04.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF	10
GT1026	Montag	23.02.-04.05.26	10:55-12:25 Uhr	ZGF	10
GT1126	Montag	23.02.-04.05.26	12:30-14:00 Uhr	ZGF	10
GT1226	Freitag	27.02.-15.05.26	08:40-10:10 Uhr	ZGF	10
GT1326	Freitag	27.02.-15.05.26	11:50-13:20 Uhr	ZGF	10
GT1426	Montag	02.03.-11.05.26	17:25-18:55 Uhr	ZGF	10
GT1526	Montag	02.03.-11.05.26	19:00-20:30 Uhr	ZGF	10
GT1626	Donnerstag	05.03.-07.05.26	12:55-14:25 Uhr	ZGF	10
GT1726	Donnerstag	05.03.-07.05.26	14:30-16:00 Uhr	ZGF	10
GT1826	Freitag	06.03.-22.05.26	10:15-11:45 Uhr	ZGF	10
GT1926	Donnerstag	12.03.-21.05.26	09:00-10:30 Uhr	ZGF	10
GT2026	Donnerstag	12.03.-21.05.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF	10

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
GT2126	Donnerstag	12.03.-21.05.26	20:05-21:35 Uhr	ZGF	10
GT2226	Donnerstag	19.03.-28.05.26	10:40-12:10 Uhr	ZGF	10
GT2326	Dienstag	24.03.-26.05.26	09:15-10:45 Uhr	ZGF	10
GT2426	Dienstag	24.03.-26.05.26	10:50-12:20 Uhr	ZGF	10
GT2526	Dienstag	24.03.-26.05.26	12:25-13:55 Uhr	ZGF	10
GT2626	Dienstag	24.03.-26.05.26	14:00-15:30 Uhr	ZGF	10
GT2726	Dienstag	14.04.-16.06.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF	10
GT2826	Dienstag	14.04.-16.06.26	20:05-21:35 Uhr	ZGF	10
GT2926	Mittwoch	15.04.-17.06.26	10:30-12:00 Uhr	ZGF	10
GT3026	Mittwoch	22.04.-24.06.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF	10
GT3126	Montag	11.05.-20.07.26	08:30-10:00 Uhr	ZGF	10
GT3226	Montag	11.05.-20.07.26	10:55-12:25 Uhr	ZGF	10
GT3326	Montag	11.05.-20.07.26	12:30-14:00 Uhr	ZGF	10
GT3426	Montag	18.05.-27.07.26	17:25-18:55 Uhr	ZGF	10
GT3526	Montag	18.05.-27.07.26	19:00-20:30 Uhr	ZGF	10
GT3626	Donnerstag	21.05.-30.07.26	12:55-14:25 Uhr	ZGF	10
GT3726	Donnerstag	21.05.-30.07.26	14:30-16:00 Uhr	ZGF	10
GT3826	Freitag	22.05.-24.07.26	08:40-10:10 Uhr	ZGF	10
GT3926	Freitag	22.05.-24.07.26	11:50-13:20 Uhr	ZGF	10
GT4026	Donnerstag	28.05.-06.08.26	09:00-10:30 Uhr	ZGF	10
GT4126	Donnerstag	28.05.-06.08.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF	10
GT4226	Donnerstag	28.05.-06.08.26	20:05-21:35 Uhr	ZGF	10
GT4326	Freitag	29.05.-31.07.26	10:15-11:45 Uhr	ZGF	10
GT4426	Dienstag	02.06.-04.08.26	09:15-10:45 Uhr	ZGF	10
GT4526	Dienstag	02.06.-04.08.26	10:50-12:20 Uhr	ZGF	10
GT4626	Dienstag	02.06.-04.08.26	12:25-13:55 Uhr	ZGF	10
GT4726	Dienstag	02.06.-04.08.26	14:00-15:30 Uhr	ZGF	10
GT4826	Mittwoch	24.06.-26.08.26	10:30-12:00 Uhr	ZGF	10
GT4926	Dienstag	30.06.-01.09.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF	10
GT5026	Dienstag	30.06.-01.09.26	20:05-21:35 Uhr	ZGF	10

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.

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen



VORTRÄGE UND SEMINARE

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:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 64,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
GED0126	Donnerstag	15.01.-02.04.26	15:15-16:15 Uhr	ZGF	10
GED0226	Donnerstag	16.04.-02.07.26	15:15-16:15 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen



REHABILITATION

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, 215,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KG0125	Mittwoch	08.01.-17.12.25	10:05-11:05 Uhr	ZGF

Wassergymnastik: Jahresprogramm, montags von 14.55–15:25 Uhr, einmal wöchentlich je 30 Minuten, 279,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KW01b25	Montag	07.07.-15.12.25	14:00-14:30 Uhr	MHA 24

Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich.

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten geschlossen bleibt!

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, 86,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
OSTG0126	Mittwoch	11.03.-13.05.26	17:30-18:30 Uhr	ZGF	10
OSTG0226	Mittwoch	20.05.-22.07.26	17:30-18:30 Uhr	ZGF	10

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

OSTEOPOROSE- WASSERGYMNASTIK

Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 105,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
OSTW0126	Donnerstag	05.03.-07.05.26	10:00-10:45 Uhr	HH	10
OSTW0226	Donnerstag	21.05.-30.07.26	10:00-10:45 Uhr	HH	10

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!

Veranstaltungsort:

HH = Bewegungsbad „Haus Hörn“ (Johannes-von-den-Driesch-Weg 4–10, 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, 126,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
ENDW0126	Donnerstag	08.01.-02.04.26	08:15-09:00 Uhr	MHA	12
ENDW0226	Donnerstag	08.01.-02.04.26	09:00-09:45 Uhr	MHA	12
ENDW0326	Donnerstag	09.04.-16.07.26	08:15-09:00 Uhr	MHA	12
ENDW0426	Donnerstag	09.04.-16.07.26	09:00-09:45 Uhr	MHA	12

Veranstaltungsort:

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie auch, dass das Bewegungsbad in Marienhospital vom 01.05.2026–17.05.2026 wegen Instandhaltungsarbeiten geschlossen bleibt!

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, 105,00 Euro

Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AR0126	Montag	23.02.-04.05.26	09:00-09:45 Uhr	HH	10
AR0226	Dienstag	24.02.-28.04.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
AR0326	Dienstag	24.02.-28.04.26	11:35-12:20 Uhr	MHA	10
AR0426	Dienstag	05.05.-07.07.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
AR0526	Dienstag	05.05.-07.07.26	11:35-12:20 Uhr	MHA	10
AR0626	Montag	11.05.-20.07.26	09:00-09:45 Uhr	HH	10

Veranstaltungsort:

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

MHA = Bewegungsbad Marienhospital, Zeise 4, 52066 Aachen, Zugang über den Haupteingang Marienhospital

Bitte beachten Sie, dass das Bewegungsbad in „Haus Hörn“ vom 12.01.2026–01.02.2026 wegen Grundreinigungsarbeiten geschlossen bleibt!



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 Kostenätze 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



Susanne Gerke

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



Jonas Küpper

Tel.: 0241/6006-4502
jonas.kuepper@marienhospital.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

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

Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

BIBIG = Bildungsinstitut für Berufe im Gesundheitswesen des Marienhospitals, Turnhalle, Zugang über Friedrich-Ebert-Allee 84, 52066 Aachen

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Kursgebühr

Die Teilnahmegebühr wird zirka eine Woche vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

Abmeldung

Sollte Ihnen die Teilnahme am ausgewählten Kurs nicht möglich sein, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung.

Bei Abmeldung **bis 14 Tage** vor Kursbeginn erheben wir lediglich eine **Bearbeitungsgebühr von 10 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 können. 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	24
Babyschwimmen (3–12 Monate)	25
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	68
Das ZGF stellt sich vor	2
Einführung in die Meditation – eine Übung zur Achtsamkeit	44
Eltern-Kind-Turnen	35
Endowassergymnastik	84
Faszientraining	60
Fit nach der Schwangerschaft Mama Workout – Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Mütter	19
Fit nach der Schwangerschaft – Rückbildungsgymnastik	20
Fortlaufender Meditationskurs	45
Gedächtnistraining – spielend geistig fit bleiben!	79
Geschäftsbedingungen	89
Gymnastik für Schwangere	17
Kinderturnen (3 ½ bis 5 Jahre)	37
Kleinkindschwimmen für 1–2-jährige	29
Kleinkindschwimmen für 2–3-jährige	31
Kleinkindschwimmen für 3–4-jährige	32

INHALTSVERZEICHNIS

ALPHABETISCH

Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Kleinkindalter.....	28
Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Säuglingsalter – 5-10 Monate	27
Kräftigung und Stabilisation des Rückens und der Gelenke mit integriertem Gerätetraining	76
MamaWorkout outdoor – Kräftigungstraining für Mütter	21
Osteoporosegymnastik.....	82
Osteoporosewassergymnastik	83
Pilates.....	64
Rehabilitationssportgruppen.....	87
Rückenkräftigung / Rückenfitness intensiv	71
Ruhe & Vitalität durch Qi Gong	49
Sanftes Pilates	66
Senioren-gymnastik	67
Sich selbst verwöhnen	52
Sturzprävention	72
Vortrag: „Geburtsvorbereitung in Finanzen“	16
Wassergymnastik bei Arthrose	85
Wassergymnastik für Schwangere	18
Wirbelsäulengymnastik/Rückenfitness.....	69
Wir sind für Sie da!	4
Yin Yoga.....	43
Yoga für Menschen jeden Alters.....	42
Yoga für Schwangere	22
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.

Carsten Jochum

Geschäftsführer der Marienhospital Aachen GmbH

Design und Realisierung

Bachmann Design & IT - Werbeagentur Aachen

www.bachmannndesign.de

Bilder

Titel groß: patrickx007 – 123rf.com

Titel klein links: nd3000 – 123rf.com

Titel klein rechts: andriiborodai – 123rf.com

Rückseite: ksenija2015 – 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



Erstklassige Versorgung von Rückenleiden

Dr. med. Marco Koriller leitet die Klinik für
Wirbelsäulenchirurgie im MARIEN

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





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