

---

# KURSPROGRAMM 2. HALBJAHR 2025

[www.zgf-aachen.de](http://www.zgf-aachen.de)





# Schmerzfrei Golf spielen!

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Marienhospital Aachen

- Endoprothetik an Knie, Hüfte und Schulter
- Unfallchirurgie
- Schulterchirurgie
- Arthroskopische Chirurgie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Fußchirurgie



**ENDOPROTHESENZENTRUM  
DER MAXIMALVERSORGUNG**

**Chefarzt Dr. med. Thomas Quandel**

Zeise 4 - 52066 Aachen

Tel.: 0241/6006-1401 /-2710

[orthopaedie@marienhospital.de](mailto:orthopaedie@marienhospital.de)

[www.marienhospital.de/orthopaedie](http://www.marienhospital.de/orthopaedie)



## INHALTSVERZEICHNIS

Das ZGF stellt sich vor .....	2
Anmeldungen sowie Informationen über Inhalte und Gebühren .....	3
Wir sind für Sie da! .....	4
Wegweiser .....	5
<b>Das Programm - 2. Halbjahr 2025 .....</b>	<b>10</b>
Fitness und Entspannung .....	15
Eltern-Kind-Kurse .....	22
Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche .....	35
Entspannung, Körperbewusstsein und Selbsterfahrung .....	39
Ausgleichssport und Prävention .....	51
Gesund am Arbeitsplatz .....	73
Kurse im Fitness- und Gesundheitsstudio .....	75
Vorträge und Seminare .....	78
Rehabilitation .....	81
Rehabilitationssportgruppen .....	86
<b>Geschäftsbedingungen .....</b>	<b>89</b>
<b>Inhaltsverzeichnis Alphabetisch .....</b>	<b>90</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>92</b>

# 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](http://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](mailto:info@zgf-aachen.de)  
[www.zgf-aachen.de](http://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](mailto:info@zgf-aachen.de)

**im Internet unter:** [www.zgf-aachen.de](http://www.zgf-aachen.de)

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen zu den Kursen für das **1. Halbjahr 2026** ab **Anfang Oktober 2025** 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



## Beate Adamy

Tel.: 0241/6006-4503  
(nur donnerstags und freitags erreichbar)  
beatrix.adamy@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.

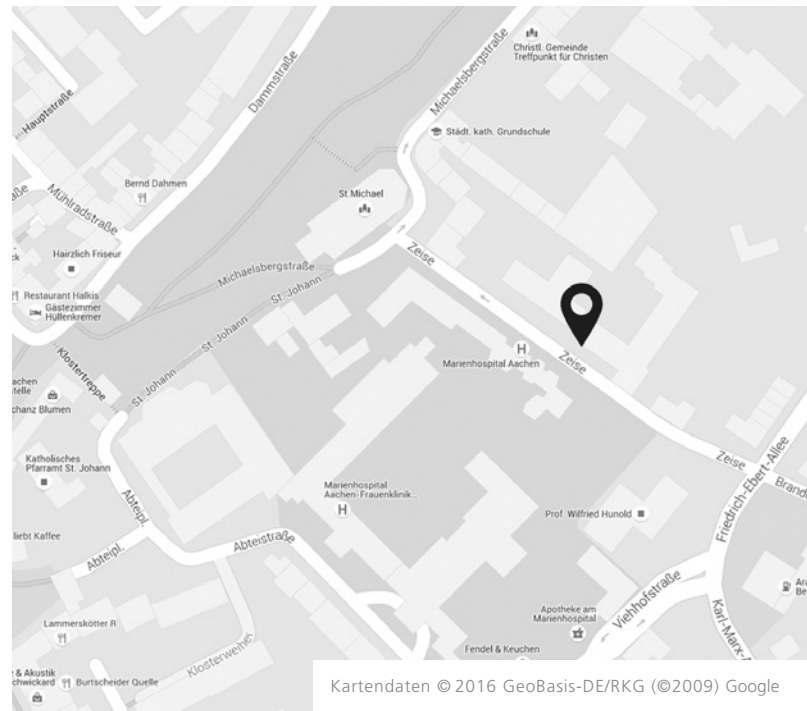
# WEGWEISER

**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

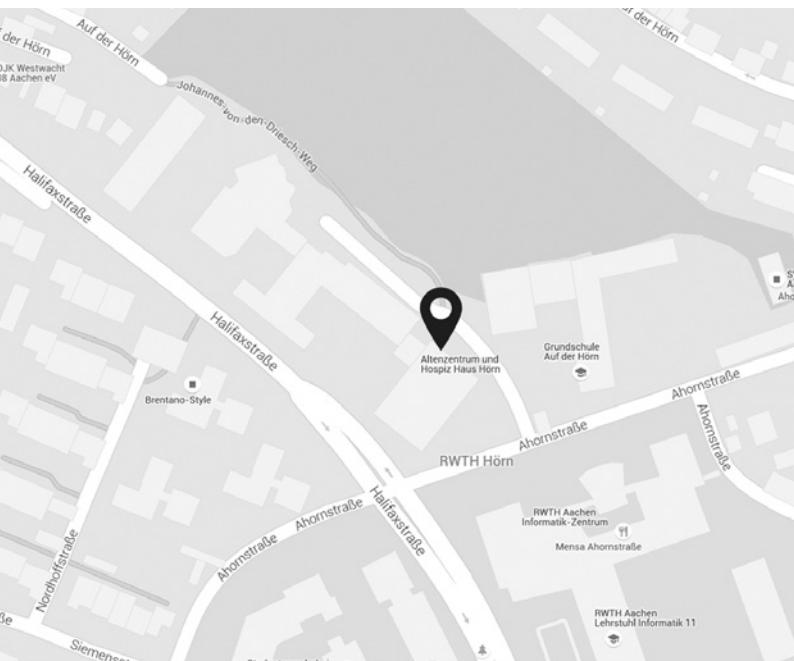
Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen

### Mit dem Auto

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

### Mit dem Bus

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



# BESONDERE HINWEISE

## Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen, sehr geehrte Kursteilnehmer,

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

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

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

**Telefon: 0241/6006-4501 und -4502**

**E-Mail: [info@zgf-aachen.de](mailto: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 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 - 2. HALBJAHR 2025

<b>Schwangerschaft und Geburt</b> .....	<b>12</b>
<b>Fitness und Entspannung</b> .....	<b>15</b>
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 .....	20
Yoga für Schwangere .....	21
<b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....	<b>22</b>
Babymassage.....	23
BabySteps®– mehr als nur ein Babykurs! .....	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 .....	33
Eltern-Kind-Turnen .....	34
<b>Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche</b> .....	<b>35</b>
Kinderturnen (3 ½ bis 5 Jahre).....	36
Anfängerschwimmen für Kinder (ab 5 Jahre) .....	37
Anfängerschwimmen für Kinder - Fortführung (ab 5 Jahre).....	38

## DAS PROGRAMM - 2. HALBJAHR 2025

<b>Entspannung, Körperbewusstsein und Selbsterfahrung.....</b>	<b>39</b>
Autogenes Training .....	40
Yoga für Menschen jeden Alters.....	41
Einführung in die Meditation – eine Übung zur Achtsamkeit.....	42
Ruhe und Vitalität durch Qi Gong.....	47
Sich selbst verwöhnen .....	50
<b>Ausgleichssport und Prävention.....</b>	<b>51</b>
Aqua-Training 50+.....	52
Aqua-Training.....	55
Aqua-Training für Übergewichtige.....	57
Faszientraining.....	58
ZUMBA® Fitness .....	59
Pilates.....	62
Sanftes Pilates .....	64
Seniorengymnastik.....	65
Bodystyling – Fit von Kopf bis Fuß .....	66
Rückenkräftigung / Rückenfitness.....	67
Rückenkräftigung / Rückenfitness intensiv .....	68
Trommel-Workshop.....	69
Walking & Nordic Walking.....	70
Sanft laufen lernen – Lauftraining für Einsteiger .....	71
Sturzprävention .....	72

## DAS PROGRAMM - 2. HALBJAHR 2025

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



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

**Schwangerschaft und Geburtshilfe  
Marienhospital Aachen**

Zeise 4 · 52066 Aachen-Burtscheid

0241/6006-2336 (Kreißsaal)

0241/6006-1601 (Sekretariat)

[kreissaal@marienhospital.de](mailto:kreissaal@marienhospital.de)

[hebammenkreissaal@marienhospital.de](mailto:hebammenkreissaal@marienhospital.de)

[frauenklinik@marienhospital.de](mailto:frauenklinik@marienhospital.de)

[marienhospital.de/geburt](http://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](mailto:hebammenzentrum@marienhospital.de)  
[www.marienhospital.de/hebammenzentrum](http://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 wöchent-  
lich (außer feiertags) immer dienstags von 09:00 bis 16:00 Uhr statt.  
Terminvereinbarung vorzugsweise über Doctolib-Button (Online-Termin-  
buchung, 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	
GIF0425	Dienstag	05.08.-05.08.25	19:00-21:00 Uhr	ZGF	1
GIF0525	Dienstag	16.09.-16.09.25	19:00-21:00 Uhr	ZGF	1
GIF0625	Dienstag	18.11.-18.11.25	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:

5 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 50,83 Euro

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

Termine					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
G0425	Donnerstag	17.07.-21.08.25	18:35-19:35 Uhr	ZGF	6
G0525	Donnerstag	28.08.-02.10.25	18:35-19:35 Uhr	ZGF	6
G0625	Donnerstag	09.10.-13.11.25	18:35-19:35 Uhr	ZGF	6
G0725	Donnerstag	20.11.-18.12.25	18:35-19:35 Uhr	ZGF	5

## 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:

5 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 60,00 Euro  
6 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 72,00 Euro  
9 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 108,00 Euro

Termine					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
S1325	Dienstag	15.07.-19.08.25	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S1425	Mittwoch	16.07.-20.08.25	10:30-11:15 Uhr	HH	6
S1525	Montag	04.08.-08.09.25	09:45-10:30 Uhr	HH	6
S1625	Dienstag	26.08.-30.09.25	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S1725	Mittwoch	27.08.-01.10.25	10:30-11:15 Uhr	HH	6
S1825	Montag	15.09.-20.10.25	09:45-10:30 Uhr	HH	6
S1925	Dienstag	07.10.-11.11.25	10:15-11:00 Uhr	HH	6
S2025	Mittwoch	08.10.-12.11.25	10:30-11:15 Uhr	HH	6
S2125	Montag	27.10.-22.12.25	09:45-10:30 Uhr	HH	9
S2225	Dienstag	18.11.-16.12.25	10:15-11:15 Uhr	HH	5
S2325	Mittwoch	19.11.-17.12.25	10:30-11:15 Uhr	HH	5

## 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, 95,00 Euro  
139,00 Euro (mit Kinderbetreuung)

Termine Level 1					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
MWR10325	Mittwoch	02.07.-03.09.25	10:05-11:05 Uhr	ZGF	10
MWR10425	Mittwoch	17.09.-19.11.25	10:05-11:05 Uhr	ZGF	10
MWR10525	Mittwoch	03.12.-18.02.26	10:05-11:05 Uhr	ZGF	10

Termine Level 2					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
MWR20325	Mittwoch	02.07.-03.09.25	11:15-12:15 Uhr	ZGF	10
MWR20425	Mittwoch	17.09.-19.11.25	11:15-12:15 Uhr	ZGF	10
MWR20525	Mittwoch	03.12.-18.02.26	11:15-12:15 Uhr	ZGF	10

## Veranstaltungsort:

**ZGF** = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

# 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 Gebäuterrückbildung unterstützt, eine Wochenflussstauung verhütet, sämtliche Muskeln, die durch die Schwangerschaft überdehnt worden sind, strafft und einer Gebäuttersenkung vorbeugt.

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

## Dauer/Kursgebühr:

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
RG0325	Donnerstag	07.08.-09.10.25	19:40-20:25 Uhr	ZGF 10
RG0425	Donnerstag	23.10.-08.01.26	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, 75,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
YOS0425	Donnerstag	28.08.-02.10.25	10:00-11:10 Uhr	ZGF 6
YOS0525	Donnerstag	30.10.-04.12.25	10:00-11:10 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, 56,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
BAM1325	Freitag	18.07.-15.08.25	09:40-10:40 Uhr	ZGF	5
BAM1425	Freitag	18.07.-15.08.25	10:50-11:50 Uhr	ZGF	5
BAM1525	Donnerstag	28.08.-25.09.25	16:10-17:10 Uhr	ZGF	5
BAM1625	Freitag	29.08.-26.09.25	09:40-10:40 Uhr	ZGF	5
BAM1725	Freitag	29.08.-26.09.25	10:50-11:50 Uhr	ZGF	5
BAM1825	Donnerstag	09.10.-06.11.25	16:10-17:10 Uhr	ZGF	5
BAM1925	Freitag	17.10.-14.11.25	09:40-10:40 Uhr	ZGF	5
BAM2025	Freitag	17.10.-14.11.25	10:50-11:50 Uhr	ZGF	5
BAM2125	Donnerstag	20.11.-18.12.25	16:10-17:10 Uhr	ZGF	5
BAM2225	Freitag	21.11.-19.12.25	09:40-10:40 Uhr	ZGF	5
BAM2325	Freitag	21.11.-19.12.25	10:50-11:50 Uhr	ZGF	5

### Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

# BABYSTEPS® – MEHR ALS NUR EIN BABYKURS!

## 6. Lebenswoche bis 10. Lebensmonat

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

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

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

**A = BabySteps Maxis (ab 7 Monaten)**

**B = BabySteps Minis (bis 6 Monate)**

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

### Dauer/Kursgebühr:

6 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten, 93,75 Euro

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

#### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
BS0725	Dienstag	02.09.-07.10.25	09:45-11:15 Uhr	ZGF	6
BS0825	Dienstag	02.09.-07.10.25	11:30-13:00 Uhr	ZGF	6
BS0925	Dienstag	28.10.-16.12.25	09:45-11:15 Uhr	ZGF	8
BS1025	Dienstag	28.10.-16.12.25	11:30-13:00 Uhr	ZGF	8

# 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

11 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 123,20 Euro

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 134,40 Euro

13 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 145,60 Euro

#### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
BABY4525	Dienstag	01.07.-02.09.25	12:00-12:45 Uhr	HH	10
BABY4625	Donnerstag	10.07.-11.09.25	11:00-11:45 Uhr	MHA	10
BABY4725	Mittwoch	16.07.-17.09.25	12:00-12:45 Uhr	HH	10
BABY4825	Freitag	18.07.-19.09.25	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY4925	Freitag	18.07.-19.09.25	15:45-16:30 Uhr	MHA	10
BABY5025	Freitag	18.07.-19.09.25	17:15-18:00 Uhr	MHA	10
BABY5125	Donnerstag	24.07.-25.09.25	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
BABY5225	Freitag	25.07.-26.09.25	09:00-09:45 Uhr	HH	10
BABY5325	Freitag	25.07.-26.09.25	10:30-11:15 Uhr	HH	10
BABY5425	Samstag	09.08.-18.10.25	12:15-13:00 Uhr	MHA	10
BABY5525	Mittwoch	13.08.-15.10.25	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
BABY5625	Mittwoch	13.08.-15.10.25	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY5725	Mittwoch	13.08.-15.10.25	13:45-14:30 Uhr	MHA	10
BABY5825	Mittwoch	13.08.-15.10.25	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
BABY5925	Montag	18.08.-20.10.25	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY6025	Montag	18.08.-20.10.25	14:50-15:35 Uhr	MHA	10
BABY6125	Samstag	30.08.-15.11.25	09:15-10:00 Uhr	MHA	10
BABY6225	Samstag	30.08.-15.11.25	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
BABY6325	Samstag	06.09.-06.12.25	15:00-15:45 Uhr	HH	12

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
BABY6425	Samstag	13.09.-13.12.25	11:15-12:00 Uhr	HH	12
BABY6525	Dienstag	16.09.-09.12.25	12:00-12:45 Uhr	HH	13
BABY6625	Donnerstag	18.09.-20.11.25	11:00-11:45 Uhr	MHA	10
BABY6725	Freitag	26.09.-12.12.25	11:30-12:15 Uhr	MHA	11
BABY6825	Freitag	26.09.-12.12.25	15:45-16:30 Uhr	MHA	11
BABY6925	Freitag	26.09.-12.12.25	17:15-18:00 Uhr	MHA	11
BABY7025	Mittwoch	01.10.-10.12.25	12:00-12:45 Uhr	HH	11
BABY7125	Donnerstag	02.10.-04.12.25	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
BABY7225	Freitag	10.10.-12.12.25	09:00-09:45 Uhr	HH	10
BABY7325	Freitag	10.10.-12.12.25	10:30-11:15 Uhr	HH	10
BABY7425	Mittwoch	22.10.-17.12.25	10:45-11:30 Uhr	MHA	9
BABY7525	Mittwoch	22.10.-17.12.25	11:30-12:15 Uhr	MHA	9
BABY7625	Mittwoch	22.10.-17.12.25	13:45-14:30 Uhr	MHA	9
BABY7725	Mittwoch	22.10.-17.12.25	14:30-15:15 Uhr	MHA	9
BABY7825	Montag	27.10.-05.01.26	11:30-12:15 Uhr	MHA	10
BABY7925	Montag	27.10.-05.01.26	14:50-15:35 Uhr	MHA	10
BABY8025	Samstag	08.11.-24.01.26	12:15-13:00 Uhr	MHA	10
BABY8125	Donnerstag	27.11.-19.02.26	11:00-11:45 Uhr	MHA	10
BABY8225	Samstag	29.11.-14.02.26	09:15-10:00 Uhr	MHA	10
BABY8325	Samstag	29.11.-14.02.26	10:45-11:30 Uhr	MHA	10
BABY8425	Donnerstag	11.12.-05.03.26	14:30-15:15 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!**

## 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 Vierfüßbergang, das Krabbeln etc.

### Dauer/Kursgebühr:

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

Termine					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
KBS0825	Mittwoch	27.08.-15.10.25	10:00-11:00 Uhr	ZGF	8
KBS0925	Mittwoch	27.08.-15.10.25	11:05-12:05 Uhr	ZGF	8
KBS1025	Donnerstag	28.08.-16.10.25	09:30-10:30 Uhr	ZGF	8
KBS1125	Mittwoch	29.10.-17.12.25	10:00-11:00 Uhr	ZGF	8
KBS1225	Mittwoch	29.10.-17.12.25	11:05-12:05 Uhr	ZGF	8
KBS1325	Donnerstag	30.10.-18.12.25	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 Laufflernalter (12–18 Monate) ausgerichtet.

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

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

### Dauer/Kursgebühr:

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KBK0525	Montag	07.07.-08.09.25	14:45-15:30 Uhr	BIBIG 10
KBK0625	Mittwoch	09.07.-10.09.25	11:00-11:45 Uhr	BIBIG 10
KBK0725	Montag	15.09.-17.11.25	14:45-15:30 Uhr	BIBIG 10
KBK0825	Mittwoch	17.09.-19.11.25	11:00-11:45 Uhr	BIBIG 10
KBK0925	Montag	24.11.-02.02.26	14:45-15:30 Uhr	BIBIG 10
KBK1025	Mittwoch	26.11.-11.02.26	11:00-11:45 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  
 11 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 123,20 Euro  
 12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 134,40 Euro  
 13 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 145,60 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KKS12425	Dienstag	01.07.-02.09.25	11:15-12:00 Uhr	HH 10
KKS12525	Mittwoch	16.07.-17.09.25	11:15-12:00 Uhr	HH 10
KKS12625	Freitag	18.07.-19.09.25	10:45-11:30 Uhr	MHA 10
KKS12725	Donnerstag	24.07.-25.09.25	13:45-14:30 Uhr	MHA 10
KKS12825	Freitag	25.07.-26.09.25	09:45-10:30 Uhr	HH 10
KKS12925	Samstag	09.08.-18.10.25	13:00-13:45 Uhr	MHA 10
KKS13025	Mittwoch	13.08.-15.10.25	15:15-16:00 Uhr	MHA 10
KKS13125	Montag	18.08.-20.10.25	10:45-11:30 Uhr	MHA 10
KKS13225	Samstag	30.08.-15.11.25	08:30-09:15 Uhr	MHA 10
KKS13325	Samstag	06.09.-06.12.25	15:45-16:30 Uhr	HH 12
KKS13425	Samstag	13.09.-13.12.25	12:00-12:45 Uhr	HH 12
KKS13525	Dienstag	16.09.-09.12.25	11:15-12:00 Uhr	HH 13
KKS13625	Freitag	26.09.-12.12.25	10:45-11:30 Uhr	MHA 11
KKS13725	Mittwoch	01.10.-10.12.25	11:15-12:00 Uhr	HH 11
KKS13825	Donnerstag	02.10.-04.12.25	13:45-14:30 Uhr	MHA 10

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KKS13925	Freitag	10.10.-12.12.25	09:45-10:30 Uhr	HH 10
KKS14025	Mittwoch	22.10.-17.12.25	15:15-16:00 Uhr	MHA 9
KKS14125	Montag	27.10.-05.01.26	10:45-11:30 Uhr	MHA 10
KKS14225	Samstag	08.11.-24.01.26	13:00-13:45 Uhr	MHA 10
KKS14325	Samstag	29.11.-14.02.26	08:30-09:15 Uhr	MHA 10
KKS14425	Donnerstag	11.12.-05.03.26	13:45-14:30 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!**

## KLEINKINDSCHWIMMEN FÜR 2–3-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  
 11 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 123,20 Euro  
 12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 134,40 Euro

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
KKS21625	Dienstag	01.07.-02.09.25	16:30-17:15 Uhr	HH 10
KKS21725	Freitag	11.07.-12.09.25	15:30-16:15 Uhr	HH 10
KKS21825	Donnerstag	24.07.-25.09.25	15:15-16:00 Uhr	MHA 10
KKS21925	Samstag	09.08.-18.10.25	13:45-14:30 Uhr	MHA 10
KKS22025	Mittwoch	13.08.-15.10.25	16:00-16:45 Uhr	MHA 10
KKS22125	Samstag	30.08.-15.11.25	11:30-12:15 Uhr	MHA 10
KKS22225	Samstag	13.09.-13.12.25	12:45-13:30 Uhr	HH 12
KKS22325	Dienstag	16.09.-02.12.25	16:30-17:15 Uhr	HH 11
KKS22425	Freitag	26.09.-12.12.25	15:30-16:15 Uhr	HH 11
KKS22525	Donnerstag	02.10.-04.12.25	15:15-16:00 Uhr	MHA 10
KKS22625	Mittwoch	22.10.-17.12.25	16:00-16:45 Uhr	MHA 9
KKS22725	Samstag	08.11.-24.01.26	13:45-14:30 Uhr	MHA 10
KKS22825	Samstag	29.11.-14.02.26	11:30-12:15 Uhr	MHA 10
KKS22925	Donnerstag	11.12.-05.03.26	15:15-16:00 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!**

# 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
- 11 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 123,20 Euro
- 12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 134,40 Euro

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
KKS32625	Dienstag	01.07.-02.09.25	15:00-15:45 Uhr	HH	10
KKS32725	Dienstag	01.07.-02.09.25	15:45-16:30 Uhr	HH	10
KKS32825	Dienstag	01.07.-02.09.25	17:15-18:00 Uhr	HH	10
KKS32925	Freitag	11.07.-12.09.25	16:15-17:00 Uhr	HH	10
KKS33025	Freitag	18.07.-19.09.25	16:30-17:15 Uhr	MHA	10
KKS33125	Donnerstag	24.07.-25.09.25	18:00-18:45 Uhr	MHA	10
KKS33225	Freitag	25.07.-26.09.25	15:00-15:45 Uhr	MHA	10
KKS33325	Samstag	09.08.-18.10.25	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
KKS33425	Mittwoch	13.08.-15.10.25	16:45-17:30 Uhr	MHA	10
KKS33525	Montag	18.08.-20.10.25	15:35-16:20 Uhr	MHA	10
KKS33625	Samstag	30.08.-15.11.25	10:00-10:45 Uhr	MHA	10
KKS33725	Samstag	06.09.-06.12.25	16:30-17:15 Uhr	HH	12
KKS33825	Samstag	13.09.-13.12.25	13:30-14:15 Uhr	HH	12
KKS33925	Dienstag	16.09.-02.12.25	15:00-15:45 Uhr	HH	11
KKS34025	Dienstag	16.09.-02.12.25	15:45-16:30 Uhr	HH	11
KKS34125	Dienstag	16.09.-02.12.25	17:15-18:00 Uhr	HH	11
KKS34225	Freitag	26.09.-12.12.25	16:15-17:00 Uhr	HH	11
KKS34325	Freitag	26.09.-12.12.25	16:30-17:15 Uhr	MHA	11
KKS34425	Donnerstag	02.10.-11.12.25	18:00-18:45 Uhr	MHA	11
KKS34525	Freitag	10.10.-12.12.25	15:00-15:45 Uhr	MHA	10
KKS34625	Mittwoch	22.10.-17.12.25	16:45-17:30 Uhr	MHA	9
KKS34725	Montag	27.10.-05.01.26	15:35-16:20 Uhr	MHA	10
KKS34825	Samstag	08.11.-24.01.26	14:30-15:15 Uhr	MHA	10
KKS34925	Samstag	29.11.-14.02.26	10:00-10:45 Uhr	MHA	10

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

- 9 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 55,80 Euro
- 10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 62,00 Euro
- 12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 74,40 Euro

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
SEK0925	Donnerstag	03.07.-04.09.25	16:05-16:50 Uhr	BIBIG	10
SEK1025	Montag	07.07.-08.09.25	15:35-16:20 Uhr	BIBIG	10
SEK1125	Mittwoch	16.07.-10.09.25	15:10-15:55 Uhr	BIBIG	9
SEK1225	Samstag	30.08.-06.12.25	13:50-14:35 Uhr	BIBIG	12
SEK1325	Montag	15.09.-17.11.25	15:35-16:20 Uhr	BIBIG	10
SEK1425	Donnerstag	18.09.-20.11.25	16:05-16:50 Uhr	BIBIG	10
SEK1525	Mittwoch	08.10.-10.12.25	15:10-15:55 Uhr	BIBIG	10
SEK1625	Montag	24.11.-02.02.26	15:35-16:20 Uhr	BIBIG	10
SEK1725	Donnerstag	04.12.-26.02.26	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:

9 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 55,80 Euro

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

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 74,40 Euro

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
EKT1325	Donnerstag	03.07.-04.09.25	15:15-16:00 Uhr	BIBIG 10
EKT1425	Montag	07.07.-08.09.25	16:25-17:10 Uhr	BIBIG 10
EKT1525	Mittwoch	16.07.-10.09.25	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 9
EKT1625	Freitag	29.08.-07.11.25	15:10-15:55 Uhr	BIBIG 10
EKT1725	Freitag	29.08.-07.11.25	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 10
EKT1825	Samstag	30.08.-06.12.25	14:40-15:25 Uhr	BIBIG 12
EKT1925	Montag	15.09.-17.11.25	16:25-17:10 Uhr	BIBIG 10
EKT2025	Donnerstag	18.09.-20.11.25	15:15-16:00 Uhr	BIBIG 10
EKT2125	Mittwoch	08.10.-10.12.25	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 10
EKT2225	Freitag	21.11.-06.02.26	15:10-15:55 Uhr	BIBIG 10
EKT2325	Freitag	21.11.-06.02.26	16:00-16:45 Uhr	BIBIG 10
EKT2425	Montag	24.11.-02.02.26	16:25-17:10 Uhr	BIBIG 10
EKT2525	Donnerstag	04.12.-26.02.26	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 ½ BIS 5 JAHRE)

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

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

## Mitzubringen sind:

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.

## Dieser Kurs ist ohne Elternbegleitung!

## Dauer/Kursgebühr:

9 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 55,80 Euro

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

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 74,40 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
KIT0725	Mittwoch	16.07.-10.09.25	16:50-17:35 Uhr	BIBIG	9
KIT0825	Freitag	29.08.-07.11.25	16:50-17:35 Uhr	BIBIG	10
KIT0925	Samstag	30.08.-06.12.25	13:00-13:45 Uhr	BIBIG	12
KIT1025	Mittwoch	08.10.-10.12.25	16:50-17:35 Uhr	BIBIG	10
KIT1125	Freitag	21.11.-06.02.26	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 wassergewöhnte Kinder, die ihre erste Schwimmtechnik erlernen möchten. Spiele im Wasser unterstützen dabei das freudbetonte Lernen der Kinder. Ziel des Schwimmunterrichtes ist es, die Kinder zu sicherem und eigenständigem Bewegen in und unter Wasser zu führen.

## Dauer/Kursgebühr:

5 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 57,50 Euro

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

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

8 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 92,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AK2325	Montag	25.08.-29.09.25	14:45-15:30 Uhr	HH	6
AK2425	Montag	25.08.-29.09.25	15:30-16:15 Uhr	HH	6
AK2525	Montag	25.08.-29.09.25	16:15-17:00 Uhr	HH	6
AK2625	Dienstag	02.09.-14.10.25	18:00-18:45 Uhr	HH	7
AK2725	Mittwoch	27.08.-01.10.25	15:45-16:30 Uhr	HH	6
AK2925	Donnerstag	28.08.-02.10.25	15:50-16:35 Uhr	HH	6
AK3024	Donnerstag	28.08.-02.10.25	16:35-17:20 Uhr	HH	6
AK3125	Donnerstag	28.08.-02.10.25	17:20-18:05 Uhr	HH	6
AK3225	Freitag	29.08.-26.09.25	17:15-18:00 Uhr	HH	5
AK3425	Samstag	06.09.-11.10.25	14:15-15:00 Uhr	HH	6
AK3525	Samstag	06.09.-11.10.25	17:15-18:00 Uhr	HH	6
AK3625	Montag	27.10.-15.12.25	14:45-15:30 Uhr	HH	8
AK3725	Montag	27.10.-15.12.25	15:30-16:15 Uhr	HH	8
AK3825	Montag	27.10.-15.12.25	16:15-17:00 Uhr	HH	8
AK3924	Dienstag	04.11.-09.12.25	18:00-18:45 Uhr	HH	6
AK4025	Mittwoch	29.10.-17.12.25	15:45-16:30 Uhr	HH	8
AK4125	Donnerstag	30.10.-18.12.25	15:50-16:35 Uhr	HH	8
AK4225	Donnerstag	30.10.-18.12.25	16:35-17:20 Uhr	HH	8
AK4325	Donnerstag	30.10.-18.12.25	17:20-18:05 Uhr	HH	8
AK4425	Freitag	31.10.-19.12.25	17:15-18:00 Uhr	HH	8
AK4624	Samstag	08.11.-13.12.25	14:15-15:00 Uhr	HH	6
AK4725	Samstag	08.11.-13.12.25	18:00-18:45 Uhr	HH	6

**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:

5 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 57,50 Euro

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

8 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 92,00 Euro

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AKF0725	Montag	25.08.-29.09.25	17:00-17:45 Uhr	HH	6
AKF0825	Mittwoch	27.08.-01.10.25	16:30-17:15 Uhr	HH	6
AKF0925	Freitag	29.08.-26.09.25	18:00-18:45 Uhr	HH	5
AKF1025	Mittwoch	29.10.-17.12.25	16:30-17:15 Uhr	HH	8
AKF1125	Montag	27.10.-15.12.25	17:00-17:45 Uhr	HH	8
AKF1225	Freitag	31.10.-19.12.25	18:00-18:45 Uhr	HH	8

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:

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
AT0325	Donnerstag	28.08.-09.10.25	17:30-19:00 Uhr	ZGF 7
AT0425	Donnerstag	30.10.-11.12.25	16:30-19:00 Uhr	ZGF 7

## 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, 111,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
Yoga0825	Mittwoch	30.07.-08.10.25	18:00-19:30 Uhr	BIBIG 10
Yoga0925	Dienstag	12.08.-14.10.25	10:00-11:30 Uhr	ZGF 10
Yoga1025	Donnerstag	04.09.-06.11.25	17:00-18:30 Uhr	ZGF 10
Yoga1125	Dienstag	28.10.-13.01.26	10:00-11:30 Uhr	ZGF 10
Yoga1225	Mittwoch	29.10.-14.01.26	18:00-19:30 Uhr	BIBIG 10
Yoga1325	Donnerstag	13.11.-05.02.26	17:00-18:30 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

# EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION – EINE ÜBUNG ZUR ACHTSAMKEIT

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

## Dauer/Kursgebühr:

Halbtagesseminar: 44,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
MED0325	Sonntag	28.09.-28.09.25	15:00-18:00 Uhr	ZGF	1
MED0425	Sonntag	23.11.-23.11.25	15:00-18:00 Uhr	ZGF	1

## Kursleitung:

Rolf Löchter

## Veranstaltungsort:

ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

# FORTLAUFENDER MEDITATIONSKURS

## Dauer/Kursgebühr:

9 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten 72,00 Euro

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten 80,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
MEDF0325	Freitag	01.08.-26.09.25	18:00-19:00 Uhr	ZGF	10
MEDF0425	Freitag	14.11.-23.01.26	18:00-19:00 Uhr	ZGF	9

## Kursleitung:

Rolf Löchter

## Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

Team  
**MARIEN**

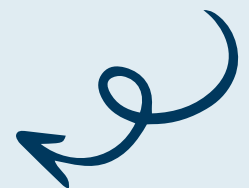


Job gesucht?  
Komm zu uns ins  
#TeamMARIEN

[marienhospital.de/jobs](https://marienhospital.de/jobs)



SCANNEN &  
BEWERBEN!



Teil der *Alexianer* Gruppe



Dr. med. Marco Koriller  
Chefarzt der Klinik für  
Wirbelsäulenchirurgie

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

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

# 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, 110,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
QiR1325	Mittwoch	09.07.-01.10.25	16:15-17:25 Uhr	ZGF 10
QiR1425	Mittwoch	23.07.-15.10.25	17:35-18:45 Uhr	ZGF 10
QiR1525	Dienstag	09.09.-25.11.25	18:00-19:10 Uhr	BIBIG 10
QiR1625	Dienstag	23.09.-02.12.25	16:25-17:35 Uhr	BIBIG 10
QiR1725	Donnerstag	02.10.-11.12.25	08:30-09:40 Uhr	BIBIG 10
QiR1825	Mittwoch	08.10.-17.12.25	16:15-17:25 Uhr	ZGF 10
QiR1925	Mittwoch	22.10.-14.01.26	17:35-18:45 Uhr	ZGF 10
QiR2025	Dienstag	02.12.-17.02.26	18:00-19:10 Uhr	BIBIG 10
QiR2125	Dienstag	09.12.-24.02.26	16:25-17:35 Uhr	BIBIG 10

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

# MARIEN<sup>plus</sup>

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](http://www.marienplus.de)

 **Das  
MARIEN**  
Medizin und Menschlichkeit

# SICH SELBST VERWÖHNEN

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

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

### Dauer/Kursgebühr:

Halbtagesseminar: 44,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
QiW0225	Samstag	15.11.-15.11.25	10:00-15:00 Uhr	ZGF	1

### Kursleitung:

Susanne Gerke

### Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen



AUSGLEICHSPORT  
UND PRÄVENTION

# AQUA-TRAINING 50+

## Ganzkörperkräftigung im Wasser

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

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

### Dauer/Kursgebühr

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

11 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 115,50 Euro

12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 126,00 Euro

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

Termine					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
<b>AQ+7525</b>	<b>Dienstag</b>	<b>01.07.-16.09.25</b>	<b>17:25-18:10 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+7625</b>	<b>Dienstag</b>	<b>08.07.-23.09.25</b>	<b>16:35-17:20 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+7725</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>09.07.-24.09.25</b>	<b>08:15-09:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+7925</b>	<b>Freitag</b>	<b>11.07.-26.09.25</b>	<b>14:15-15:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+8025	Dienstag	15.07.-30.09.25	08:45-09:30 Uhr	HH	12
AQ+8125	Dienstag	15.07.-30.09.25	09:30-10:15 Uhr	HH	12
<b>AQ+8225</b>	<b>Dienstag</b>	<b>15.07.-30.09.25</b>	<b>18:15-19:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+8325	Mittwoch	16.07.-01.10.25	14:30-15:15 Uhr	HH	12
AQ+8425	Mittwoch	16.07.-01.10.25	18:45-19:30 Uhr	HH	12
<b>AQ+8525</b>	<b>Montag</b>	<b>21.07.-06.10.25</b>	<b>17:15-18:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+8625	Dienstag	22.07.-07.10.25	12:25-13:10 Uhr	MHA	12
<b>AQ+8725</b>	<b>Freitag</b>	<b>25.07.-17.10.25</b>	<b>09:00-09:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+8825	Freitag	25.07.-17.10.25	11:15-12:00 Uhr	HH	12
AQ+8925	Freitag	08.08.-17.10.25	18:00-18:45 Uhr	MHA	10
AQ+9025	Montag	04.08.-20.10.25	10:30-11:15 Uhr	HH	12
AQ+9125	Montag	04.08.-20.10.25	11:15-12:00 Uhr	HH	12
AQ+9225	Montag	04.08.-20.10.25	18:30-19:15 Uhr	HH	12
AQ+9325	Montag	04.08.-20.10.25	19:15-20:00 Uhr	HH	12
<b>AQ+9425</b>	<b>Montag</b>	<b>11.08.-27.10.25</b>	<b>08:15-09:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+9525	Mittwoch	13.08.-29.10.25	12:15-13:00 Uhr	MHA	12
AQ+9625	Mittwoch	13.08.-29.10.25	13:00-13:45 Uhr	MHA	12
AQ+9725	Donnerstag	14.08.-30.10.25	08:30-09:15 Uhr	HH	12

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

Termine					
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AQ+9825	Donnerstag	14.08.-30.10.25	09:15-10:00 Uhr	HH	12
AQ+9925	Donnerstag	14.08.-30.10.25	10:45-11:30 Uhr	HH	12
AQ+10225	Donnerstag	14.08.-30.10.25	19:00-19:45 Uhr	HH	12
AQ+10025	Donnerstag	14.08.-30.10.25	11:30-12:15 Uhr	HH	12
AQ+10125	Donnerstag	14.08.-30.10.25	18:10-18:55 Uhr	HH	12
<b>AQ+10325</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>21.08.-06.11.25</b>	<b>12:15-13:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+10425</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>21.08.-06.11.25</b>	<b>13:00-13:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+10525</b>	<b>Montag</b>	<b>25.08.-10.11.25</b>	<b>16:25-17:10 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+10625</b>	<b>Dienstag</b>	<b>26.08.-11.11.25</b>	<b>19:00-19:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+10725</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>27.08.-12.11.25</b>	<b>09:00-09:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+10825</b>	<b>Dienstag</b>	<b>02.09.-18.11.25</b>	<b>14:55-15:40 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+10925</b>	<b>Dienstag</b>	<b>02.09.-18.11.25</b>	<b>15:45-16:30 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+11025</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>04.09.-20.11.25</b>	<b>16:45-17:30 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+11125</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>11.09.-27.11.25</b>	<b>14:55-15:40 Uhr</b>	<b>HH</b>	<b>12</b>
<b>AQ+11225</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>11.09.-27.11.25</b>	<b>16:00-16:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+11325	Donnerstag	18.09.-04.12.25	18:45-19:30 Uhr	MHA	12
<b>AQ+11425</b>	<b>Dienstag</b>	<b>23.09.-09.12.25</b>	<b>17:25-18:10 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+11525</b>	<b>Dienstag</b>	<b>30.09.-16.12.25</b>	<b>16:35-17:20 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+11625</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>01.10.-17.12.25</b>	<b>08:15-09:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+11725	Dienstag	07.10.-06.01.26	08:45-09:30 Uhr	HH	12
AQ+11825	Dienstag	07.10.-06.01.26	09:30-10:15 Uhr	HH	12
<b>AQ+11925</b>	<b>Dienstag</b>	<b>07.10.-06.01.26</b>	<b>18:15-19:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+12025	Mittwoch	08.10.-07.01.26	14:30-15:15 Uhr	HH	12
AQ+12125	Mittwoch	08.10.-07.01.26	18:45-19:30 Uhr	HH	12
<b>AQ+12225</b>	<b>Freitag</b>	<b>10.10.-02.01.26</b>	<b>14:15-15:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+12325</b>	<b>Montag</b>	<b>13.10.-05.01.26</b>	<b>17:15-18:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+12425	Dienstag	14.10.-13.01.26	12:25-13:10 Uhr	MHA	12
<b>AQ+12525</b>	<b>Freitag</b>	<b>24.10.-16.01.26</b>	<b>09:00-09:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+12625	Freitag	24.10.-09.01.26	11:15-12:00 Uhr	HH	11
AQ+12725	Freitag	24.10.-16.01.26	18:00-18:45 Uhr	MHA	12
AQ+12825	Montag	27.10.-05.01.26	10:30-11:15 Uhr	HH	10
AQ+12925	Montag	27.10.-05.01.26	11:15-12:00 Uhr	HH	10
AQ+13025	Montag	27.10.-05.01.26	18:30-19:15 Uhr	HH	10
AQ+13125	Montag	27.10.-05.01.26	19:15-20:00 Uhr	HH	10
<b>AQ+13225</b>	<b>Montag</b>	<b>03.11.-26.01.26</b>	<b>08:15-09:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+13325	Mittwoch	05.11.-04.02.26	12:15-13:00 Uhr	MHA	12
AQ+13425	Mittwoch	05.11.-04.02.26	13:00-13:45 Uhr	MHA	12
AQ+13525	Donnerstag	06.11.-05.03.26	08:30-09:15 Uhr	HH	12
AQ+13625	Donnerstag	06.11.-05.03.26	09:15-10:00 Uhr	HH	12
AQ+13725	Donnerstag	06.11.-05.03.26	10:45-11:30 Uhr	HH	12
AQ+13825	Donnerstag	06.11.-05.03.26	11:30-12:15 Uhr	HH	12

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
AQ+13925	Donnerstag	06.11.-05.03.26	18:10-18:55 Uhr	HH	12
AQ+14025	Donnerstag	06.11.-05.03.26	19:00-19:45 Uhr	HH	12
<b>AQ+14125</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>13.11.-19.02.26</b>	<b>12:15-13:00 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+14225</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>13.11.-19.02.26</b>	<b>13:00-13:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+14325</b>	<b>Montag</b>	<b>17.11.-09.02.26</b>	<b>16:25-17:10 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+14425</b>	<b>Dienstag</b>	<b>18.11.-17.02.26</b>	<b>19:00-19:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+14525</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>19.11.-18.02.26</b>	<b>09:00-09:45 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+14625</b>	<b>Dienstag</b>	<b>25.11.-24.02.26</b>	<b>14:55-15:40 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+14725</b>	<b>Dienstag</b>	<b>25.11.-24.02.26</b>	<b>15:45-16:30 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
<b>AQ+14825</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>27.11.-05.03.26</b>	<b>16:45-17:30 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>
AQ+14925	Donnerstag	04.12.-02.04.26	14:55-15:40 Uhr	HH	12
AQ+15025	Donnerstag	04.12.-12.03.26	16:00-16:45 Uhr	MHA	12
AQ+15125	Donnerstag	11.12.-19.03.26	18:45-19:30 Uhr	MHA	12
<b>AQ+15225</b>	<b>Dienstag</b>	<b>16.12.-17.03.26</b>	<b>17:25-18:10 Uhr</b>	<b>MHA</b>	<b>12</b>

### 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!**

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:

6 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 63,00 Euro  
 10 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 105,00 Euro  
 11 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 115,50 Euro  
 12 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 126,00 Euro  
 14 Wochen, einmal wöchentlich 45 Minuten, 147,00 Euro

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
Aqua4725	Montag	07.07.-22.09.25	17:45-18:30 Uhr	HH	12
Aqua4825	Mittwoch	09.07.-24.09.25	17:30-18:15 Uhr	MHA	12
Aqua4925	Mittwoch	09.07.-24.09.25	19:00-19:45 Uhr	MHA	12
Aqua5025	Donnerstag	10.07.-25.09.25	19:30-20:15 Uhr	MHA	12
Aqua50A25	Freitag	11.07.-26.09.25	08:15-09:00 Uhr	MHA	12
Aqua5125	Freitag	25.07.-17.10.25	18:50-19:35 Uhr	HH	12
Aqua5225	Montag	04.08.-20.10.25	18:05-18:50 Uhr	MHA	12
Aqua5325	Montag	04.08.-20.10.25	18:50-19:35 Uhr	MHA	12
Aqua5425	Montag	04.08.-20.10.25	20:00-20:45 Uhr	HH	12
Aqua5525	Freitag	08.08.-31.10.25	18:45-19:30 Uhr	MHA	12
Aqua5625	Dienstag	19.08.-04.11.25	19:45-20:30 Uhr	MHA	12
Aqua5725	Dienstag	19.08.-04.11.25	20:30-21:15 Uhr	MHA	12
Aqua5825	Mittwoch	27.08.-12.11.25	09:00-09:45 Uhr	HH	12
Aqua5925	Mittwoch	27.08.-12.11.25	18:15-19:00 Uhr	MHA	12
Aqua6025	Freitag	29.08.-21.11.25	19:30-20:15 Uhr	MHA	12
Aqua6125	Freitag	29.08.-21.11.25	20:15-21:00 Uhr	MHA	12
Aqua6225	Dienstag	09.09.-25.11.25	18:45-19:30 Uhr	HH	12
Aqua6325	Dienstag	09.09.-25.11.25	19:30-20:15 Uhr	HH	12
Aqua6425	Dienstag	09.09.-25.11.25	20:15-21:00 Uhr	HH	12
Aqua6525	Montag	15.09.-01.12.25	19:35-20:20 Uhr	MHA	12
Aqua6625	Montag	15.09.-01.12.25	20:20-21:05 Uhr	MHA	12

Weitere Termine auf der nächsten Seite!

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
Aqua6725	Mittwoch	17.09.-03.12.25	09:45-10:30 Uhr	HH	12
Aqua6825	Mittwoch	17.09.-03.12.25	19:45-20:30 Uhr	MHA	12
Aqua6925	Montag	29.09.-05.01.26	17:45-18:30 Uhr	HH	14
Aqua7025	Mittwoch	01.10.-17.12.25	17:30-18:15 Uhr	MHA	12
Aqua7125	Mittwoch	01.10.-17.12.25	19:00-19:45 Uhr	MHA	12
Aqua7225	Donnerstag	02.10.-18.12.25	19:30-20:15 Uhr	MHA	12
Aqua72a25	Freitag	10.10.-02.01.26	08:15-09:00 Uhr	MHA	12
Aqua7325	Freitag	24.10.-09.01.26	18:50-19:35 Uhr	HH	11
Aqua7425	Montag	27.10.-19.01.26	18:05-18:50 Uhr	MHA	12
Aqua7525	Montag	27.10.-19.01.26	18:50-19:35 Uhr	MHA	12
Aqua7625	Montag	27.10.-05.01.26	20:00-20:45 Uhr	HH	10
Aqua7725	Freitag	07.11.-30.01.26	18:45-19:30 Uhr	MHA	12
Aqua7825	Dienstag	11.11.-10.02.26	19:45-20:30 Uhr	MHA	12
Aqua7925	Dienstag	11.11.-10.02.26	20:30-21:15 Uhr	MHA	12
Aqua8025	Mittwoch	19.11.-07.01.26	09:00-09:45 Uhr	HH	6
Aqua8125	Mittwoch	19.11.-18.02.26	18:15-19:00 Uhr	MHA	12
Aqua8225	Freitag	28.11.-20.02.26	19:30-20:15 Uhr	MHA	12
Aqua8325	Freitag	28.11.-20.02.26	20:15-21:00 Uhr	MHA	12
Aqua8425	Dienstag	02.12.-24.03.26	18:45-19:30 Uhr	HH	12
Aqua8525	Dienstag	02.12.-24.03.26	19:30-20:15 Uhr	HH	12
Aqua8625	Dienstag	02.12.-24.03.26	20:15-21:00 Uhr	HH	12
Aqua8725	Montag	08.12.-09.03.26	19:35-20:20 Uhr	MHA	12
Aqua8825	Montag	08.12.-09.03.26	20:20-21:05 Uhr	MHA	12
Aqua8925	Mittwoch	10.12.-01.04.26	09:45-10:30 Uhr	HH	12
Aqua9025	Mittwoch	10.12.-11.03.26	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, 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:

11 Wochen, einmal wöchentlich, 115,50 Euro

12 Wochen, einmal wöchentlich, 126,00 Euro

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
ATÜ0825	Mittwoch	16.07.-01.10.25	18:00-18:45 Uhr	HH	12
ATÜ0725	Mittwoch	16.07.-01.10.25	17:15-18:00 Uhr	HH	12
ATÜ0925	Freitag	25.07.-17.10.25	19:40-20:25 Uhr	HH	12
ATÜ1025	Mittwoch	08.10.-07.01.26	17:15-18:00 Uhr	HH	12
ATÜ1125	Mittwoch	08.10.-07.01.26	18:00-18:45 Uhr	HH	12
ATÜ1225	Freitag	24.10.-09.01.26	19:40-20:25 Uhr	HH	11

### 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, 85,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
FAS0325	Montag	01.09.-03.11.25	09:00-10:00 Uhr	ZGF	10
FAS0425	Montag	10.11.-19.01.26	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:

13 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 107,90 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
ZUM0525	Dienstag	02.09.-16.12.25	17:25-18:25 Uhr	ZGF	13
ZUM0625	Dienstag	02.09.-16.12.25	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

# MARIEN

Ein Verbund der Alexianer und der  
Katholischen Stiftung Marienhospital Aachen



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



## Tagespflege „Brander Quartier“ in Aachen-Brand

Freunder Landstraße 6 · 52078 Aachen  
Tel.: 0241/6006-4450 · Fax: 0241/6006-4459  
tagespflegebranderquartier@marienhospital.de



## Tagespflege „Am Pannhaus“ in Aachen-Eilendorf

Severinusplatz 1 · 52080 Eilendorf  
Tel.: 0241/6006-4460 · Fax: 0241/6006-4469  
tagespflegeampannhaus@marienhospital.de



## 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 Pilatetraining stärkt den gesamten Organismus, fördert die Beweglichkeit, lindert Stresssymptome, schult die Körperwahrnehmung, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und verbessert die Konzentration. Der Mönchengladbacher Joseph Pilates sagte über seine Trainingsmethode: „Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie ihn und, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

## Dauer/Kursgebühr:

10 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten 83,00 Euro

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

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
PIL2325	Montag	07.07.-08.09.25	16:45-17:45 Uhr	ZGF 10
PIL2425	Mittwoch	06.08.-08.10.25	16:30-17:30 Uhr	ZGF 10
PIL2525	Mittwoch	06.08.-08.10.25	17:45-18:45 Uhr	ZGF 10
PIL2625	Freitag	22.08.-31.10.25	15:30-16:30 Uhr	ZGF 10
PIL2725	Freitag	22.08.-31.10.25	16:45-17:45 Uhr	ZGF 10
PIL2825	Mittwoch	27.08.-29.10.25	09:00-10:00 Uhr	ZGF 10
PIL2925	Dienstag	02.09.-04.11.25	17:25-18:25 Uhr	ZGF 10
<b>PIL3025</b>	<b>Freitag</b>	<b>12.09.-21.11.25</b>	<b>08:00-09:00 Uhr</b>	<b>ZGF 10</b>
<b>PIL3125</b>	<b>Freitag</b>	<b>12.09.-21.11.25</b>	<b>09:05-10:05 Uhr</b>	<b>ZGF 10</b>
PIL3225	Montag	15.09.-17.11.25	16:45-17:45 Uhr	ZGF 10
PIL3325	Mittwoch	15.10.-17.12.25	16:30-17:30 Uhr	ZGF 10
PIL3425	Mittwoch	15.10.-17.12.25	17:45-18:45 Uhr	ZGF 10
PIL3525	Mittwoch	05.11.-21.01.26	09:00-10:00 Uhr	ZGF 10
PIL3625	Freitag	07.11.-23.01.26	15:30-16:30 Uhr	ZGF 10
PIL3725	Freitag	07.11.-23.01.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF 10
PIL3825	Dienstag	11.11.-27.01.26	17:25-18:25 Uhr	ZGF 10
PIL3925	Montag	24.11.-09.02.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF 10
<b>PIL4025</b>	<b>Freitag</b>	<b>28.11.-20.02.26</b>	<b>08:00-09:00 Uhr</b>	<b>ZGF 10</b>
<b>PIL4125</b>	<b>Freitag</b>	<b>28.11.-20.02.26</b>	<b>09:05-10:05 Uhr</b>	<b>ZGF 10</b>

## 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, 83,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
PIS0325	Donnerstag	07.08.-09.10.25	10:30-11:30 Uhr	ZGF	10
PIS0425	Donnerstag	16.10.-18.12.25	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, 69,00 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
SG0725	Montag	25.08.-27.10.25	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10
SG0825	Dienstag	26.08.-28.10.25	11:00-12:00 Uhr	ZGF	10
SG0925	Montag	03.11.-12.01.26	16:45-17:45 Uhr	ZGF	10
SG1025	Dienstag	04.11.-20.01.26	11:00-12:00 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, 83,00 Euro

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
PZ0525	Donnerstag	03.07.-04.09.25	19:15-20:15 Uhr	ZGF	10
PZ0625	Mittwoch	03.09.-03.12.25	19:30-21:00 Uhr	ZGF	12
PZ0725	Donnerstag	11.09.-13.11.25	19:15-20:15 Uhr	ZGF	10
PZ0825	Donnerstag	20.11.-19.02.26	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, 82,00 Euro

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
<b>WSG2625</b>	<b>Dienstag</b>	<b>08.07.-09.09.25</b>	<b>09:45-10:45 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG2725</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>10.07.-11.09.25</b>	<b>12:10-13:10 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG2825</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>10.07.-11.09.25</b>	<b>13:30-14:30 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG2925</b>	<b>Montag</b>	<b>21.07.-22.09.25</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3025</b>	<b>Montag</b>	<b>21.07.-22.09.25</b>	<b>19:05-20:05 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3125</b>	<b>Dienstag</b>	<b>19.08.-21.10.25</b>	<b>14:30-15:30 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3225</b>	<b>Dienstag</b>	<b>19.08.-21.10.25</b>	<b>15:35-16:35 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3325</b>	<b>Dienstag</b>	<b>19.08.-21.10.25</b>	<b>19:40-20:40 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3425</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>20.08.-22.10.25</b>	<b>19:15-20:15 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3525</b>	<b>Dienstag</b>	<b>26.08.-28.10.25</b>	<b>10:50-11:50 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3625</b>	<b>Dienstag</b>	<b>16.09.-18.11.25</b>	<b>09:45-10:45 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3725</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>18.09.-20.11.25</b>	<b>12:10-13:10 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3825</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>18.09.-20.11.25</b>	<b>13:30-14:30 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG3925</b>	<b>Montag</b>	<b>29.09.-01.12.25</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4025</b>	<b>Montag</b>	<b>29.09.-01.12.25</b>	<b>19:05-20:05 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4125</b>	<b>Dienstag</b>	<b>28.10.-13.01.26</b>	<b>14:30-15:30 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4225</b>	<b>Dienstag</b>	<b>28.10.-13.01.26</b>	<b>15:35-16:35 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4325</b>	<b>Dienstag</b>	<b>28.10.-13.01.26</b>	<b>19:40-20:40 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4425</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>29.10.-14.01.26</b>	<b>19:15-20:15 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4525</b>	<b>Dienstag</b>	<b>04.11.-20.01.26</b>	<b>10:50-11:50 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4625</b>	<b>Dienstag</b>	<b>25.11.-10.02.26</b>	<b>09:45-10:45 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4725</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>27.11.-26.02.26</b>	<b>12:10-13:10 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4825</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>27.11.-26.02.26</b>	<b>13:30-14:30 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG4925</b>	<b>Montag</b>	<b>08.12.-23.02.26</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
<b>WSG5025</b>	<b>Montag</b>	<b>08.12.-23.02.26</b>	<b>19:05-20:05 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>

## Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

# RÜCKENKRÄFTIGUNG / RÜCKENFITNESS INTENSIV

## Starker Bauch – Starker Rücken

### Dauer/Kursgebühr:

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

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
STA0725	Donnerstag	10.07.-11.09.25	20:15-21:15 Uhr	ZGF	10
STA0825	Dienstag	15.07.-16.09.25	19:30-20:30 Uhr	ZGF	10
<b>STA0925</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>14.08.-16.10.25</b>	<b>08:40-09:40 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
STA1025	Donnerstag	18.09.-20.11.25	20:15-21:15 Uhr	ZGF	10
STA1125	Dienstag	23.09.-25.11.25	19:30-20:30 Uhr	ZGF	10
<b>STA1225</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>30.10.-15.01.26</b>	<b>08:40-09:40 Uhr</b>	<b>ZGF</b>	<b>10</b>
STA1325	Donnerstag	27.11.-26.02.26	20:15-21:15 Uhr	ZGF	10
STA1425	Dienstag	02.12.-17.02.26	19:30-20:30 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.

# TROMMEL-WORKSHOP

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

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

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

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

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

### Dauer/Kursgebühr:

Workshop über ca. 2,5 Stunden

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

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
TW0125	Samstag	11.10.-11.10.25	10:00-12:30 Uhr	ZGF	1

## WALKING & NORDIC WALKING

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

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

Walkingstöcke werden nicht zur Verfügung gestellt!

### Dauer/Kursgebühr:

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Anzahl
Walk0225	Donnerstag	04.09.-23.10.25	17:00-18:15 Uhr	8

### Veranstaltungsort:

Drehturm am Lousberg

## SANFT LAUFEN LERNEN – LAUFTRAINING FÜR EINSTEIGER

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

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

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

### Dauer/Kursgebühr:

8 Wochen, einmal wöchentlich , 60 Minuten, 49,50 Euro

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Anzahl
LA0225	Mittwoch	03.09.-22.10.25	18:00-19:00 Uhr	8

### Veranstaltungsort:

Parkplatz am Kornelimünsterweg (gegenüber Reitstall Kohl)

# STURZPRÄVENTION

## Mobil und sicher bis ins hohe Alter

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

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

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

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

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

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

## Dauer/Kursgebühr:

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

12 Wochen, einmal wöchentlich 60 Minuten, 99,60 Euro

## Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
SPR0625	Montag	28.07.-29.09.25	10:10-11:10 Uhr	ZGF	10
SPR0725	Dienstag	19.08.-21.10.25	12:10-13:10 Uhr	ZGF	10
SPR0825	Montag	06.10.-22.12.25	10:10-11:10 Uhr	ZGF	12
SPR0925	Dienstag	28.10.-13.01.26	12:10-13:10 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, 93,00 Euro

**Zertifizierte Kurse 90 Minuten, 101,00 Euro**

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
GT5625	Freitag	04.07.-05.09.25	10:15-11:45 Uhr	ZGF 10
GT5725	Montag	07.07.-08.09.25	11:55-13:25 Uhr	ZGF 10
GT5825	Montag	07.07.-08.09.25	13:30-15:00 Uhr	ZGF 10
GT5925	Montag	14.07.-15.09.25	17:25-18:55 Uhr	ZGF 10
GT6025	Montag	14.07.-15.09.25	19:00-20:30 Uhr	ZGF 10
GT6125	Donnerstag	10.07.-11.09.25	12:55-14:25 Uhr	ZGF 10
GT6225	Donnerstag	10.07.-11.09.25	14:30-16:00 Uhr	ZGF 10
GT6325	Donnerstag	17.07.-18.09.25	09:00-10:30 Uhr	ZGF 10
GT6425	Donnerstag	24.07.-25.09.25	10:40-12:10 Uhr	ZGF 10
GT6525	Donnerstag	17.07.-18.09.25	18:30-20:00 Uhr	ZGF 10
GT6625	Donnerstag	17.07.-18.09.25	20:05-21:35 Uhr	ZGF 10
GT6725	Dienstag	12.08.-14.10.25	09:30-11:00 Uhr	ZGF 10
GT6825	Dienstag	12.08.-14.10.25	11:05-12:35 Uhr	ZGF 10
GT6925	Dienstag	12.08.-14.10.25	12:40-14:10 Uhr	ZGF 10
GT7025	Mittwoch	27.08.-29.10.25	07:30-09:00 Uhr	ZGF 10
GT7125	Mittwoch	27.08.-29.10.25	10:30-12:00 Uhr	ZGF 10
GT7225	Mittwoch	20.08.-22.10.25	14:30-16:00 Uhr	ZGF 10
GT7325	Dienstag	02.09.-04.11.25	18:30-20:00 Uhr	ZGF 10
GT7425	Dienstag	02.09.-04.11.25	20:05-21:35 Uhr	ZGF 10
GT7525	Mittwoch	03.09.-05.11.25	18:30-20:00 Uhr	ZGF 10
GT7625	Freitag	05.09.-14.11.25	08:40-10:10 Uhr	ZGF 10
GT7725	Freitag	05.09.-14.11.25	11:50-13:20 Uhr	ZGF 10

GT7825	Montag	08.09.-10.11.25	08:30-10:00 Uhr	ZGF 10
GT7925	Freitag	12.09.-21.11.25	10:15-11:45 Uhr	ZGF 10
GT8025	Montag	15.09.-17.11.25	11:55-13:25 Uhr	ZGF 10
GT8125	Montag	15.09.-17.11.25	13:30-15:00 Uhr	ZGF 10
GT8225	Montag	22.09.-24.11.25	17:25-18:55 Uhr	ZGF 10
GT8325	Montag	22.09.-24.11.25	19:00-20:30 Uhr	ZGF 10
GT8425	Donnerstag	18.09.-20.11.25	12:55-14:25 Uhr	ZGF 10
GT8525	Donnerstag	18.09.-20.11.25	14:30-16:00 Uhr	ZGF 10
GT8625	Donnerstag	25.09.-27.11.25	09:00-10:30 Uhr	ZGF 10
GT8725	Donnerstag	25.09.-27.11.25	18:30-20:00 Uhr	ZGF 10
GT8825	Donnerstag	25.09.-27.11.25	20:05-21:35 Uhr	ZGF 10
GT8925	Donnerstag	02.10.-04.12.25	10:40-12:10 Uhr	ZGF 10
GT9025	Dienstag	21.10.-06.01.26	09:30-11:00 Uhr	ZGF 10
GT9125	Dienstag	21.10.-06.01.26	11:05-12:35 Uhr	ZGF 10
GT9225	Dienstag	21.10.-06.01.26	12:40-14:10 Uhr	ZGF 10
GT9325	Mittwoch	05.11.-21.01.26	07:30-09:00 Uhr	ZGF 10
GT9425	Mittwoch	05.11.-21.01.26	10:30-12:00 Uhr	ZGF 10
GT9525	Mittwoch	29.10.-14.01.26	14:30-16:00 Uhr	ZGF 10
GT9625	Dienstag	11.11.-27.01.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF 10
GT9725	Dienstag	11.11.-27.01.26	20:05-21:35 Uhr	ZGF 10
GT9825	Mittwoch	12.11.-04.02.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF 10
GT9925	Montag	17.11.-02.02.26	08:30-10:00 Uhr	ZGF 10
GT10025	Freitag	21.11.-13.02.26	08:40-10:10 Uhr	ZGF 10
GT10125	Freitag	21.11.-13.02.26	11:50-13:20 Uhr	ZGF 10
GT10225	Montag	24.11.-09.02.26	11:55-13:25 Uhr	ZGF 10
GT10325	Montag	24.11.-09.02.26	13:30-15:00 Uhr	ZGF 10
GT10425	Freitag	28.11.-20.02.26	10:15-11:45 Uhr	ZGF 10
GT10525	Montag	01.12.-16.02.26	17:25-18:55 Uhr	ZGF 10
GT10625	Montag	01.12.-16.02.26	19:00-20:30 Uhr	ZGF 10
GT10725	Donnerstag	27.11.-19.02.26	12:55-14:25 Uhr	ZGF 10
GT10825	Donnerstag	27.11.-19.02.26	14:30-16:00 Uhr	ZGF 10
GT10925	Donnerstag	04.12.-26.02.26	09:00-10:30 Uhr	ZGF 10
GT11025	Donnerstag	04.12.-26.02.26	18:30-20:00 Uhr	ZGF 10
GT11125	Donnerstag	04.12.-26.02.26	20:05-21:35 Uhr	ZGF 10
GT11225	Donnerstag	11.12.-05.03.26	10:40-12:10 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

# 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:

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

Termine				
Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort
GED0325	Donnerstag	28.08.-09.10.25	15:00-16:00 Uhr	ZGF 7
GED0425	Donnerstag	30.10.-11.12.25	15:00-16:00 Uhr	ZGF 7

## Veranstaltungsort:

ZGF = ZGF Haus, Zeise 15, 52066 Aachen

VORTRÄGE UND  
SEMINARE

# BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT IN DER TUMORNACHSORGE

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

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

## **Dauer/Kursgebühr:**

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



# REHABILITATION

# OSTEOPOROSEGYMNASTIK

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

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

## Dauer/Kursgebühr:

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

### Termine

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	
OSTG0325	Mittwoch	23.07.-24.09.25	17:30-18:30 Uhr	ZGF	10
OSTG0425	Mittwoch	01.10.-03.12.25	17:30-18:30 Uhr	ZGF	10
OSTG0525	Mittwoch	10.12.-11.03.26	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	
OSTW0325	Donnerstag	04.09.-06.11.25	10:00-10:45 Uhr	HH	10
OSTW0425	Donnerstag	13.11.-26.02.26	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
ENDW0325	Donnerstag	10.07.-25.09.25	08:15-09:00 Uhr	MHA 12
ENDW0425	Donnerstag	10.07.-25.09.25	09:00-09:45 Uhr	MHA 12
ENDW0525	Donnerstag	02.10.-18.12.25	08:15-09:00 Uhr	MHA 12
ENDW0625	Donnerstag	02.10.-18.12.25	09:00-09:45 Uhr	MHA 12

## Veranstaltungsort:

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

# 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
AR0725	Dienstag	15.07.-16.09.25	10:45-11:30 Uhr	MHA 10
AR0825	Dienstag	15.07.-16.09.25	11:35-12:20 Uhr	MHA 10
AR0925	Montag	01.09.-03.11.25	09:00-09:45 Uhr	HH 10
AR1025	Dienstag	23.09.-25.11.25	10:45-11:30 Uhr	MHA 10
AR1125	Dienstag	23.09.-25.11.25	11:35-12:20 Uhr	MHA 10
AR1225	Montag	10.11.-09.02.26	09:00-09:45 Uhr	HH 10
AR1325	Dienstag	02.12.-17.02.26	10:45-11:30 Uhr	MHA 10
AR1425	Dienstag	02.12.-03.02.26	11:35-12:20 Uhr	MHA 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



### Beate Adamy

Tel.: 0241/6006-4502  
beatrix.adamy@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) .....	37
Anfängerschwimmen für Kinder - Fortführung (ab 5 Jahre) .....	38
Anmeldungen sowie Informationen über Inhalte und Gebühren .....	3
Aqua-Training .....	55
Aqua-Training 50+ .....	52
Aqua-Training für Übergewichtige .....	57
Autogenes Training .....	40
Babymassage .....	23
Babyschwimmen (3–12 Monate) .....	25
BabySteps® – mehr als nur ein Babykurs! .....	24
Besondere Hinweise .....	7
Betriebliche Prävention .....	74
Bewegung, Spiel und Sport in der Tumornachsorge .....	81
Bewegung und Spiel für Eltern und Kind .....	33
Bodystyling – Fit von Kopf bis Fuß .....	66
Das ZGF stellt sich vor .....	2
Einführung in die Meditation – eine Übung zur Achtsamkeit .....	42
Eltern-Kind-Turnen .....	34
Endwassergymnastik .....	84
Faszientraining .....	58
Fit nach der Schwangerschaft Mama Workout – Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Mütter .....	19
Fit nach der Schwangerschaft – Rückbildungsgymnastik .....	20
Fortlaufender Meditationskurs .....	46
Gedächtnistraining – spielend geistig fit bleiben! .....	79
Geschäftsbedingungen .....	89
Gymnastik für Schwangere .....	17
Kinderturnen (3 ½ bis 5 Jahre) .....	36
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 .....	27
Körpererfahrung und Bewegungsspiele im Säuglingsalter – 5-10 Monate .....	27
Kräftigung und Stabilisation des Rückens und der Gelenke mit integriertem Gerätetraining .....	76
Osteoporosegymnastik .....	82
Osteoporosewassergymnastik .....	83
Pilates .....	62
Rehabilitationssportgruppen .....	87
Rückenkräftigung / Rückenfitness .....	67
Rückenkräftigung / Rückenfitness intensiv .....	68
Ruhe & Vitalität durch Qi Gong .....	47
Sanftes Pilates .....	69
Sanft laufen lernen – Lauftraining für Einsteiger .....	71
Seniorengymnastik .....	65
Sich selbst verwöhnen .....	50
Sturzprävention .....	72
Tanzen im Kreis – meditatives Tanzen .....	45
Trommel-Workshop .....	69
Vortrag: „Geburtsvorbereitung in Finanzen“ .....	16
Walking & Nordic Walking .....	70
Wassergymnastik bei Arthrose .....	85
Wassergymnastik für Schwangere .....	18
Wirbelsäulengymnastik/Rückenfitness .....	68
Wir sind für Sie da! .....	4
Yoga für Menschen jeden Alters .....	41
Yoga für Schwangere .....	22
ZUMBA® Fitness .....	59

# 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.bachmandesign.de

## Bilder

Titel groß: wavebreakmediamicro – 123rf.com

Titel klein links: tverdohlib – 123rf.com

Titel klein rechts: oksix – 123rf.com

Rückseite: zinkevych – 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





**ZGF**

Zentrum für Gesundheitsförderung  
am MARIEN

**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