Fit im Quartier

Pontviertel
Lousberg /Stadtgarten

Startpunkt im Pontviertel, dem „Quartier Latin“ Aachens mit lebendigem Studentenleben!

Das Pontviertel erstreckt sich vom Markt über die Pontstraße, am Hauptgebäude und dem Super-C der RWTH Aachen vorbei, hinauf bis zum Ponttor.
Das Viertel ist geprägt durch zahlreiche Institute der RWTH Aachen sowie durch zahlreiche Kneipen, Clubs, Kinos und Restaurants.

RWTH – Hauptgebäude

RWTH – Super C

Pontstraße mit Blick auf die Kirche Heilig-Kreuz.

Gefördert durch:

Aachen-LoS e.V. ist ein Verein zur Gesundheitsförderung durch Bewegung/Sport und Gesundheitsbildung.

Weitere Ausgaben sind geplant für Kornelimünster/Walheim/Schmithof und weitere Quartiere ….

Fotos: Birgitt Lahaye-Reiß, Alexandra Schlachetzki
Presse: Nina Krüsmann
Layout: Kerstin Lünenschloß

Textquellen: baukunst-nrw, Architektenkammer NRW; Wikipedia; Stadt Aachen – www.aachen.de; Aachener Zeitung, August – Sommerorte: Der Lousberg in Aachen; aachen tourist service e.V.; KuLaDig Kultur. Landschaft, digital; „Unser Aachen.de“(René H. Bremen · Veröffentlicht 03.11.2018 · Aktualisiert 14.02.2019)

Gefördert durch die Stadt Aachen

Impressum:
Bild, Druck, inhaltliche Gestaltung, Gesamtkonzept: Birgitt Lahaye-Reiß und Dr. Alexandra Schlachetzki

Alle Rechte vorbehalten!

Titelbild: Ponttor mit Pontstraße
Rücktitel: Bunker Saarstraße, „Wege gegen das Vergessen“

Das Ponttor ist eine dreistöckige Torburg mit einem Hauptportal, das ein Fallgatter und eine Pechtraufe enthält. Der Name „Ponttor“ stammt nicht von einem nahegelegenen Fluss, sondern von dem Viertel, in dem es liegt, dem Pontviertel, das seinen Namen von einer Brücke erhielt. Diese Brücke überquerte Sümpfe, die die Stadt in nördlicher Richtung begrenzten. Die später erbauten Gebäude in dieser Gegend wurden Pontviertel genannt, was den Namen des Tores erklärt.

Die Heilig-Kreuz-Kirche in Aachen wurde 1902 geweiht. Die Ursprünge reichen bis 1363 zurück, als Gerard von Bongard eine Kapelle stiftete, die 1372 fertiggestellt wurde. Diese wurde dem Orden der Kreuzherren übergeben. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Kirche umfangreich renoviert. Heute gehört die Heilig-Kreuz-Kirche zum katholischen Pfarrverbund Franziska von Aachen, der mehrere Gemeinden umfasst und von den Armen Schwestern vom heiligen Franziskus unterstützt wird.

aachen los! e.V.
VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fit im Quartier

Ein Angebot für alle Mitbewohner im Pontviertel, am Lousberg und Stadtgarten die Bewegung in ihr Leben bringen wollen!

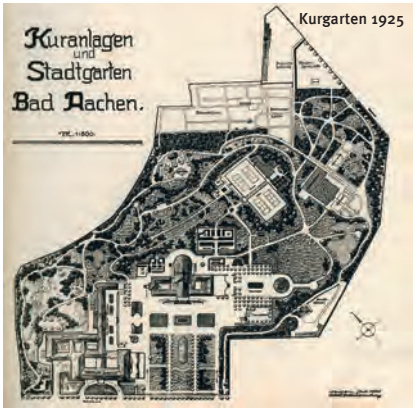
Werden Sie fit und erfreuen Sie sich an der Geschichte und den Bildern Ihrer Heimat!

Stadtgarten

Der Stadtgarten Aachen mit dem zentralen und 193 m ü. NHN hohen Wingertsberg ist eine landschaftsarchitektonisch gestaltete urbane Parkanlage in Aachen. Er setzt sich zusammen aus dem 1852 angelegten Krankenhausgarten, der ab 1916 zum Kurpark umgestaltet wurde, sowie dem sich nördlich anschließenden und seit 1925 dazu erworbenen *Farwickpark* und dem nach 1945 eingegliederten ehemaligen evangelischen *Friedhof Güldenplan*.

Der Stadtgarten hat eine Gesamtfläche von etwa 2,3 ha und liegt im Areal zwischen Monheimsallee, Jülicher Straße, Robensstraße, Passstraße und Rolandstraße. Der gesamte Aachener Stadtgarten steht wegen seiner kultur- und gartengeschichtlichen Bedeutung seit 1995 als Gartendenkmal unter Denkmalschutz.

Spitalgarten 1908



Kurgarten 1925

Für das Maria-Hilf-Hospital mit 260 Betten als konfessionelles Allgemeines Krankenhaus an der Monheimsallee wurde 1852 der dazugehörende großräumige Klinikgarten von dem Landschaftsarchitekten Peter Joseph Lenné entworfen und durch den Stadtgärtner Carl Jancke angelegt. Um die laufenden Kosten für die Instandhaltung des Parks zu decken, wurde dieser ab 1870 gegen Entgelt für den Publikumsverkehr freigegeben und wurde damit zu einem städtischen Garten. In den folgenden Jahren wurde der Stadtpark entsprechend den gesteigerten Bedürfnissen grundlegend umgestaltet. Für 100.000 Reichsmark erhielt er unter anderem eine Ringpromenade, eine Rollschuhbahn und eine Tennisanlage, die ab 1932 dem Tennis-Club Kurhaus Bad Aachen 1932/1890 e.V. durch Erbbaurecht übertragen wurde.

Im Zweiten Weltkrieg war der Aachener Stadtgarten ein bedeutender strategischer Kriegsschauplatz. Nach den Kriegsereignissen wurde der Stadtgarten Aachen schrittweise wieder in seinen ursprünglichen Zustand versetzt und weitestgehend alle Schäden behoben. Der Park selber erhielt mehrere moderne Kinderspielplätze sowie eine Minigolfanlage, die in den Sommermonaten von der „WABe e.V. Diakonisches Netzwerk Aachen“ betrieben wird. Ferner wurden Ende des 20. Jahrhunderts auf dem Vorplatz des Kurhauses noch zwei Wasserbassins mit je neun kleinen Springbrunnen installiert.

Seit 2007 bildet der Aachener Stadtgarten eine würdige und stimmungsvolle Kulisse für die von Marcus Bosch initiierte und seitdem jährlich stattfindende Open-Air-Musikveranstaltung „Kurpark classics“

Naturdenkmäler

Zu den markantesten Einzelbäumen des Aachener Stadtgartens, die die Zeiten überdauert haben und die teilweise als Naturdenkmal verzeichnet sind, gehören drei Esskastanien (1800) westlich des Tennisplatzes, ein Feldahorn (1853), ein Ginkgo (1880) und der Riesenmammutbaum (1880) im ehemaligen Botanischen Garten, der Spitzahorn (1915) auf dem Wingertsberg, die Hängebirke (1927) im Farwickpark, der Küstenmammutbaum (1950) und eine Tulpen- Magnolie (1955).

Die doppelseitige Lindenallee vor dem Neuen Kurhaus wird flankiert durch Sommerlinden und Holländische Linden mit einem dazwischen liegenden Wasserbecken und mittiger Fontäne. Das Alleen-Entrée bilden zwei Hänge-Silberlinden aus dem Jahr 1853.

Die zahlreichen kleineren und größeren Wasserbecken, die zum Teil mit Fontänen ausgestattet sind und bis auf die große Kurparkfontäne meist in ruhigen beschaulichen Parkabschnitten liegen, nehmen Bezug zur Stadt des Wassers und zum Aachener Kurwesen und dienen als Orte der Entspannung.

Quellenhof

Der Quellenhof in Aachen gehörte in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu den renommiertesten Kurhotels Deutschlands. Das Hotel verfügte ursprünglich über 250 Gastzimmer, von denen 16 Baderäume mit eigenem Thermalwasseranschluss versehen waren. Das Thermalwasser wurde aus der 600 m entfernten Rosenquelle über eine Leitung zu den Kureinrichtungen, welche damals gegen Rheuma, Gicht, Ischias und Katarrh Linderung versprachen, geführt. Am 4. August 1936 wurde das damals europaweit größte Hallen-Thermal-Schwimmbad im Quellenhof eröffnet.

Besonders in den letzten Kriegstagen des Zweiten Weltkrieges war der Quellenhof stark umkämpft und wurde entsprechend zerstört. Am 18. Juni 1949 wurde das Thermalschwimmbad im Quellenhof wieder eröffnet. Kurz darauf, am 20. August 1949, konnte im Hotel der Übernachtungsbetrieb – mit zunächst nur wenigen Zimmern – wieder aufgenommen werden. Nach und nach sind die historischen Thermalbäder in Aachen geschlossen worden, zunächst 1973 das Thermalbad „Zur Königin von Ungarn“, 1984 das „Kaiserbad“ und schließlich 1996 das „Römerbad“. Das nochmals in den Jahren 1983 bis 1984 renovierte Thermal-Bewegungsbad im Quellenhof wurde am 30. Dezember 2000 geschlossen. Nach einer Restaurierung des Quellenhofs in den Jahren 1997–1999 ist das ehemalige Grandhotel im 21. Jahrhundert erneut ein Hotel der gehobenen Klasse mit veränderter Konzeption und Zielgruppe, bedingt durch den Ausbau der Stadt Aachen als Kongressstadt mit dem Eurogress-Bau.

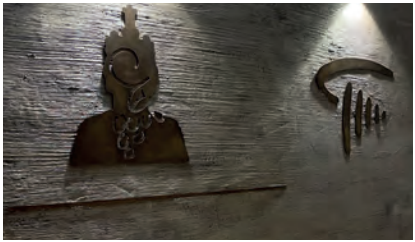
Reklamekarte zur Eröffnung des Quellenhofs 1916

Eurogress Aachen

Das Kongress- und Veranstaltungszentrum, das Eurogress, liegt zusammen mit dem Parkhotel Quellenhof und dem Neuen Kurhaus am Rande der Innenstadt am Rande des Stadtgarten Aachens an der Monheimsallee. Das Kongresszentrum wurde anstelle der damaligen Wandelhalle errichtet, die im Zweiten Weltkrieg beschädigt und nicht wieder aufgebaut wurde. Das nach Plänen des Architekten Erwin Schiffer gestaltete Kongresszentrum wurde am 4. September 1977 eingeweiht. In den Jahren 1998 bis 2014 wurde das Haus in Etappen grundlegend saniert. So verfügt das Eurogress heute über die modernsten Kommunikations- und Veranstaltungstechnologien für Veranstaltungen aller Genres.
Die überregional bekannte Karnevalsveranstaltung Verleihung des *Orden wider den tierischen Ernst* findet alljährlich im Eurogress statt.

Carolus Thermen

2001 wurden am Ostrand des Stadtgartens die Carolus Thermen eröffnet, die thematisch zu den Kuranlagen und dem Kurpark passen. Schon die Römer kannten die heilende Wirkung des Aachener Thermalwassers.Heute genießt man das Aachener Wasser in der Wellnessoase „Carolus- Therme“. Außenbecken, Nackenduschen, Bodensprudler und Massagedüsen bieten ein abwechslungsreiches Badeerlebnis vor dem Wahrzeichen der Carolus Thermen, den Säulen des Metallbildhauers Albert Sous.



Die Bastei –
Aachens geschichtsträchtiges Etablissement

Der über 100jährige Bau der BASTEI an der Kreuzung Krefelder Straße/ Ludwigsallee war aufgrund seiner Rundfassade sehr markant. Die Bastei war seit der Gründung eine Nachtbar mit zahlreichen Attraktionen des Nachtlebens unter anderem mit Auftritten von Zarah Leander und Rudolf Schock .
Später war sie bekannt für den „Ball der einsamen Herzen“ mit Striptease, Rotlicht und viel Plüsch. Ende der 70er Jahre wurde die Bastei geschlossen. 1995 zog das Theater K in die Räumlichkeiten und bespielte sie mit rund 3.000 Vorstellungen fast 20 Jahre lang bis 2014. Nach langem Leerstand wurde es schließlich abgerissen.

Hängematten

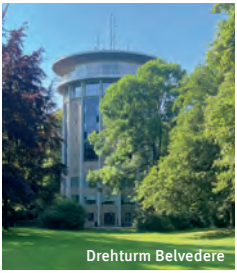
Kersten-Pavillion

Der Lousberg

Hoch über dem Dreiländereck bietet der Park eine weite Sicht auf Aachen sowie die angrenzenden Regionen der Niederlande und Belgiens. Geologisch ist der Lousberg einer von drei Aachener Zeugenbergen, die durch Erosion entstanden sind. Seine Entwicklung dauerte rund 90 Millionen Jahre. Er hat geologischen, archäologischen und parkhistorischen Charakter. Während der napoleonischen Herrschaft wurde der Lousberg von französischen Ingenieuren unter Leitung von Jean Joseph Tranchot für Kartenaufnahmen genutzt. Der 1807 errichtete Tranchot-Obelisk markiert noch heute einen Vermessungspunkt. Die Gestaltung des Parks übernahm 1807 der Gartenbaudirektor Maximilian Friedrich Weyhe, der einen Landschaftspark mit geplanten Sichtachsen entwarf, um die Badestadt Aachen aufzuwerten. Er ist eine der ersten von Bürgern initiierten öffentlichen Parkanlagen Europas und war ein gesellschaftlicher Mittelpunkt. Der Lousberg hat sich über die Jahre zu einem Waldpark entwickelt, der besonders im Herbst mit seinen Buchen-, Linden- und Ahornalleen beeindruckt.

Jährlich finden auf dem Lousberg der Lousberglauf und das Open-Air-Literaturfestival „Leselust am Lousberg“ statt. Im Kersten-Pavillon finden an zwei Tagen in der Woche Veranstaltungen und Ausstellungen zur Flora und Fauna des Lousbergs, veranstaltet durch die „Lousberg Gesellschaft“ statt. Bis zur Zerstörung im Zweiten Weltkrieg lud das Gartenrestaurant „Belvedere“ zum geselligen Beisammensein ein. Die Säulen sind die letzten Reste, die an das Restaurant erinnern und nun liebevoll die Akropolis von Aachen genannt werden. Der Wasserturm Belvedere am Berghang wurde im Zweiten Weltkrieg zerstört. Heute steht dort ein Wasserturm mit Drehmechanismus, der Gästen im „Drehturm“ einen wechselnden Panoramablick bietet.

Tranchot-Obelisk


Drehturm Belvedere

Akropolis” von Aachen

Salvatorberg, Salvatorkirche und Salvatorkloster

Die Kapelle St. Salvator auf dem Salvatorberg erlangte zunächst einen bedeutenden Ruf als Wallfahrtskirche. 1883 erhielt der Aachener Stadtbaumeister Joseph Laurent den Auftrag, die mittelalterliche Kirche zu rekonstruieren. Bis 1886 entstand ein Neubau in Form einer dreischiffigen Basilika im neoromanischen Stil.
Im Zweiten Weltkrieg wurde die Kirche stark beschädigt und 1949 nach Plänen von Wilhelm K. Fischer im alten Stil neu errichtet.

Im Jahr 997 gründete die vermögende Witwe Alda eine Klostergemeinschaft für freigeborene Jungfrauen, die nach den Regeln des heiligen Benedikt lebten. Kaiser Otto III. bestätigte die Stiftung und erlaubte den Bau eines Klosters nördlich der Salvator-Kapelle. Er übertrug dem Orden auch die zur Abtei Prüm gehörende Kapelle und fünf ertragreiche Landgüter. Das Kloster wird heute vom Sozialwerk Aachener Christen genutzt.

Marienturm und Veltmanplatz

Der Marienturm (Marienburg) befindet sich direkt neben dem Ponttor und dem nicht mehr existierenden Bergtor. Der Marienturm ist ein Wehrturm, der zwischen 1300 und 1350 als Teil der äußeren Stadtmauer Aachens errichtet wurde. Teile der Stadtmauer sind dort heute noch sichtbar. Am 6. August 1933 wurde im Erdgeschoss eine Gedenkstätte für die Opfer des Ersten Weltkrieges eingerichtet. Am Marienturm sind zahlreiche Inschriften und Gedenktafeln angebracht, die an die Geschichte und die Opfer der beiden Weltkriege erinnern. Im Inneren der Gedenkstätte befindet sich ein steinerner Sarkophag eines Kriegers (Künstler Mathias C. Korr, 1933), der ein zentrales Element der Gedenkstätte ist und an die gefallenen Soldaten erinnert. Im Jahr 1908 wurde unterhalb des Marienturms der Ludwigsplatz (heute Veltmanplatz) mit einer Gartenanlage und einem Weiher angelegt.

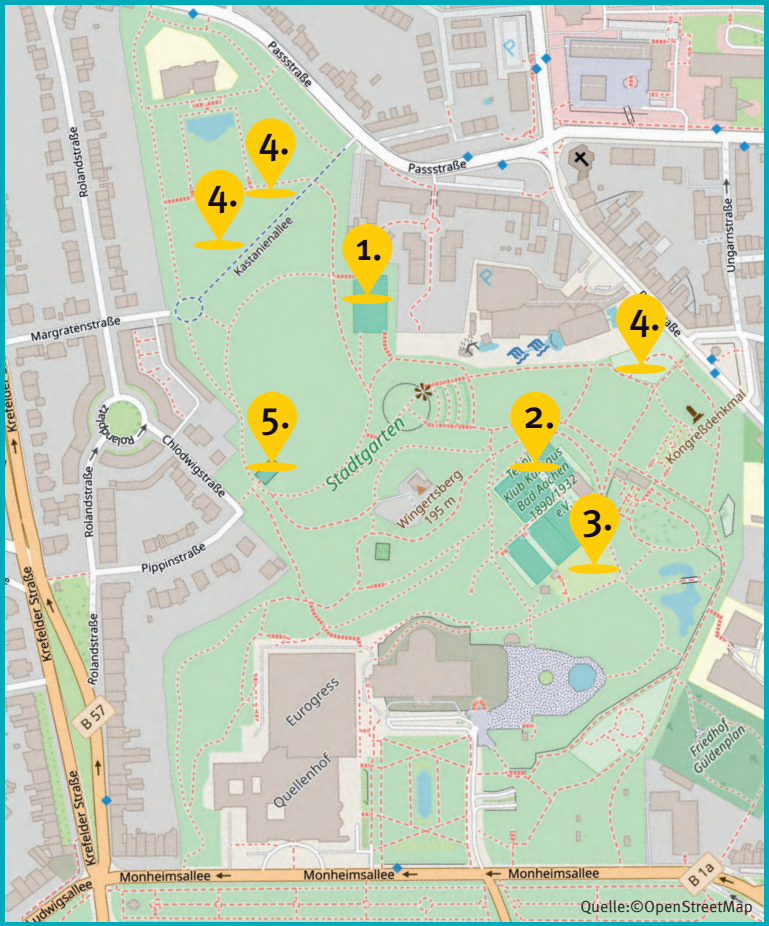
Teufelsdenkmal und Lousbergsage

Die Lousbergsage, eine der Aachener Legenden, erklärt die Entstehung des Lousbergs als Einzelberg im Aachener Talkessel. Laut der Sage hatten die Aachener den Teufel beim Bau des Doms überlistet, was zu seiner Rache führte. Um die Stadt und den Dom mit Sand zu verschütten, schleppte der Teufel Dünen von der Nordsee nach Aachen.

Auf dem Weg begegnete er einer wachsamen Marktfrau, die ihm weismachte, dass der Weg nach Aachen weit sei, indem sie auf ihre abgelaufenen Schuhe verwies. Der Teufel, frustriert und erschöpft, warf daraufhin seine Sandsäcke ab, was zur Entstehung des Lousbergs und des Salvatorbergs führte.

Der Name „Lousberg“ stammt von dem Aachener Dialektwort „lous“, das „schlau“ bedeutet. 1985 schuf die Aachener Künstlerin Krista Löneke-Kemmerling eine bronzene Statuengruppe am Lousberg, die die kluge Marktfrau und den Teufel darstellt. Diese Statue ist eine beliebte Attraktion und erinnert an die Sage. In einer geheimen Aktion wurde der Teufel auf historisch korrekte Weise dargestellt, indem sein rechter Daumen, der im Aachener Dom stecken geblieben sein soll, entfernt wurde. Die verschiedenen Varianten der Sage betonen die Geistesgegenwart der Marktfrau, die Aachen vor dem Versinken im Sand bewahrte und die Sandberge an den Stadtrand positionierte, wo sie heute zum Wohlbefinden der Stadt beitragen.

Stadtgarten:



Quelle:©OpenStreetMap

Weitere Sportangebote:

1. Bolzplatz/Fußball
2. Tennis
3. Minigolf
4. Tischtennis
5. Basketball/Rollschuh

Cardio-Fitness:

1. Vom Hirschgraben auf den Lousberg zum Tranchot Obelisk (1.000 m; 88 hm; ca. 205 Stufen)

2. Vom Purweider Weg auf den Lousberg zum Tranchot Obelisk (900 m; 86 hm; ca. 173 Stufen)

3. Vom Teufelsdenkmal zum Tranchot Obelisk (240 m; 35 hm; ca. 173 Stufen)

Die Geschwindigkeit bestimmt die Intensität des Herzkreislauf-Trainings: ab und an mit der Geschwindigkeit spielen und die Zeit stoppen.

Wichtig: man sollte sich dabei immer wohlfühlen!

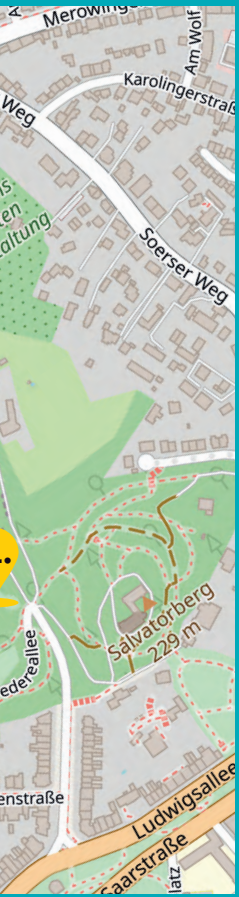
Datum	Zeit

Dokumentieren Sie Ihre körperliche Aktivität!
Je öfter Sie die Herausforderung bewältigen, umso fitter werden Sie! Sehen Sie selbst!

Lousberg:
Wandern, Walken, Laufen und danach kneippen

Siehe auch:

Quelle:©OpenStreetMap



Weitere Sportangebote:

1. **Pull Up Bars – Spielplatz am Lousberg**
2. **Calisthenics Park – Rütscher Straße Bolzplatz/Fußball**
3. **Tischtennis**
4. **Kneipp-Becken (ca. Mai – Oktober)**
5. **Lousberglauf**

Übrigens:
Der Lousberglauf ist ein seit 1990 jährlich stattfindender Volkslauf, der über eine Strecke von 5555 Meter um den Lousberg in Aachen herumführt.
Weitere Informationen unter:
hochschulsport.rwth-aachen.de

Wandern – Der Weiße Weg

Strecke: 23,7 km · Dauer: 6:30 h · Schwierigkeit: leicht

Informationen zum „weißen Weg“, im Rahmen des Projektes Pferdelandpark

Der „Weiße Weg“ führt vom Aachener Lousberg bis zum Nullander Berg in Kerkrade. Die Route verläuft zunächst an der Lousbergterasse vorbei, von der aus ein schier endloser Panoramablick über die Soers, den Aachener Norden bis nach Herzogenrath und die Niederlande möglich ist. Diese Fernsicht ist die ideale Eröffnung der Wanderung und ein einmaliges Erlebnis.Weiter geht es durch die Soers, in der das Reitstadion und der neue Tivoli ihren Glanz versprühen. Dieser ländlich geprägte Ortsteil im Norden Aachens ist von entscheidender Bedeutung für das Stadtklima in Aachen. Die Soers fungiert als Kaltluftsammelbecken und versorgt die Stadt Aachen auf diese Weise mit Frischluft. Der Wanderer wird mit der für ein Feuchtgebiet typischen Flora und Fauna empfangen. Neben dem botanischen und faunistischen Erlebnis, ist die Soers ein „Cluster“ geschichtlicher und kultureller Highlights. Ein Beispiel ist das alte Tuchwerk, ein Zeuge der Textilindustrie, welche einen der wichtigsten, frühindustriellen Wirtschaftszweige in der Region darstellte. Durch das Paulinenwäldchen, vorbei am Obeliskenplatz, geht es Richtung niederländische Grenze. Bevor diese überquert wird, wandelt die Route auf den Spuren des Steinkohlebergbaus. Auf dem Haldenweg im Süden Herzogenraths kann man den Lärm der alten Förderanlagen scheinbar noch hören. Nach einem kurzen Marsch durch agrarwirtschaftlich geprägte Landschaften im Südwesten Herzogenrahts macht die Route Station an der Amstelbachterasse. Von hier aus genießt man einen erstklassigen Blick über das malerische Amstelbachtal.
Die Grenzüberquerung über die Amstelbachbrücke ist sicherlich ein Highlight. Die Brücke beeindruckt nicht nur baulich, sondern ist zugleich ein architektonischer Botschafter der grenzüberschreitenden Verbundenheit in der Euregio Maas-Rhein. Das Finale der Route bildet der Nullander Berg, wo die Route endet. *Quelle: StädteRegion Aachen*

Radfahren ...

Der Radroutenplaner NRW

Fahrradsommertouren – Stadt Aachen
z.B. Fahrradsommertour 1998
Aachen – Stadt des Wassers

GPX Tracks unter
aachen.de/de/radfahren

Broschüre
Aachen erradeln

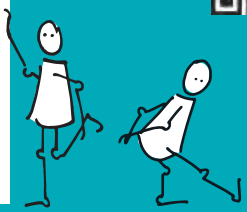
GRÜNMETROPOLE - Die Grünroute
370 km Düren–Heerlen–Beringen (NL/BEL)
Grenzüberschreitende Tour durch die Grünmetropole
z.B. Etappe 2: Aachen - Tüddern im Selfkant
68 km

Die Grünmetropole ist ein Projekt innerhalb der Dreiländerregion von Deutschland, Niederlande und Belgien.
Die Grünroute ist der grüne Pfad durch unsere Region. Sie verbindet auf 370 km zahlreiche Naturräume, Naherholungsgebiete und Nationalparks in der industriellen Folgelandschaft.

route groenmetropool XXX grünmetropole

Motto der Weltgesundheitsorganisation:

30 min / Tag körperliche Aktivität hat gesundheitsfördernde Wirkung!



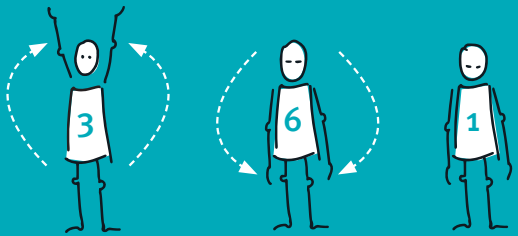
Nach dem Radfahren:
Dehnen der Bein- und Gesäßmuskulatur

Blick vom Lousberg auf die Jakobskirche

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie helfen Stress vorzubeugen und abzubauen!

Ein Angebot für alle Mitbewohner in den Vierteln, die Bewegung in ihr Leben bringen wollen!

Um den Lousberg herum finden sich Wald- und Wiesenwege für einen schönen Marsch durch die heilsame Natur. Vergiß nicht kurz inne zu halten und Dich einfach mal nur auf Deine Atmung zu konzentrieren: **Tief einatmen und noch länger ausatmen!**



Anti-Stress-Atmung:
Sie atmen 3 Sekunden ein, atmen 6 Sekunden aus und halten 1 Sekunde den Atem an (3-6-1).

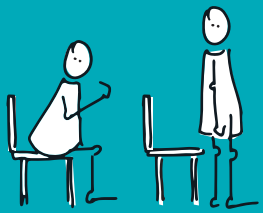
Alltagsübungen

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie helfen Stress vorzubeugen und abzubauen! Gesundheit ist kein normaler, passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen!

Wichtig:
Gesunde Ernährung und viel Bewegung!
Starte jetzt!
Du bist der Motor für deine Gesundheit!

Der Yogabaum
Der Yogabaum ist eine stehende Gleichgewichtsübung! Konzentriere Dich und finde deine Balance! Starte den Einbeinstand langsam!

Treppensteigen
Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



Setzen /Aufstehen
Kräftigung der Bein-,Gesäß- und Rumpfmuskulatur
Verbesserung der Koordination und Kraft

Dehnen
der Bein- und Gesäßmuskulatur

Der Liegestütz
Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, Körperspannung aufbauen!

Balanceübung / Einbeinstand
Mal rechts, mal links, Verbesserung des Gleichgewichts

Bewegung begleitet uns ein Leben lang!

aachen los! e.V.
VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG