Fit im Quartier

Preuswald

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

Weitere Ausgaben sind unter anderem für Walheim · Kornelimünster, Kullen · Hanbruch · Steppenberg, Pontviertel · Lousberg und weitere Quartiere geplant!

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

Textquellen: Stadt Aachen, Wikipedia, Aachener Zeitung

Die in der Broschüre gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen.

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

Alle Rechte vorbehalten!

Titelbild: Preuswald, Rücktitel: Mulleklenkes

Die Organisation des Angebots LoS Aachen e. V. „Fit im Quartier Preuswald“ erfolgt über die Leiterin des AWO Senioren(Migranten)-Stützpunkts / Begegnungszentrums Preuswald.

AWO

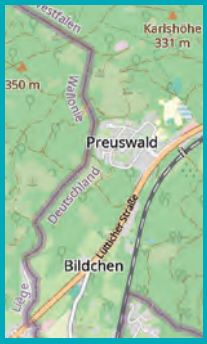
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

MENSCHEN STÄRKEN MENSCHEN

BaS Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros

pluspunkt

stadt aachen



Preuswald

Der Stadtteil Preuswald, der im Süden der Stadt Aachen gelegen ist, liegt ca. 2km vom Dreiländereck Deutschland, Belgien und den Niederlanden entfernt. Benannt wurde er nach dem gleichnamigen umliegenden Waldgebiet, dem Preuswald. Dieser Name leitet sich von Preuse = Grenze ab.

Im Ende des 19. Jahrhunderts war der Preuswald ein Luftkurort für die gehobene Bevölkerung Aachens. Hier wurde das Kaiser-Wilhelm-Genesungsheim errichtet, aus dem 1976 das Zentrum für Kinder-, Jugend- und Familienhilfe „Maria im Tann“ entstand. In den 1960er Jahren wurde der Wald für die Entstehung einer „Waldstadt“, der Siedlung Preuswald, gerodet.
Hier wurden unterschiedliche Gebäude vom Bungalow bis zum Hochhaus umgesetzt – ein für die damalige Zeit ambitioniertes und viel diskutiertes städtebauliches Projekt.

LOKALES

Als Aachen seine Trabantenstadt bekam

Quelle: Aachener Zeitung 24.1.2024

Foto: Bernd Baum

aachen los! e.V.
VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fit im Quartier

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

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

Maria im Tann

Preuswald – nur eine vertane Chance?

Die in den 1960er und 1970er Jahren gebaute „Trabantenstadt“ oder auch „Gartenstadt“ mitten im Wald, war in den 1960er Jahren geradezu revolutionär. Das Vorzeigeprojekt des modernen Siedlungsbaues litt zeitweise unter einem schlechten Image. Dies änderte sich zusehends in der letzten Zeit.
Im Schatten der abseitigen Lage kam es zu einer wesentlichen Verbesserung der Infrastruktur.
Der Preuswald ist eines der wenigen Viertel der Stadt, in dem in den letzten Jahren mehr Zuwanderung als Abwanderung verzeichnet wurde, was zu einem leichten Anstieg der Einwohnerzahl führte.

Das Viertel zeichnet sich durch ein hohes ehrenamtliches Engagement aus, insbesondere von Frauen.

Zwei Instrumente der Stadtentwicklung und Sozialplanung werden hier im Preuswald besonders genutzt: die Stadtteilkonferenz und das Stadtteilbüro.
Durch die gute Zusammenarbeit der Akteure vor Ort entwickelte sich der Preuswald zu einem lebendigen Stadtteil.

Kirchlich wird Preuswald zusammen mit Bildchen und der Zollsiedlung vom Gemeindezentrum Maria im Tann betreut. Seit 2010 gehört Preuswald zum Sprengel der Pfarre St. Jakob.

Stadt. Kath. Grundschule Bildchen

Kirche „Gemeindezentrum Maria im Tann“ ↗

Peter Härtling Schule

Der Preuswald und seine nähere Umgebung

Bildchen ist eine Siedlung im Süden der Stadt Aachen entlang der Lütticher Straße, an der Grenze zwischen Deutschland und Belgien. Bis 1995 gab es hier einen Grenzübergang. Durch Bildchen fließt der Tüljebach, der in der Nähe entspringt. Ursprünglich gehörte Bildchen zum Herzogtum Limburg und wurde 1792 von den französischen Revolutionstruppen erobert. Im Jahr 1815 wurde es Teil von Preußisch Moresnet, das später Belgien zugesprochen wurde. 1922 wurde Bildchen Teil von Deutschland und in die Stadt Aachen eingemeindet. Bildchen war während des Zweiten Weltkriegs Schauplatz von Fluchtszenen und Leid. Nach dem Inkrafttreten des Schengener Abkommens im Jahr 1995 wurde der Grenzübergang Aachen-Bildchen aufgehoben.

Das Naturschutzgebiet Bildchen westlich der Lütticher Straße beinhaltet Reste alter Bunkeranlagen aus dem Jahr 1938, die Teile des Westwalls waren.

Mulleklenkes – Nördlich von Preuswald, hinter Maria im Tann, befindet sich der Sendeturm Mulleklenkes, der hoch über dem Preuswald aufragt. Er steht auf der Karlshöhe, einem Höhenzug im Aachener Stadtwald, nahe dem Dreiländereck und unmittelbar an der belgischen Grenze. Der 133 m hohe Turm wurde 1984 fertiggestellt. Mulleklenkes ist der offizielle Name des Turms, zusammengesetzt aus den beiden Öcher-Platt-Wörtern ‚mullen' (klönen, schwatzen) und ‚Klenkes' (abgespreizter kleiner Finger der rechten Hand, Aachener Erkennungszeichen).

Der Preuswald und das Dreiländereck, Deutschland-Belgien-Niederlande

Das Dreiländereck Deutschland-Belgien-Niederlande liegt etwa 2,5 km nordwestlich entfernt.
Über den Berg verlaufen die Staatsgrenzen zwischen Belgien, Deutschland und den Niederlanden; das Dreiländereck (niederländisch: Drielandenpunt) liegt genau auf dem Gipfel.
Der Vaalserberg ist der höchste Punkt der Niederlande und ein bekanntes Touristenziel. Im späten Mittelalter verlief über den Vaalserberg die Grenze des ehemaligen Aachener Reiches.

Siehe auch:

Es gibt viele schöne Wanderwege von der Waldschenke zum Dreiländerpunkt

Quelle Kartenmaterial: © OpenStreetMap

Kelmis

Eyneburg = Emmaburg

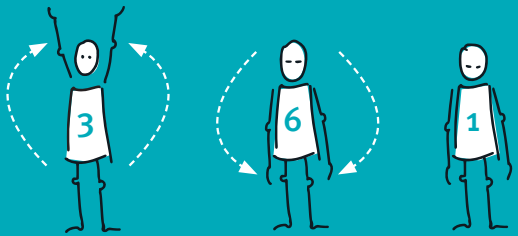
In Kelmis wird der rheinische Karneval gefeiert.

Kelmis, französisch ‚La Calamine' ist die nördlichste der neun Gemeinden der deutschsprachigen Gemeinschaft in Belgien.
Die heutige Gemeinde Kelmis entstand am 1. Januar 1977 durch den Zusammenschluss der damaligen Gemeinden Neu–Moresent, Hergenrath und Kelmis und liegt im Tal des Flusses Göhl.
Die Eyneburg in Hergenrath zählt zu den bedeutendsten historischen Gebäuden in Ostbelgien. In unmittelbarer Nähe befindet sich in einem ehemaligen Steinbruch ein 2005 errichtetes Kletterareal.

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

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

Um Preuswald 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).

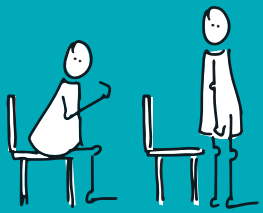
Alltagsübungen

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 im Preuswald

Gerätepark

Radfahren

Preuswald/Entenpfuhl
Länge: 4,7 km

Wegenetz Knotenpunte Lütticher Land Preuswald
Länge: 45 km
Schwierigkeit: mittel

Motto der Weltgesundheitsorganisation:

30 min / Tag körperliche Aktivität hat gesundheitsfördernde Wirkung!

Wandern

GrenzRoute 2
Neutral-Moresnet
Länge: 22,2 Kilometer
Dauer: ca. 4 1/4 Stunden
Start: Kelmis, Altenberger Straße

GrenzRoute 4
Landgraben
Länge: 11,8 Kilometer
Dauer: ca. 2 1/2 Stunde
Start: Waldschenke

Waldrundweg „Rot“
Länge: 4,3 Kilometer
Anspruch: mittel bis hoch
www.aachen.de

Laufroute 1,7 km

Treffpunkt Reimser Straße am
AWO Begegnungszentrum

1. weiter folgen bis zur Altenberger Straße
2. Reimser Straße weiter folgen bis Walhorner Straße
3. weiter bergab Reimser Straße
4. Reimser Straße nach rechts bergab folgen
5. weiter die Reimser Str. entlang bis zur Treppe
6. weiter der Straße im kurvigen Verlauf folgen, bis zum Ausgangspunkt AWO Begegnungszentrum

Gut Entenpfuhl

Gut Entenpfuhl, ein ehemaliger Gutshof, ist heute ein Restaurant mit Gartenterrasse. Es liegt sehr idyllisch mitten im Aachener Wald. Als bekanntes Ausflugsziel lädt der umgebende Wald zu Spaziergängen ein. Minigolf, ein Spielplatz und ein Ententeich mit Eseln erfreuen Jung und Alt.

Ein besondere Attraktion vor Ort, der Kletterwald.

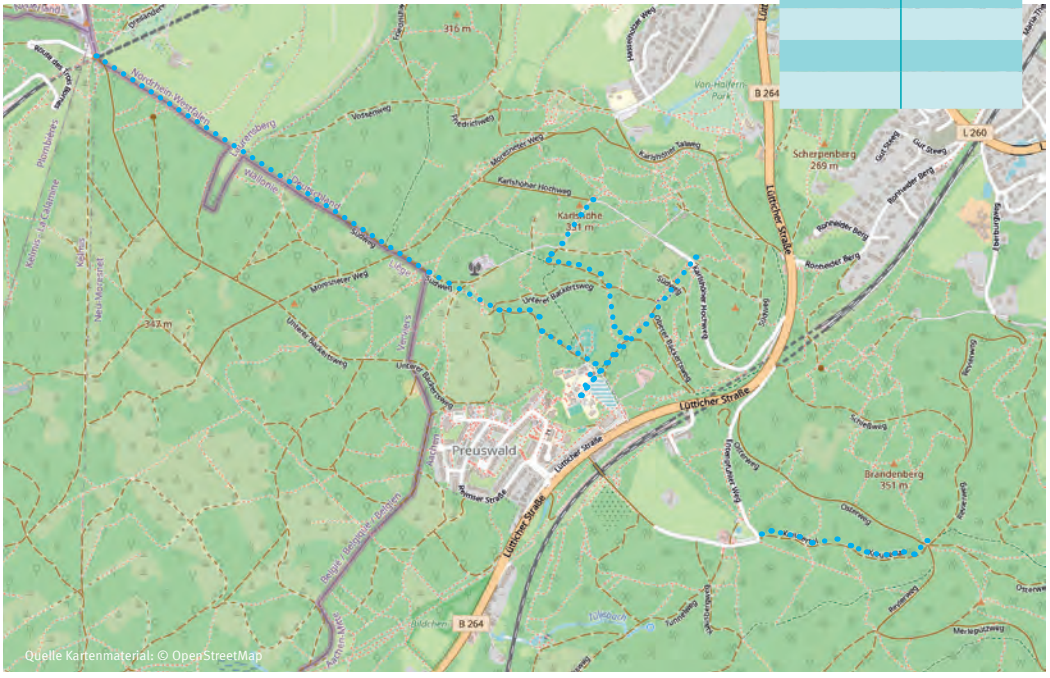
Cardio-Fitness:

Auf den Vaalserberg – hoch zum Dreiländereck oder von Gut Entenpfuhl zur „Schutzhütte 7 Wege”

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!

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

Datum	Zeit



Bewegung begleitet uns ein Leben lang!

aachen los! e.V.
VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG