Fit im Quartier

Haaren/Verlautenheide

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

Weitere Ausgaben sind unter anderem für Preuswald, Lousberg und weitere Quartiere geplant!

Fotos: Birgitt Lahaye-Reiß, Alexandra Schlachetzki

Presse: Nina Krüsmann

Layout: Kerstin Lünenschloß

Textquellen: Stadt Aachen, Wikipedia, alles-in-Haaren.de, Haaren im Wandel der Zeit, Heimatverein Haaren / Verlautenheide 1984 e.V., 1933 Wege gegen das Vergessen 1945 Aachen

Gefördert durch die Stadt Aachen.

stadt aachen

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

Alle Rechte vorbehalten!

Titelbild: Haarener Markt

Der Stadtteil Haaren, welcher im Nordosten von Aachen gelegen ist, umfaßt Haaren im Tal des Haarbaches (in die Wurm mündend), Verlautenheide auf dem Horst, der Aachen umgiebt und den Quinx. Dieser verbindet Verlautenheide mit Eilendorf. Haaren ist umgeben von den Bächen Wurm und Haarbach und gleichzeitig von drei Seiten begrenzt durch Autobahnen. Der höchste Punkt von Haaren ist der 239m hohe Haarberg.

Der Name des Stadtteils Haaren geht auf den Haarbach zurück, der erstmals im Jahr 973 erwähnt wurde. Verlautenheide wurde hingegen vermutlich erstmals 1445 als „Heide boven Haren“ in einer Urkunde des Zins- und Pachtregisters der Abtei Kornelimünster erwähnt. Später tauchen dann die Bezeichnungen „up Verloten Hey“ und „Verloettenhey“ im Zins- und Rentbuch von St. Germanus aus dem Jahr 1483 auf. Haaren war bis 1971 eine unabhängige Gemeinde.
Die Stadt gehörte früher zum Aachener Reich.
1968 wurde die Gemeindegrenze erweitert und der Ortsteil Quinx wurde Haaren zugeschlagen.
Zum 1. Januar 1972 wurde Haaren, zusammen mit Verlautenheide und Quinx, in die Stadt Aachen eingemeindet.

Der Adler auf dem Wappen steht für die freie Reichsstadt Aachen, zu der Haaren ununterbrochen als Quartier gehörte.
Das Kleeblatt ist auf die einflußreiche Aachener Familie von Pastor, Tuch- und Nadelfabrikantendynastie zurückzuführen.
Seit 1950 führt die Gemeinde dieses Wappen und seit 1972 ist sie Teil der Stadt Aachen.

aachen los! e.V.
VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fit im Quartier

Ein Angebot für alle Mitbewohner in Haaren und Verlautenheide, die Bewegung in ihr Leben bringen wollen!

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

Einzigartig – „ Alles in Haaren“

Haaren ist ein historisch gewachsener Ort entlang der Alt-Haarener Straße, welcher ursprünglich landwirtschaftlich geprägt war.

Im Zuge der Industrialisierung änderte sich das Stadtbild mehrfach und seit den 1950er Jahren erlebte es eine starke Wohnbebauung.

Zur Zeit ist Haaren in einer lebendigen Aufbruchstimmung, um den Ansprüchen der modernen Lebensqualität gerecht werden zu können.

Bezirksamt Haaren

Die Welsche Mühle

! **Übrigens: einzige Wassermühle in Aachen mit funktionierendem Mühlrad!**

Bewegende Historie in Haaren und am Haarberg gestern / heute

Jüdischer Fiedhof

1839 legte die Gemeinde Haaren am Haarberg ihren jüdischen Friedhof an. Im November 1938, einige Tage nach der Reichsprogromnacht, warfen Haarener Bürger sämtliche Grabsteine um.
Im Herbst 1939 wurden die Steine der gesamten Friedhofsanlage ins Dorf transportiert.

! Übrigens: bis 1997 dienten die Steine als Böschungsmauer an der Alt-Haarener-Straße!

Seit dem Mittelalter gab es von Aachen aus am Ortseingang von Haaren eine Kapelle, die Valentinskapelle. Im September 1944 wurde sie durch Artilleriebeschuss vollständig zerstört.
Als Ersatz für die verloren gegangene Kapelle wurde eine neue Kapelle am Haarener Berg nahe dem Haarener Kreuz gebaut, weil dieses Gebiet 1944 besonders umkämpft war. Die neue Kapelle wurde nach den schrecklichen Kriegsgeschehen dem Frieden geweiht.

Die Friedenskapelle

Haarener Berg mit Haarener Kreuz

Zwischen der Hergelsmühle (1975 abgerissen) und dieser Pappelreihe stand 1928 eine Holzbaracke für Obdachlose. In der Zeit von Juli 1941 bis Juli 1942 diente diese Baracke als Sammellager für jüdische Einwohner der Gemeinden Brand, Broichweiden, Haaren, Kohlscheid und Würselen. Sie wurden in die Konzentrationslager Lublin-Izbica und Theresienstadt deportiert.

Heute befinden sich hier die Werkstätten der Lebenshilfe Aachen. Es ist nun ein Platz der Inklusion und Vielfalt, an dem Menschen mit einer Beeinträchtigung die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht wird.

Wo finden Sie was?

Bewegung in Haaren/Verlautenheide

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie helfen Stress vorzubeugen und abzubauen!
Wir zeigen auf dieser Karte das vielfältige Sportangebot in Vereinen, der Natur und auf Spielplätzen.

Ein Angebot für alle Mitbewohner in Haaren und Verlautenheide, die Bewegung in ihr Leben bringen wollen!

Die kooperierenden Sportvereine:

- DJK FV Haaren 1912 e.V.
- SV Eintracht Verlautenheide 1912 e.V.
- Haarener Turner Eintracht 1873
- Haarener Turnverein 1862 e.V.
- Sportabzeichenstützpunkt Haaren 1967
- Stadtsportbund Aachen e.V.
- Aachen – LoS e.V. - Fit im Quartier

Weitere Sportangebote finden Sie unter: www.sportinaachen.de

Bewegungsangebot mit Aachen – LoS e.V.

in Haaren

in Verlautenheide

für Familien mit Quiz

Verlautenheide

Feuerwehr Verlautenheide

St. Hubert, Verlautenheide

KGS Verlautenheide

Die Umgebung Haarens und Verlautenheide

Verlautenheide entwickelte sich um das Gut Heiderhof herum und wurde ursprünglich auch Die Heyd genannt. Zu jener Zeit war Verlautenheide auch Standort eines der acht Wachttürme des Aachener Reiches, an den heute noch der Türmchenweg erinnert.
Viel später wurde es zu einem Straßendorf. Ursprünglich bestand es aus landwirtschaftlichen Gütern, dies ist bis heute im Ortsbild zu erkennen.

Haarener Gracht

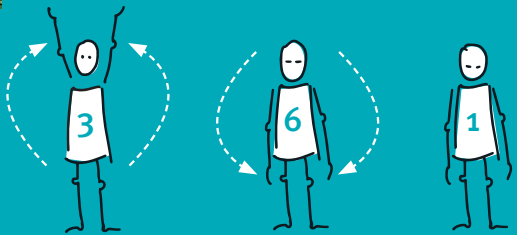
Verlautenheide

Naturrouten

Wandern in Haaren/Verlautenheiden

Um Haaren und Verlautenheide herum finden sich Feld- 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!**

Wandern in Haaren und Verlautenheide
Quelle: aachen.de/wandern



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

Bewegung im Quartier

Cardiotraining Haarberg Hoch Hinaus!

Der Haarberg ist trotz der umgebenden Autobahnen ein beliebtes Freizeitziel geworden, das mit Spazier- und Radwegen zu einem Tagesausflug einlädt. Vom Haarener Kreuz aus hat man einen wunderschönen Ausblick bis weit in die Niederlande und Belgien.

Datum	Zeit

Dokumentieren Sie Ihre körperliche Aktivität!
Je öfter Sie die Herausforderung „Haarberg" bewältigen, umso fitter werden Sie!
Stoppen Sie einfach mal die Zeit! Sehen Sie selbst!

Wichtig: man sollte sich dabei immer wohlfühlen!

Ganz schön nah!

Mit informativen Faltblättern macht der Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen auf die Schönheiten der Natur in unserer Heimat aufmerksam. Die Broschüre „Ganz schön nah! Natur erleben in Haaren" finden Sie zum Download auf www.aachen.de oder über den QR-Code.

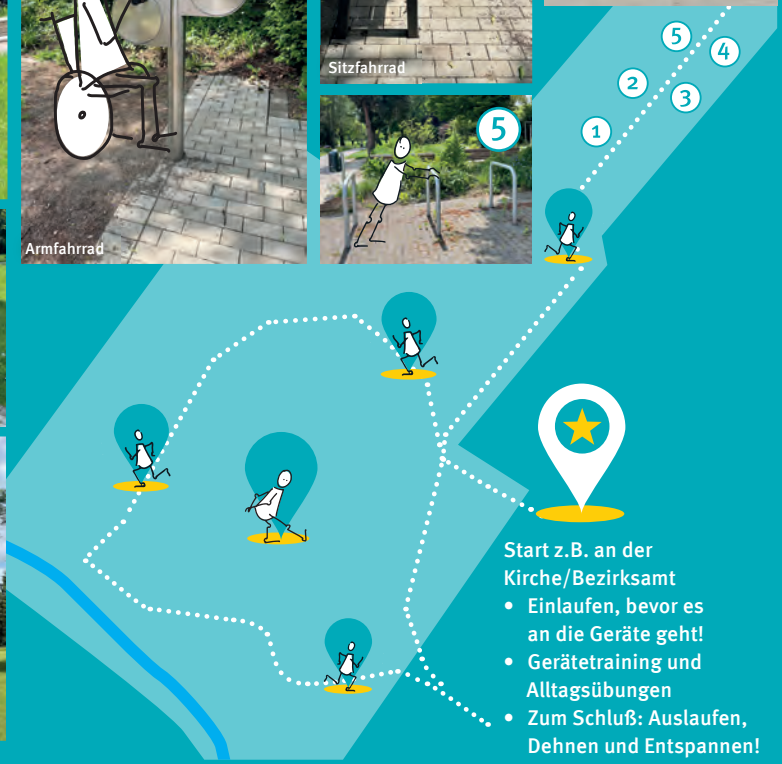
Feuerwehrroute

Crosstrainer

Entspannungsübungen

Armfahrrad

Sitzfahrrad



Start z.B. an der Kirche/Bezirksamt

- **Einlaufen, bevor es an die Geräte geht!**
- **Gerätetraining und Alltagsübungen**
- **Zum Schluß: Auslaufen, Dehnen und Entspannen!**

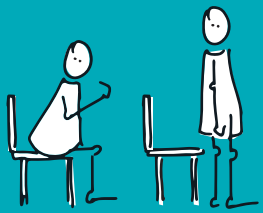
Alltagsübungen

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

Foto Rückseite: Blick von „An der Weide" auf den Buschfeldweg in Verlautenheide.

Bewegung begleitet uns ein Leben lang!

aachen los! e.V.
VEREIN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Bewegung in Haaren/Verlautenheide

Kooperierende Sportvereine:

- DJK FV Haaren 1912 e.V.
- SV Eintracht Verlautenheide 1912 e.V.
- Haarener Turner Eintracht 1873
- Haarener Turnverein 1862 e.V.
- Sportabzeichenstützpunkt Haaren 1967
- Stadtsportbund Aachen e.V.
- Aachen – LoS e.V. - Fit im Quartier

Weitere Sportangebote finden Sie unter: www.sportinaachen.de

Wandern in Haaren und Verlautenheide nach Knotenpunkten:

Eine Übersicht mit den Wanderrouten finden Sie über nebenstehenden QR-Code oder unter: **aachen.de/wandern**

Mit Unterstützung der stadt aachen

Fit im Quartier

Ein Angebot für alle Mitbewohner der Stadtteile Haaren und Verlautenheide, die Bewegung in Ihr Leben bringen wollen!

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

Bewegungsangebot mit Aachen – LoS e.V.

in Haaren

in Verlautenheide

NEU:

Ein bewegendes Rätselquiz für die ganze Familie! Viel Spaß dabei!

Fit im Quartier

1

Haaren/Verlautenheide

›› Das Rätselquiz

Kommt mit auf unsere Rätselrunde!

Senkrecht gelesen ergeben die Buchstaben der weißen Kästchen das Lösungswort.

1. Wie heißt der Ortsteil, wo du zuhause bist?

2. Wo befindet sich dieses Spielgerät?

3. Ein anderes Wort für Zweirad

4. Was kannst du hier machen?

5. Was soll man auf dem eingezäunten Platz tun?

6. Welcher Platz ist 2,8 km vom Spielplatz Welsche Mühle entfernt?

7. Rechenaufgabe: 4 Baumstämme plus 2 =

8. Wie nennt man diese hausform

›› Jetzt mal ehrlich …

Wie lange brauchst du für die kleine Runde (rot) oder große Runde (blau)? Hast du deine Rundenzeit gestoppt? Kannst du diese Zeit verbessern?

Datum	Rundenzeit	Runde

Quelle Kartenmaterial: © OpenStreetMap

1. Haaren, 2. (Feuerwehr)Park, 3. Fahrrad, 4. Balancieren, 5. Bolzen, 6. Europaplatz, 7. Sechs, 8. Hochhaus