



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.



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 umgibt 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.

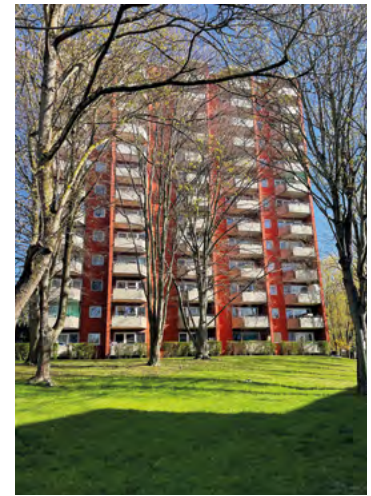


Aachen LoS!

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.



Übrigens: einzige Wassermühle in Aachen mit funktionierendem Mühlrad!

Bewegende Historie in Haaren und am Haarberg gestern / heute



Jüdischer Friedhof



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!



Haarener Berg mit Haarener Kreuz

Zwischen der Hergelmühle (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.

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



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



St. Hubert, Verlautenheide



Feuerwehr 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 Wachtürme des Aachener Reiches, an den heute noch der Tümmchenweg 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

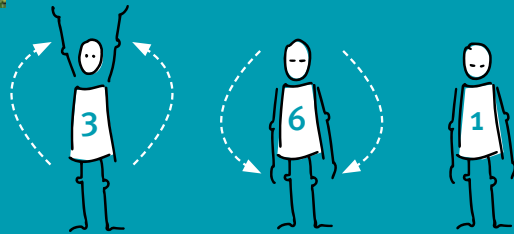
Wandern in Haaren/Verlautenheiden



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).



Ganz schön nah!

Mit informativen Falblättern 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.



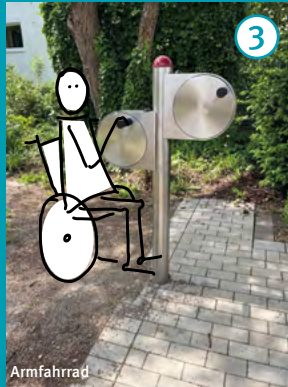
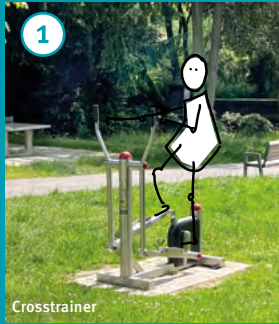
Datum	Zeit

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.

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!





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!

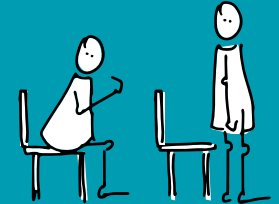
Wichtig:
Gesunde Ernährung
und viel Bewegung!
Starte jetzt!
Du bist der Motor für
deine Gesundheit!



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



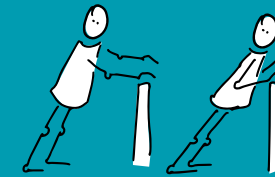
Treppensteigen
 Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



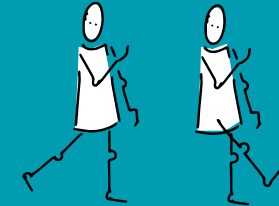
Setzen /Aufstehen
 Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur
 Verbesserung der Koordination und Kraft



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!

LoS

- Aachen - LoS e.V. -