

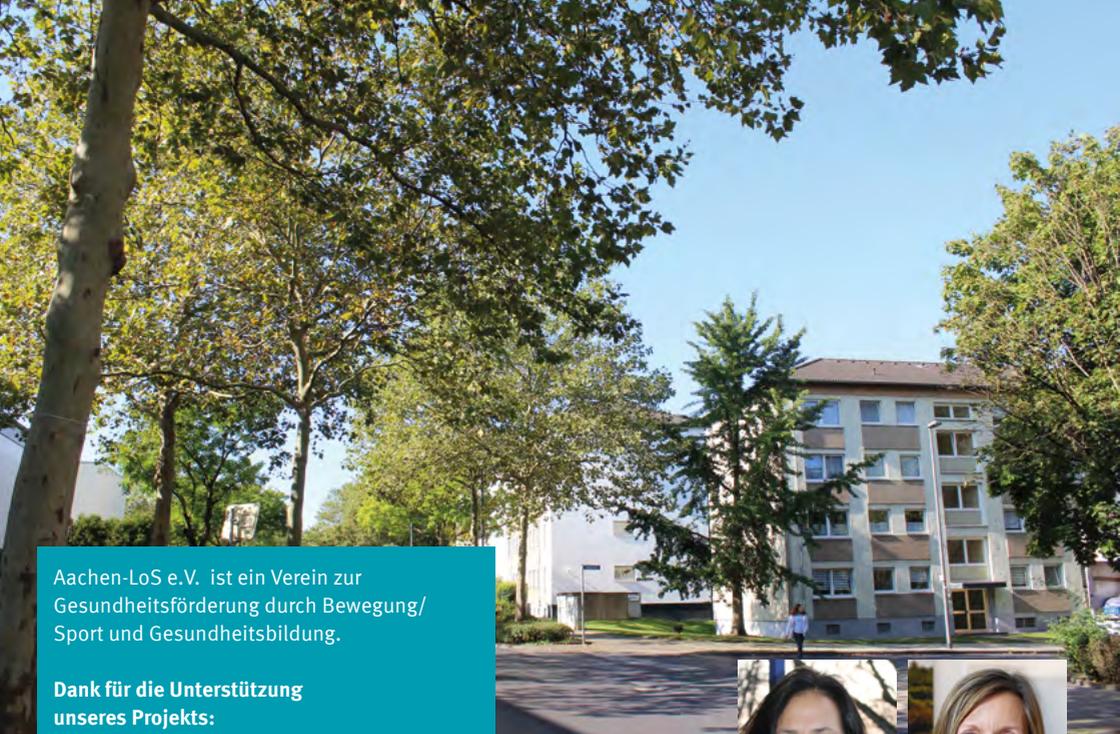


# Fit im Quartier



Driescher Hof





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

**Dank für die Unterstützung unseres Projekts:**

An das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW!

Dank an Mira

Fotos: Nina Krüsmann  
Layout: Kerstin Lünenschloß



Impressum:  
Bild, Druck, Gesamtkonzept:

Birgitt Lahaye-Reiß und  
Dr. Alexandra Schlachetzki

Alle Rechte vorbehalten!

## Fit im Quartier

Ein Angebot für alle Mitbewohner des Stadtteils Driescher Hof, die Bewegung in Ihr Leben bringen wollen!

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

# Aachen LoS!





## » Die Geschichte vom Driescher Hof

Johann Arnold Bischoff (1796-1871) ist als Sohn eines Gutsbesitzers bei Bonn aufgewachsen und Anfang der 1820er Jahre nach Aachen gekommen. Hier hat er im Bereich des Kapuzinergrabens, wo auch sein Wohnhaus stand, eine eigene Tuchfabrik aufgebaut. Das Terrain umfasste das Gelände der ehemaligen Hauptpost bis zur Born-gasse, wo heute das Cineplex steht. Zu jener Zeit befand sich dort noch ein großer Park mit Bachlauf und Teich. Bischoff besaß eine weitere Fabrik in Eschweiler, er erwarb aber auch große Ländereien, darunter die Güter Schön-

forst und Weide sowie im Jahr 1855 das ehemalige Ritterlehen Driescher Hof, aus dem bis heute das Vermögen der „Stiftung Bischoff“ bezogen wird. Begünstigte sind die Nachfahren von Johann Arnold Bischoff, treuhänderisch tätig ist die Stadt Aachen. In den 1960er Jahren wurden im Kampf um die damalige Wohnungsnot seitens der Stadt Aachen Pläne für eine Wohnbebauung des Guts Driescher Hof auf dem Boden der beiden Gemeinden Brand und Forst vorangetrieben. Letztendlich entstanden in Driescher Hof Ein- und Mehrfamilienhäuser.

(Quelle: Aachener Nachrichten 26.12.2013)

Motto der Weltgesundheitsorganisation:  
30 min / Tag  
körperliche Aktivität hat  
gesundheitsfördernde  
Wirkung!

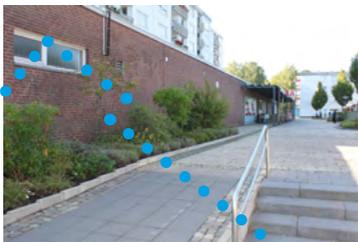
Quelle Kartenmaterial: © OpenStreetMap



## » Wir haben 2 Routen für Sie ausgewählt!

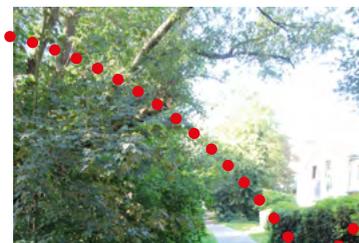
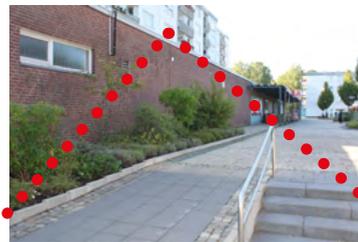
**Stadtroute** (Blau): 30 min,  
barrierefrei mitten im Driescher Hof!

**Naturroute** (Rot): 30 min,  
wer die Natur liebt und mobiler ist,  
wählt diese Route!



## » Die Stadtroute

Das tägliche Training,  
der Quartierswalk,  
kann gleichzeitig die  
Gemeinschaft fördern!  
Es läuft zusammen besser!



## » Die Naturroute

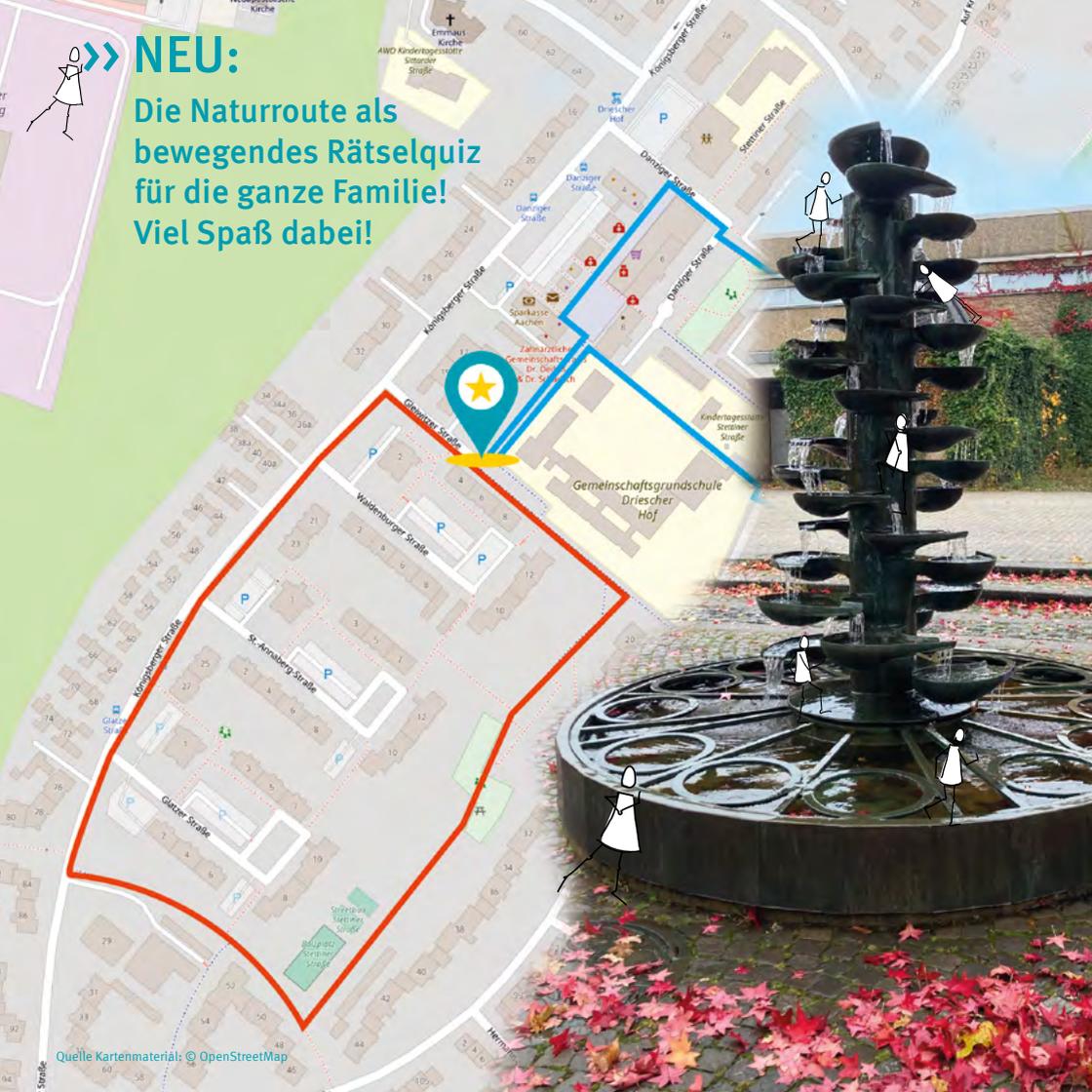
Bewegung im Quartier!  
Raus aus der Isolation!  
Das Wohlbefinden wird gestärkt!

„Driescher Hof ist ein Stadtteil mit rund 4.000 Einwohnern und einer Gesellschaft der Vielfalt.“

## » Der Friedensbrunnen

Der Friedensbrunnen des Aachener Künstlers Bonifatius Stirnberg wurde 1980 in Driescher Hof aufgestellt. Aus mehr als 30 spiralförmig angeordnete Muschelschalen springt das aus drei Ausläufen gespeiste Wasser ins Brunnenbecken. Der Schriftzug „Friede“ schmückt in vielen verschiedenen Sprachen ringsum das Kunstwerk. Er steht auf dem Platz vor dem Gemeindezentrum „Christus unser Friede“.

(Quelle: Zeitungsverlag Aachen)



**NEU:**  
Die Naturroute als  
bewegendes Rätselquiz  
für die ganze Familie!  
Viel Spaß dabei!

Quelle Kartenmaterial: © OpenStreetMap





## Fit im Quartier

Mit Unterstützung der  
**stadt aachen**



Ein Angebot für alle Mitbewohner des Stadtteils Driescher Hof, die Bewegung in Ihr Leben bringen wollen!

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



» Bewegungsvorschläge  
vor der Haustür!

### Übung 1: Sitzen und Aufstehen!

Kräftigung der Beinmuskulatur  
und der Rumpfmuskulatur.  
Verbesserung der Koordination  
und der Kraft!

## » Bewegungsvorschläge vor der Haustür!

### Übung 2: Treppensteigen!

Kräftigung der Bein- und  
Gesäßmuskulatur  
Verbesserung der Ausdauer,  
jederzeit und überall möglich!



## » Bewegungsvorschläge vor der Haustür!

### Übung 3: Der Liegestütz!

Variante der bekannten Übung:  
Liegestütz hier stehend!  
Kräftigung der Arm-, Schulter-  
und Brustmuskulatur,  
Körperspannung aufbauen!



## » Bewegungsvorschläge vor der Haustür!

### Übung 4: Der Einbeinstand!

Balanceübungen,  
auf dem Gehweg balancieren,  
Verbesserung des Gleichgewichts,  
Stabilisierung und Verbesserung  
der koordinativen Fähigkeiten.



## » Bewegungsvorschläge vor der Haustür!

### Jetzt die Jugend!

Und hier im D'Hof geht noch mehr!

## » Keine großen Sprünge für die Gesundheit!

Viele Krankheiten sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben.

Zahlreichen Erkrankungen kann durch Bewegung vorgebeugt werden!  
Aktiv am Alltag teilhaben können!

Fahrradfahren! Laufen!  
Entdecken Sie den nahen Vennbahnweg!



Motto der Weltgesundheitsorganisation:  
**30 min / Tag  
körperliche Aktivität hat  
gesundheitsfördernde  
Wirkung!**



» Das Müllproblem!

Gib dem Müll  
keine Chance!



**Bewegung begleitet uns ein Leben lang!**

**LoS**  
- Aachen - LoS e.V. -