Fit im Quartier

Vom Kronenberg über Steppenberg nach Gut Kullen

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

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

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

Textquellen: Stadt Aachen, Wikipedia, Deutscher Frisbeesportverband e.V.

Gefördert durch die Stadt Aachen

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

Alle Rechte vorbehalten!

Titelbild: Skulptur von Bonifatius Stirnberg, Voltigierendes Mädchen
Rücktitel: Blick auf den Steppenberg

Gefördert durch:

stadt aachen

Kronenberg

Auf der westlichen Seite des Amsterdamer Rings befindet sich die Siedlung Kronenberg aus den 1960er Jahren. Sie gehört zum Stadtteil Hanbruch. Auf der östlichen Seite des Ringes befinden sich die älteren Teile Hanbruchs mit der Siedlung Hasselholz, rechts und links des Johannisbachtals sowie der Umgebung der Hanbrucher Straße.

Der Süden von Hanbruch grenzt mit dem „Friedrichswald“ an die dort verlaufende grüne Grenze zu Belgien.

Die Kirche St. Hubertus (Entwurf des Architekten Gottfried Böhm, 1964) im Volksmund auch aufgrund ihrer Form „Backes“ oder „Backenzahn“ genannt, ist hier ein markantes Erkennungszeichen, siehe Titelbild

Kronenberg

Aachen LoS!

Fit im Quartier

Ein Angebot für alle Mitbewohner auf dem Kronenberg, dem Steppenberg und Gut Kullen die Bewegung in ihr Leben bringen wollen!

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

Kronenberg und seine Bauweise

Der Bau der Siedlung Kronenberg begann 1962 mit dem Ziel, keine anonyme Trabantenstadt zu errichten, sondern eine gesunde soziale Mischung zu schaffen. So entstand neuer Wohnraum für die Bevölkerung durch Mietwohnungen, sowie Reihen- und Einfamilienhäuser.

Kronenberg und seine Umgebung

Der Adelssitz „Großer Hanbruch“ oder „Gut Hanbruch“ wird erstmals 1409 erwähnt. Heute befindet sich hier der Reitverein „Gut Hanbruch“. Das Gut Hasselholz liegt in dem in den 1960er Jahren eingerichteten Landschaftsschutzgebiet Aachen im Bereich des Johannisbachtals, das den dicht bebauten Aachener Talkessel zusammen mit dem Kannegießerbachtal vor allem nachts mit Frischluft aus dem Aachener Wald versorgt.

Gut Hanbruch

Gut Hasselholz

Steppenberg

Die Wohngebiete Steppenberg und Gut Kullen gehören zum Stadtteil Vaalserquartier und dieser zum Stadtbezirk Laurensberg.
Die früheste Erwähnung des MONS STEPPONIS findet sich in einem Aachener Totenbuch, das zwischen 1239 und 1331 geführt wurde.
Wahrscheinlich kommt die Bezeichnung von dem Männernamen Steppo, Steppo vom Berg= Steppenberg.

(Quelle: Andreas Krützen: Rundgang durch Vaalserquartier)

Ob zuerst der Flur- oder der Hofname existierte, ist nicht bekannt. Der Flurname kommt bereits in reichstädtischen Karten vor.

! Übrigens:
Die Bronze-Skulptur „Steppenberger-Schafe“, (1987) ist von Wolfgang Binding.
Seit Jahren werden den Schafen immer wieder die Ohren abgesägt.

St. Philipp Neri

Gut Kullen

Zum Gut Kullen sind nur rudimentäre Daten bekannt: Im Rahmen des Spanischen Erbfolgekrieg (Karl II 1665-1700 ohne Erben) und der „großen Allianz“ gegen Frankreich 1701 kam es zu einer großen Finanznot der Stadt Aachen. Obwohl das Aachener Reich sich neutral erklärte, mussten 1702/03 8.000 Taler an Frankreich gezahlt werden, zuzüglich der Kosten für erzwungene Einquartierungen.

Aus dem „Vaalser Quartier“ der freien Reichstadt Aachen gibt es wenig Daten und Fakten. Erst 1702/03 werden umfangreiche Daten ermittelt und urkundlich festgehalten, damit die Reichstadt auch in den Quartieren Steuern und Sondersteuern erheben kann.
Z.B. musste das Gut Kullen aufgrund einer „Viehschatzrechnung“ außerordentliche Steuern auf Pferde (6), Kühe(5), und Rinder(0) zahlen.

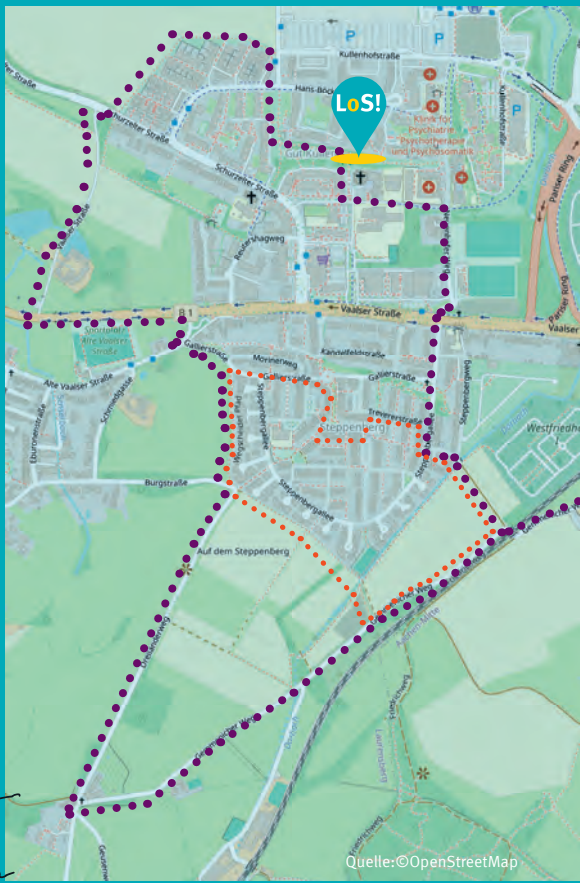
Quelle: [Ramm, Hans-Joachim: Servis, Morgenbrandschatz und Viehschatz-Steuern Im Berger, Soerser, Orsbacher und Vaalser Quartier (1702/03), in Laurensberg in seiner Geschichte, Aachen 1995]

In den 80er und 90er Jahren entstanden hier Siedlungen, die von dem schnell anwachsenden Bedarf an Wohnraum in Laurensberg zeugen.

Siehe auch:

Wandern und Walken

Vom Kronenberg über den Steppenberg nach Gut Kullen



Motto der Weltgesundheitsorganisation:

30 min / Tag körperliche Aktivität hat gesundheitsfördernde Wirkung!

Blick auf Gut Kullen mit dem Klinikum im Hintergrund

Maria-Haus, Gemmenicher Weg

! Übrigens: der Hof ist eine Außenstelle des Alexianer-Krankenhauses in dem Lebensmittel angebaut und verkauft werden!

Wandern und Walken

Radfahren ...

Radrouten finden und planen

Quelle: Stadt Aachen

Quelle: radservice.radroutenplaner.nrw.de ©OpenStreetMap

Motto der Weltgesundheitsorganisation:

30 min / Tag körperliche Aktivität hat gesundheitsfördernde Wirkung!

Schwimmhalle

Hier finden viele Wettkämpfe im Kunst- und Turmspringen statt, da sich hier ein separates Sprungbecken mit dem einzigen 10 m Sprungturm in der Umgebung befindet. Die Schwimmhalle wird von vielen Vereinen, u.a. dem SV Neptun Aachen 1910 für Kunst- und Turmspringen, genutzt.

Im Zuge der Neubausiedlung Hanbruch wurde dort die 4. Aachener Schwimmhalle, auch „Westhalle“ genannt, erbaut. 2008 erhielt die Halle den Namen „Ulla-Klinger-Halle“, im Gedenken an die langjährige Leistungstrainerin Ulla Klinger.

Sport im Quartier

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

Discgolfen, Skaten und Boulen...

Discgolf ist eine junge Sportart, die 1970er Jahre in den USA entstanden ist. Seit 1979/80 haben sich die ersten Discgolf-Gruppen in Deutschland gebildet.

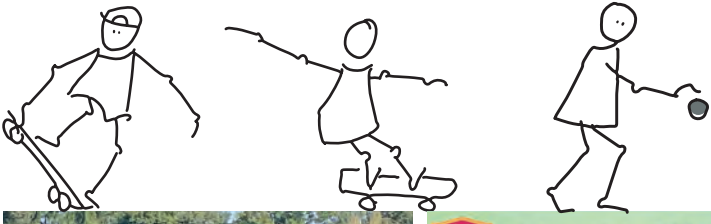
Das Ziel beim Discgolf ist es mit wenigen Würfen den Parcours zu absolvieren. Die Regeln entsprechen dem Golfspiel. Es ist ein Sport für jede Generation, von Grundschulkindern bis Senioren. Discgolf bietet entspannte Bewegung in der Natur, Spielspaß und fördert das soziale Miteinander. Heute spielen etwa 3.000 Discgolferinnen und Discgolfer regelmäßig in Deutschland. (Deutscher Frisbeesportverband e.V.)

Pumptrack und Calisthenics Anlage
am Kinder- und Jugendzentrum St. Hubertus

Ein Pumptrack ist eine spezielle, künstlich angelegte Mountainbikestrecke. Das Ziel ist es, ohne zu pedalieren unter Ausnutzung des stark welligen Längsprofiles durch koordinierte, „pumpende“ Auf- und Abwärtsbewegungen des Körpers Geschwindigkeit aufzubauen. Der Calisthenics Park am Kinder- und Jugendzentrum St. Hubertus eignet sich für alle Arten von Eigengewichtstraining (Bodyweight Fitness), sowie die Vorbereitung auf NInja Warrior oder HIndernisläufe. Für Nutzer von mobilen Fitness-Apps bietet der Parcours ähnlich gute Möglichkeiten.

Scateranlage Steppenberg

Bouleplatz Steppenberg

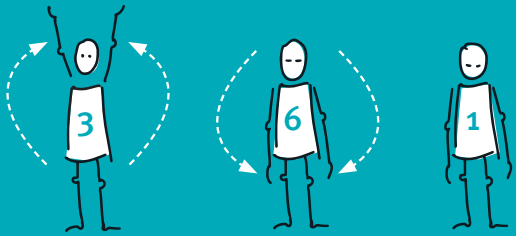


Wegscheider Pfad

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 Steppenberg 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).

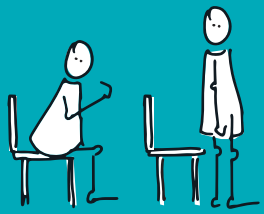
Alltagsübungen

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!

LoS
- Aachen - LoS e.V. -