



Jakobstr.

Jokebstroeß

Fit im Quartier

Jakobsviertel





Aachen-LoS e.V. ist ein Verein zur
Gesundheitsförderung durch Bewegung/
Sport und Gesundheitsbildung, vertreten
durch die erste Vorsitzende
Dr. Alexandra Schlachetzki und zweite
Vorsitzende Birgitt Lahaye-Reiß.

Dank für die Unterstützung unseres
Projekts gilt dem Ministerium für Heimat,
Kommunales, Bau und Gleichstellung des
Landes NRW sowie unserem Model Anne!

Weitere Ausgaben sind unter anderem
für Aachen-Mitte, Aachen-Laurensberg etc.
in Planung.

Fotos: Nina Krüsmann
Layout: Kerstin LünenSchloß
Textquellen: Nina Krüsmann, Wikipedia,
Pfarrei St. Jakob



Impressum:
Bild, Druck, Gesamtkonzept:

Alle Rechte vorbehalten!

Titelbild: Jakobskirche

Birgitt Lahaye-Reiß und
Dr. Alexandra Schlachetzki



Fit im Quartier

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

Das Jakobsviertel hat viel zu bieten: von der Aachener Altstadt mit dem Dom gelangt man über die Jakobstraße direkt ins Herz des Viertels mit der namensgebenden Pfarr- und Pilgerkirche St. Jakob. Der markante Turm ist der höchste Kirchturm Aachens und bedeutendes Pilgerziel. Kultur und Kirche prägen das Viertel und verleihen ihm individuellen Flair und Charme. Künstler und Galerien bringen kreative Stimmung ins Leben vor Ort.

Kultur pur gibt es auch im Mörgens als Zweigstelle des Theaters Aachen. Im Werkstattgebäude an der Hubertusstraße hat sich das Mörgens als Bühne für neue Theaterformen mit einem jungen Publikum etabliert. Das Gebäude war Sitz der Tuchfabrik Carl Nellessen, eine der ältesten und größten Tuchfabriken Aachens. Sie erlangte einen denkwürdigen Bekanntheitsgrad, als die Mitarbeiter sich maßgeblich am Aachener Aufruhr vom 30. August 1830 beteiligten. Ende der 1920er-Jahre fiel das Unternehmen der Weltwirtschaftskrise zum Opfer. Weitere markante Punkte sind der Lavenstein, die FH Aachen und das Luisenhospital am Boxgraben.

Das Jakobs-Quartier in der südlichen Innenstadt zwischen Graben- und Alleenring ist geprägt von einem Miteinander der Generationen, jungen Familien und Studierenden. Dreh- und Angelpunkt ist der Bahnhof Schanz. Historischen Industriecharme versprühen die denkmalgeschützten Gebäude der Delius- und der Rosfabrik, die an die Tradition der Schokoladenproduktion und der Tuchindustrie erinnern. Seit 1890 wird in Aachen nach holländischem Rezept weißer Nougat produziert. In der Rosfabrik wurden auch die weltbekannten Grammophonnadeln der Marke Eisbär hergestellt. Das Brauchtum wird gepflegt in der 100 Jahre bestehenden Stadtpuppenbühne Öcher Schängche am Löhergraben und rund um das Roskapellchen, wo der Verein Streuengelche van de Rues mit seiner mehr als 300-jährigen Tradition beheimatet ist.

Pfarr- und Pilgerkirche St. Jakob

St. Jakob ist nicht nur eine Pfarrkirche beziehungsweise Pfarrei bestehend aus den Gemeinden Maria im Tann, Heilig Geist, St. Hubertus und St. Jakob, sondern auch eine Pilgerkirche. Vom Aachener Dom kommend war und ist es die erste Stationskirche, in der Pilger nachweislich seit dem 12. Jahrhundert beten, bevor sie auf der Niederstraße über Lüttich, Paris und Tours nach Santiago de Compostela wallfahren.

Die heutige Kirche, die 1886 geweiht wurde, weist von außen einen neugotisch-romanischen Stil auf, wurde aber innen aufgrund von Kriegszerstörungen 1953 massiv umgestaltet.

Bilder, Figuren, Fenster und Muschelsymbole weisen auf die lange Pilgertradition hin. Es gibt zwei Reliquien, Knochensplitter aus dem Grab des Jakobus. Eine ist in ein kostbares kleines Reliquiar eingefasst, die andere findet sich in einer Kapsel im Sockel des Altars. Eine Besonderheit der Jakobskirche ist die 1401 gegossene Jakobusglocke, die viertelstündlich erklingt und die älteste Glocke Aachens ist. Seit einigen Jahren wird der Turm von einem Wanderfalkenpaar bewohnt. Einer der vier Türmchen unterhalb des Turmhelmes dient regelmäßig als „Kinderstube“. Per Webcam kann man das Familienleben beobachten.

Nina Krümann/Pfarrei St. Jakob





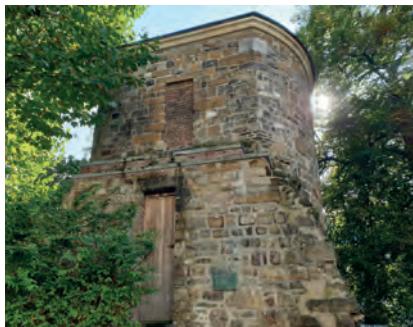
Pilgern auf dem Jakobsweg

Jahr für Jahr pilgern Tausende auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Spanien. Pilger, die den Weg in Aachen beginnen, machen oft Station in St. Jakob als Teil der Wege der Jakobspilger im Rheinland. Pilger erhalten den Pilgerstempel vor und nach den Gottesdiensten in der Sakristei. Zweimal im Jahr gibt es den Pilgersegen für Menschen, die im Frühjahr/Sommer oder im Herbst auf Pilgerwegen unterwegs sind. Den offiziellen Pilgerausweis und Informationen für Wallfahrten nach Santiago de Compostela gibt es bei der Deutschen St. Jakobus-Gesellschaft e. V. mit Sitz in Aachen. Infos unter www.deutsche-jakobus-gesellschaft.de

Text: Pfarrei St. Jakob



Leben im Jakobsviertel



Lavenstein

Der Wehrturm „Lavenstein“ gehört zu den wenigen erhaltenen Türmen der ehemaligen Aachener Stadtbefestigung. Der Lavenstein stand als einziger Turm im Südwesten des zwischen 1300 bis 1350 errichteten äußeren Rings der Aachener Stadtmauer zwischen dem Rostor und dem Jakobstor. Aufgrund seiner exponierten Lage diente er als Beobachtungsturm. Ab dem 19. Jahrhundert nutzten die Bürger die Kühle innerhalb der gemauerten Wände und lagerten hier Eis. Im Winter aus den zugefrorenen Weihern in der Nachbarschaft beschafft, hielt es sich abgedeckt bis zum Sommer und wurde zur Kühlung von Speisen und Getränken verwendet und verkauft.

Wikipedia, Nina Krüsmann



Foto: Thilo Vogel

Luisenhospital

Das Luisenhospital Aachen am Boxgraben ist ein evangelisches Krankenhaus, welches 1867 mit Unterstützung des Aachener Vereins zur Beförderung der Arbeitsamkeit gegründet und nach der Königin Luise von Preußen benannt wurde. Es ist seit 1977 ein akademisches Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums zu Aachen.

Informationen unter www.luisenhospital.de.



Fachhochschule Aachen

Mit rund 15.000 Studierenden, jährlich fast 2.000 Absolvent*innen, zehn Fachbereichen und 90 Studiengängen gehört die FH Aachen mit den beiden Standorten Aachen und Jülich zu den größten und wichtigsten Fachhochschulen Deutschlands. Der Fachbereich Gestaltung am Boxgraben wurde 1972 gegründet. Er steht in der Nachfolge der 1904 gegründeten Zeichen- und Kunstgewerbeschule Aachen und ist heute der Campus für Zukunftsgestalter*innen

Informationen unter www.fh-aachen.de

Nina Krüsmann

Barockfabrik

Kulturhaus Barockfabrik

Die Barockfabrik am Löhergraben 22 ist ein Kulturhaus in Trägerschaft der Stadt Aachen. Es ist ein Haus der kulturellen Vielfalt, Kooperation und Bildung und bietet verschiedenen Nutzern eine Heimat. Informationen unter www.barockfabrik-aachen.de.



Ein Gast in der Barockfabrik ist die Stadttheaterpuppenbühne „Öcher Schängche“: Stabpuppenspiel in Aachener Mundart seit 1921. Am 4. Mai 1921 wurde die Aachener Stadttheaterpuppenbühne „Öcher Schängche“ gegründet. Im Aachener Kurhaus gründeten fünf Puppenspiellebhaber die Bühne unter dem damaligen Namen „Aachener Marionettenspiele“ an der Hartmannstrasse im Saal der Gaststätte „Zur Maus“. Das traditionelle Eröffnungsstück jeder Spielzeit ist seit der ersten Aufführung „Der Teufel in Aachen“ oder „Et Schängche köllt der Krippekratz“ von Will Hermanns. Insgesamt acht Spielstätten hatte das „Öcher Schängche“ in seiner wechselvollen Geschichte. Im Winter 1981/1982 erfolgte der letzte Umzug vom Jugendheim Kalverbenden in das dauerhafte Domizil in der Barockfabrik am Löhergraben.

Infos unter www.oecherschaengche.de



Verein Streuengelche van de Rues

„Roskirmes“ nennt der Volksmund die vom Verein Streuengelche van de Rues veranstaltete kultige kleine Kirmes rund um das Roskapellchen. Sie geht auf die Legende zurück, nach der im 16. Jahrhundert ein Knecht namens Johann in einer benachbarten Schmiede die Pferde seines Bauern beschlagen ließ. Auf dem Rückweg zu den Feldern betete er an dem Gnadenbild und verteilte an die an der Tränke spielenden Kinder Süßigkeiten. Da es keine Erben gab, vermachte er der Pfarre St. Jakob eine kleine Geldsumme, womit diese nach seinem Tod die Kinder des Viertels einmal im Jahr mit Süßigkeiten beschenken sollte. Diese Idee nahmen die Bürger auf und gründeten 1705 den Verein „Streuengelche van de Rues“. Daraus entwickelte sich die seitdem jährlich veranstaltete dreitägige Roskirmes. Im Vorfeld wird traditionell am Freitag vor Muttertag ein Mädchen im Alter zwischen vier und sechs Jahren als sogenanntes „Streuengelchen“ gewählt. Das Mädchen bedient die historische „Streuengelche-Puppe“, die hoch über der Rosstraße durch eine Kippvorrichtung Bonbons in die Menge regnen lässt.

Quelle: Wikipedia

Rueskapellche

Litt en Oche e Kapellche
tösche Huser kleng än jroe.
Op dat Tüünche met dat Schellche
laacht der Hömmel klor än bloe.

Woe äls Kenk ich döcks jeseiße
wie e Müssje eijen Dues,
dich en kann ich net verjeiße.
mi Kapellche vajjen Rues!

Och, wie döcks wahl an ding Mure
stong ich stolz der Beäreboum,
speälét Lankholl, Eckelure,
dat verjong nun wie ne Droum!

Kengerkleier sönd verschleiße,
an vür wooete oet än jruëß,
mär ich kann dich net verjeiße,
mi Kapellche vajjen Rues!

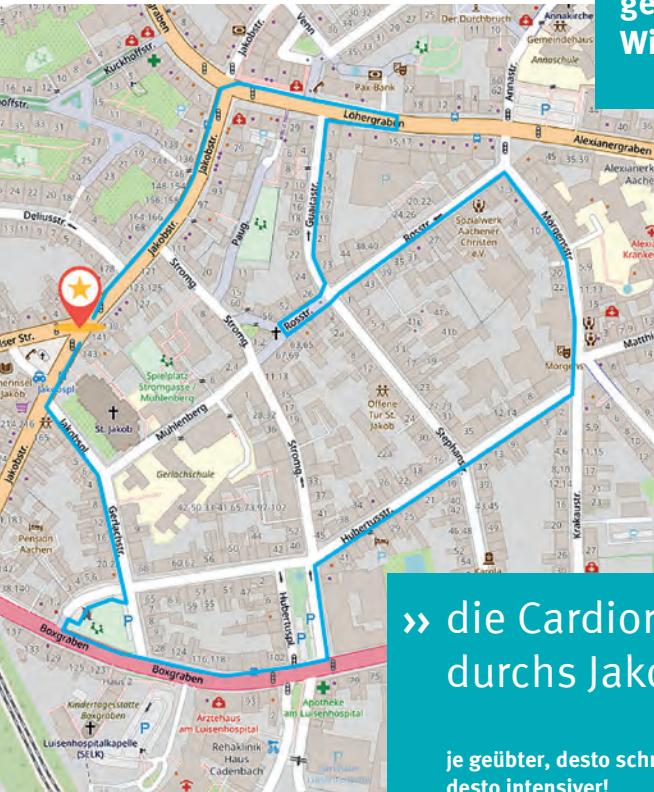
Op än av ben ich jetrocke
dörcb Landaue schönn än schroe,
suehrt met Kümmen än met Flocke
noh et Jlöck.-Et wor net doe!

Schong kapott, der Rock zerreiße,
treck noh heäm ich löstig-lues...
Dich en kuuent ich net verjeiße,
mi Kapellche vajjen Rues!

Mundartdichter Will Hermanns (um 1920)



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



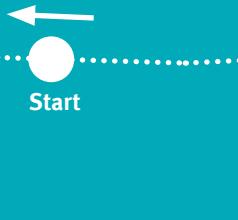
» die Cardioroute
durchs Jakobsviertel

je geübter, desto schneller,
desto intensiver!
...und wer noch mehr will, kann 1 mal
im Jahr den Kirchturm besteigen



Übung 1: Sitzen und Aufstehen!

Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur
Verbesserung der Koordination und der Kraft



Übung 2: Recken und Strecken! Dehnen für die seitliche Rumpfmuskulatur.

Der Hubertusplatz bietet den idealen Ort für weitere Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit.



Übung 3: Sitzen, Innehalten und lachen! Training der Bauch- und Oberschenkelmuskulatur!



Übung 5: Der Wandsitz!

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



Übung 4: Der Einbeinstand

Balanceübungen
Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit,
Stabilisierung und Verbesserung
der koordinativen Fähigkeiten



Übung 6: Jugend und Alter!

Diese Route kann jeder, sogar
das 100 jährige Schängche
ist immer noch top in Form!





Bewegung begleitet uns ein Leben lang!

