



GreenGym - Projektbeschreibung

GreenGym bietet ein neues Angebot für Stadtbewohner, das gemeinschaftliche Grün- und Parkpflege mit sportlicher Aktivität verknüpft. Es verbindet auf bislang einzigartige Weise die Pflege von öffentlichem Grün mit individueller Naturerfahrung sowie mit Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Ein wichtiger Aspekt ist die Integration von Menschen mit körperlichen, seelischen oder sozialen Problemen, die – in Kooperation mit Sozial- und Gesundheitseinrichtungen – aktiv in die Gruppen einbezogen werden. Das Pilotprojekt ist im Juni 2013 im Hamburger Stadtteil Billstedt gestartet.

GreenGym findet in wohnortnahen Parks oder Grünanlagen statt. Das etwa dreistündige wöchentliche Angebot ist kostenlos und offen für alle Großstadtbewohner ab 14 Jahren. Unter Anleitung eines speziell geschulten Trainers pflegen die Teilnehmer gemeinsam ihren Park – das Angebot startet und endet mit einem Bewegungsangebot (siehe: Ablauf).

In der Laufzeit des Projektes von zwei Jahren werden interessierte Teilnehmer aus der Gruppe als ehrenamtliche Anleiter ausgebildet, die das Angebot nach Ablauf der Förderphase ehrenamtlich weiter führen. Die selbstorganisierten Gruppen können die Marke GreenGym und die geschaffene Infrastruktur (Werkzeuge / Container im Park) nutzen. Das selbsttragende Projekt wird dann vom Träger heilende Stadt nur noch punktuell unterstützt.

Seit Juli 2013 liegt ein umfassendes Regelwerk (GreenGym-Handbuch) vor.

Das bundesweit erste GreenGym ist im Juni 2013 im Entwicklungsraum Billstedt-Horn im Öjendorfer Park gestartet. Bis 2015 sollen weitere fünf GreenGym-Gruppen in Hamburg aufgebaut werden. Zudem ist für 2014 ein erstes GreenGym in Berlin geplant. Mittelfristig soll das Angebot auf weitere deutsche Großstädte ausgeweitet werden.

Ziele

Ziel des Angebotes ist es, Stadtbewohner dazu anzuregen, vermehrt die (naturnahen) öffentlichen Parks zu nutzen und Mitverantwortung für die Stadtnatur im direkten Wohnumfeld zu übernehmen. GreenGym verbindet dabei individuellen Nutzen (körperliche und seelische Gesundheit, sozialer Kontakt) mit Nutzen für das Gemeinwohl (zusätzliche Pflege städtischen Grüns, Stärkung nachbarschaftlicher Strukturen, Unterstützung von Menschen mit körperlichen oder seelischen Problemen). GreenGym schafft Gestaltungsmöglichkeiten für die Bürger im Wohnumfeld, unterstützt die öffentliche Verwaltung bei der Pflege von Parks und öffentlichen Grünanlagen und initiiert selbsttragende Bürger-Projekte bzw. Strukturen.





Zielgruppen

Das Angebot richtet sich an sport- und naturinteressierte Großstädter im Alter ab 14 Jahren. Die umfassenden Erfahrungen mit GreenGym-Gruppen im Großbritannien zeigen, dass das Angebot insbesondere von Selbständigen, Arbeitslosen, Senioren, Studenten sowie im Umweltschutz engagierten Menschen angenommen wird. Zudem werden gezielt sozial benachteiligte Gruppen wie auch Menschen mit körperlichen oder psychischen Problemen aus den anliegenden Quartieren inkludiert.

Der Ablauf des Parkpflege- und Bewegungsangebotes

Das dreistündige GreenGym-Angebot folgt einem klaren Schema:

- Tool Talk: Erläuterung der Verhaltensregeln und Einweisung in dem Umgang mit den Werkzeugen (ca. 5 Min.)
- Warm up: Aufwärmgymnastik mit Elementen aus Yoga und Fitness (ca. 15 Min.)
- Work: Erste Arbeitsphase mit Gartengeräten, z.B. Stauden pflanzen, Wildblumenwiesen anlegen, Laub harken, Bäume und Büsche schneiden, Beete pflegen, Bäume pflanzen, invasive Arten bekämpfen etc. (ca. 55 Min.)
- Break: Gemeinsame Pause mit Tee und Obst (ca. 30 Min.)
- Work: Zweite Arbeitsphase mit Gartengeräten (ca. 55 Min.)
- Cool Down: Entspannungsgymnastik, u.a. mit Yoga und Meditation (ca. 15 Min.)
- Reinigen und Wegräumen der Werkzeuge (5 Min.)

Pilotprojekt in Hamburg-Billstedt

Das Pilotprojekt ist im Juni 2013 Öjendorfer Park in Hamburg-Billstedt gestartet. Der Park befindet sich in einem Gebiet der Stadtteilentwicklung („Entwicklungsraum Billstedt-Horn“). Das Projekt wird u.a. aus Mitteln der Stadtteilentwicklung (RISE) teilfinanziert.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Einrichtung der GreenGym-Gruppen wird durch intensive Kommunikation begleitet. Als Werbematerialien werden Infolyer und -poster erstellt. Ein Werbebanner (2x1 Meter) wird während des Angebotes im Park aufgestellt. In der Startphase erfolgt eine intensive Pressearbeit. Zudem wird das Projekt in allen für den Stadtteil relevanten Gremien (z.B. Stadtteilkonferenzen, Quartiersbeiräte, Bürgervereine etc.) persönlich präsentiert. In einem





Weblog (greengymbillstedt.wordpress.com) werden Bilder u. Termine über die Arbeit im Park eingestellt. Mittelfristig wird eine Website für alle GreenGym-Gruppen entwickelt.

Projektorganisation

Das Projektmanagement für die GreenGym-Gruppen übernimmt ein Projekt-Koordinator des Trägers heilende Stadt. Der Aufbau der GreenGym-Gruppen erfolgt in enger Abstimmung mit der zuständigen Verwaltung. Die Verwaltung stellt eine Werkzeug-Box zur Verfügung sowie im laufenden Betrieb notwendige Materialien wie z.B. Erde. Es wird ein Sondernutzungsvertrag mit der Verwaltung abgeschlossen. Zudem werden detaillierte Arbeitspläne jeweils für einen Zeitraum von zwei Monaten erstellt, die mit der Verwaltung abgestimmt werden. Für jede GreenGym-Gruppe werden vom Träger qualifizierte Übungsleiter als freie Mitarbeiter beschäftigt. Es werden ausschließlich zusätzliche Parkpflege-Tätigkeiten übernommen, die ohne das Projekt nicht geleistet werden könnten. Der Träger verfügt über eine spezielle Betriebshaftpflichtversicherung für erlebnispädagogische Angebote.

Lizenz

Der Träger heilende Stadt ist durch den Träger des britischen GreenGym-Projektes (British Trust for Conservation Volunteers) zur Durchführung von GreenGyms und die Nutzung der Marke lizenziert. Das Angebot wird nach dem Regelwerk des BTCV umgesetzt. In Großbritannien besteht das Angebot seit Ende der 1990er Jahre. Zurzeit sind dort rund 100 GreenGym-Gruppen aktiv. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Angebotes ist in England in mehreren Untersuchungen belegt worden. Informationen unter www.tcv.org.uk/greengym.

Projektförderung

Die Kosten für die Umsetzung eines Green Gym werden auf Basis der jeweiligen lokalen Gegebenheiten durch den Träger ermittelt.

Hamburg, den 6. November 2013

