

# Fit durch Spaten und Harke

Deutschlands erstes grünes Fitnessangebot entsteht in Hamburg / Gezahlt wird nur mit Schweiß und Zeit

**HAMBURG** Gut für die Figur, gut die Natur und gut für die Kultur des Gemeinsinns: Dieses Fitnessangebot ist

etwas Besonderes: In Hamburg-Billstedt startet am 7. Juni das erste Green Gym Deutschlands – eine Art Freiluft-Fitnesscenter mit Spaten und Harke. Das Programm verbindet Gymnastik- und Entspannungsübungen mit gemeinsamem Gärtnern im Öjendorfer Park. Projekt-Koordinator Henning Sanftleben: „Drei Stunden körperliche Arbeit im Green Gym halten fit und sind ein schönes Gemeinschaftserlebnis in der Natur.“ Gezahlt wird beim Workout in den Rabatten nur mit Schweiß und Zeit.

Unter Anleitung eines Trainers werden sich die sportlichen Parkgärtner nicht dehnen und strecken, sondern dabei auch Blumen säen, Wiesen sensen, Beete anlegen und was sonst so im drittgrößten Park Hamburgs anfällt. Die 16 Hektar große

Grünanlage im Osten der Stadt – mit riesigem Parksee – ist für Zehntausende Anwohner in den Mietskasernen Billstedts, Jenfelds und Horns grüne Lunge, Naturidyll, Grill- und Freizeitwiese.

„Es handelt sich um eine Aktion im Rahmen der Integrierten Stadtteilentwicklung“, erläutert Sorina Weiland, Sprecherin des Bezirks Mitte. Die intensive Nutzung sieht man dem Refugium bisweilen durchaus an, nicht immer kommen die Parkgärtner mit der Arbeit nach. Gleichwohl sei das Freizeitgärtnern nicht als kostengünstige Alternative zur öffentlichen Parkpflege gedacht, betont Sorina Weiland, Sprecherin des Bezirks Mitte. Green Gym ermögliche ausschließlich zusätzliche Arbeiten, die ansonsten nicht geleistet werden könnten.

Vorbild ist Großbritannien, wo schon mehrere tausend Menschen in 100 Gruppen in öffentlichen Parks gärtnern und sich dabei fit halten. Wissenschaftler haben dort die gesundheitsfördernde Wirkung der gemeinschaftlichen Arbeit im Grünen bestätigt. Das von den Conservation Volunteers entwickelte Angebot wird in Hamburg vom Träger Heilende Stadt betrieben. Dieser wird während der zweijährigen öffentlichen Förderungsphase Ehrenamtliche zu Trainern ausbilden, die anschließend das Projekt übernehmen sollen.

*Markus Lorenz*

Das kostenlose Angebot für jede und jeden ab 14 Jahren gilt ganzjährig immer freitags von 15 bis 18 Uhr. Die Werkzeuge lagern in einem Container im Park. Treffpunkt ist der Imbiss am Südende des Öjendorfer Parks (Reinskamp/Driftredder).



Unter Anleitung eines Trainers soll Gartenarbeit jetzt fit machen. HEILENDE STADT