

Joggen oder jäten?



KOMMENTIEREN 0
HERZEN 0

Es mag Menschen geben, die Gartenarbeit nicht unbedingt mit Sport und Fitness in Verbindung bringen. Aber warum auch eigentlich nicht? Denn im Grunde ist die Verbindung von Stretching und Spaten, Yoga und Jäten oder auch Gymnastik und Gärtnern gar nicht so weit hergeholt.



Das mögen sich zumindest die Gründer des Heilende Stadt e.V. und Initiator des Projektes GreenGym gedacht haben. Ihr Ziel ist es grundsätzlich, unsere Stadt auch zu einem Ort der Erholung und Gesundung zu machen. Und wie jeder weiß, reicht es nicht allein, den Körper fit zu halten. Wir alle brauchen zu echter Gesundheit auch frische Luft, das gute Gefühl etwas Sinnvolles getan zu haben – und erfüllende, soziale Kontakte.



GreenGym im Ojendorfer Park

All das kann man bei dem Projekt GreenGym bekommen: Einer Gruppe von Freiluft- und Park-Begeisterter, die sich dem gemeinsamen Verschönern und Pflegen des Öjendorfer Parks in Billstedt widmen. Begleitet von einem ausgebildeten Trainer geht es zunächst mit Aufwärmübungen und Stretching los, damit die Muskeln – die beim Umgraben, Einpflanzen und Unkraut zupfen doch ziemlich beansprucht werden – warm werden. Das beugt Muskelkater vor.

Seit Juni 2013 kann man so jeden Freitag im Kreise netter Menschen verbringen. Bisher hat die tatkräftige Truppe schon jede Menge Brennnessel entfernt und statt dessen Blumen, Gräser und Beeren zum Naschen angepflanzt. Ende September entstand in einer zusätzlichen Samstagrunde zudem ein Hochbeet für Kräuter. Dazu gab es entspannte Gymnastik und ein Grillwürsten. So lässt sich Sport eben auch begreifen.

Ein Trend aus Großbritannien

Übrigens: Die Idee stammt aus Großbritannien, wo sie geradezu durchschlagenden Erfolg hatte. Hier gibt es bereits über 100 GreenGym-Gruppen, die sich regelmäßig treffen. Die positive Auswirkung auf die Gesundheit soll laut heilende Stadt dort auch bereits wissenschaftlich belegt worden sein.

Organisation/Initiative**GreenGym**

Was geschieht hier?	Jeden Freitag treffen sich hier Gärtner- und Bewegungsfreudige HamburgerInnen zu gemeinsamer Gymnastik und Gartenarbeit im Ojendorfer Park in Billstedt.
Wie kann man mitmachen?	Das Angebot ist offen und kostenlos: Jeder kann einfach vorbei schauen und mitmachen. Aber Achtung: Die Jahreszeit berücksichtigen. Nicht immer gibt es auch tatsächlich Gartenarbeit zu tun. Auf der Website werden die aktuellen Termine und Aktivitäten bekannt gegeben.
Website	http://greengymbillstedt.wordpress.com/
