

Ausgabe  
4/2013  
7,50 Euro

# FreeLounge

Fachmagazin für kommunale Frei-Räume

## Nachhaltig und gut!











# GreenGym

## Gutes tun für sich und seinen Park

### Ein Win-Win-Projekt für Bürger und Verwaltung verbindet gemeinsame Parkpflege mit einem Bewegungsangebot

An diesem heißen Freitag im August hat sich Karin aus Billstedt auf den Weg in den Park gemacht. Sie ist zum zweiten Mal dabei und hat ihren Sohn Fabian (2) mitgebracht. „Ich komme nächste Woche auf jeden Fall wieder. Mein Sohn kann ein bisschen die Natur erfahren und mir macht das Gärtnern im Park viel Spaß. Auch die Gymnastik ist super“, sagt Karin (32). Hannelore (54) ergänzt: „Ich finde es vor allem toll, etwas für die Allgemeinheit zu tun.“

Karin und Hannelore gehören zur GreenGym-Gruppe im Öjendorfer Park in Hamburg Billstedt. GreenGym, so heißt ein in Deutschland neues Angebot, das gemeinschaftliche Grün- und Parkpflege mit sportlicher Aktivität verknüpft. Unter Anleitung eines Trainers pflanzen die GreenGym-Teilnehmer jede Woche zusammen Stauden, legen Beete an oder säen und sensen eine Wildblumenwiese – und vieles mehr. Die Idee: Gutes tun für sich selbst, für die Gemeinschaft und die Natur.

### In England gärtnern zurzeit rund 13.600 Freiwillige in mehr als 100 GreenGym-Gruppen

Das rund dreistündige, kostenlose Angebot startet mit sanften Fitness-, und Aufwärmübungen. Anschließend folgt der „Tool Talk“, eine Einweisung im Umgang mit den Werkzeugen. Rund zwei Stunden gärtnergert die Gruppe, unterbrochen von einer gemeinsamen Pause mit Wasser, Kaffee oder Tee sowie Obst und Keksen. Den Abschluss bilden wieder sanfte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Organisiert wird GreenGym vom gemeinnützigen Träger heilende Stadt. „Wir haben 2011 einen Fernsehbericht im ZDF-Auslandsjournal über GreenGym in Großbritannien gesehen – und sofort gewusst, dass wir GreenGym nach Deutschland holen wollen“, sagt Norbert Nähr, Gesellschafter und Geschäftsführer von heilende Stadt. Mit seinem späteren Geschäftspartner Henning Sanftleben fliegt er nach London und nimmt an mehreren GreenGym teil. Die beiden überzeugen die Vertreter des britischen Wohlfahrtverbandes „The Conservation Volunteers“ (TCV), ihnen die Lizenz für GreenGym in Deutschland zu übertragen. Im Juni 2013 starten sie das erste GreenGym im Öjendorfer Park. In England bieten die „Conservation Volunteers“ seit Ende der 1990er Jahre GreenGym an. Im Jahr 2012 arbeiteten dort rund 13.600 Freiwillige in mehr als 100 Gruppen regelmäßig in öffentlichen Parks. Die gesundheitsfördernde Wirkung der gemeinschaftlichen Arbeit im Grünen wurde auf der Insel in begleitenden wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt.

### Die Bürger leisten im GreenGym ausschließlich zusätzliche Parkpflege

GreenGym ist erfolgreich, weil es eine Win-Win-Situation schafft: Für die Bürger ist es ein gesundheitsförderndes Angebot in der Stadtnatur, bei dem sie selbst ihr eigenes Lebensumfeld mit gestalten können. Und die Parkverwaltung profitiert von der – ausschließlich zusätzlichen – Parkpflege, die die GreenGym-Gruppen leisten. Von Urban Gardening unterscheidet



Ein Trend aus England kommt zu uns: Die erste GreenGym Gruppe trifft sich in Hamburg.



Pflanzaktion am Familientag im Park in Kaltenbergen (Hamburg Billstedt)

Mittlerweile zählen rund 50 Einzelpersonen und Institutionen zum losen Freundeskreis von heilende Stadt, der sich einmal jährlich trifft, um neue Ideen für die weitere Arbeit zu entwickeln. Wer in den Mailverteiler aufgenommen werden möchte, wendet sich bitte an: Norbert Nähr [norbert.naehr@heilendestadt.de](mailto:norbert.naehr@heilendestadt.de)  
 Tel.: 040 432 08 300  
 Mobil: 0160 99 11 48 99.  
 Mehr Informationen im Internet:  
[www.heilendestadt.de](http://www.heilendestadt.de).

sich das Projekt nicht nur aufgrund des Bewegungsangebotes. Beim GreenGym pflegen die Teilnehmer gemeinsam in Parks das öffentliche Grün, statt auf einem eigenen Areal in eigenen oder gemeinschaftlichen Beeten zu gärtnern. In Hamburg Billstedt hat der Träger heilende Stadt das neue Angebot in Abstimmung mit zuständigen Stellen des Bezirkes Hamburg-Mitte, den Fachämtern Management des Öffentlichen Raumes sowie Stadt- und Landschaftsplanung, auf die Beine gestellt: das Angebot wurde zum Start mit Flyern, Pressearbeit und in vielen Stadtteilgremien intensiv beworben, ein Werkzeug-Container wurde aufgestellt, Arbeitspläne regeln die Tätigkeiten der Gruppe und im kommenden Jahr will heilende Stadt mit lokalen Sozial- und Gesundheitseinrichtungen kooperieren, um Menschen mit körperlichen, seelischen oder sozialen Problemen in die Gruppe zu integrieren. Rund 60 Prozent der Arbeitsstunden werden durch eine Zuwendung aus Mitteln der Integrierten Stadtteilentwicklung (Programm RISE) abgedeckt, 40 Prozent sind ehrenamtliche Tätigkeit.

### Jedes GreenGym soll innerhalb von zwei Jahren ein selbsttragendes Bürger-Projekt werden

In Deutschland erfolgt das Angebot auf Basis des „GreenGym-Handbuch Deutschland“, das den Qualitäts-Standards der „Conservation Volunteers“ entspricht. Teil des Konzeptes ist es, GreenGym innerhalb von zwei Jahren als weitgehend selbsttragendes Bürger-Projekt zu etablieren. Dafür bildet heilende Stadt in Billstedt im kommenden Sommer Teilnehmer oder Interessierte als Anleiter aus, die das Angebot langfristig ehrenamtlich weiter führen. In 2014 sollen auch an weiteren Standorten GreenGym-Gruppen starten. heilende Stadt bietet interessierten Einzelpersonen oder Gruppen Schulungen an, in denen der Aufbau und die Regeln eines GreenGym nach den Qualitätsstandards des britischen Vorbildes vermittelt werden – und berät beim Aufbau eines ehrenamtlich organisierten GreenGym. Zudem bietet heilende Stadt Wohnungsunternehmen und -genossenschaften professionelle Unterstützung an, die in größeren Wohnanlagen ein GreenGym aufbauen wollen. Auch große Unternehmen, die GreenGym als Corporate Volunteering-Maßnahme oder in Fortbildungen





Das „Garten Workout“ trainiert nicht nur den Körper, sondern macht auch den Kopf frei.

zum Team-Building anbieten möchten, können sich an den Träger wenden.

### heilende Stadt will die gesundheitsfördernde Wirkung der Stadtnatur nutzen

GreenGym ist das erste von mehreren geplanten Projekten von heilende Stadt. Die neue Plattform hat sich zum Ziel gesetzt, Naturverbinding, Gemeinschaftsbildung und bürgerschaftliches Engagement in öffentlichen Parks und Grünanlagen zu fördern. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Kontaktes zu Pflanzen und Tieren soll – im Sinne eines GreenCare – genutzt werden, um Achtsamkeit, Körpererfahrung und seelische Stärke unter Stadtbewohnern zu fördern. Denn in Städten ist in den letzten Jahren eine überdurchschnittliche Zunahme von seelischen Erkrankungen zu beobachten. Hier leiden die Menschen deutlich häufiger an psychischen Erkrankungen wie Depression oder Schizophrenie als Landbewohner.

Norbert Nähr



Das Team von heilende Stadt



### Norbert Nähr

ist Stadtplaner und seit 2002 Geschäftsführer von SUPERURBAN (Agentur Kommunikation in der Stadtentwicklung) sowie seit 2013 geschäftsführender Gesellschafter der heilende Stadt gUG. Er trainiert seit 20 Jahren KungFu und leitet eine Kung-Fu-Gruppe in Hamburg.



# Impressum



## **Herausgeber:**

freizeit&spiel Verlagsgesellschaft  
Gewerbegebiet Larsheck, 56271 Kleinmaischeid  
Telefon: +49 (0) 2689 9591-37  
Telefax: +49 (0) 2689 9591-38  
[www.free-lounge.de](http://www.free-lounge.de) | [www.free-lounge.com](http://www.free-lounge.com)

**Erscheinungsweise:**  
vierteljährlich

## **Chefredaktion:**

Dr. Anke Münster (V.i.S.d.P.)

**E-Mail:** [chefredaktion@free-lounge.de](mailto:chefredaktion@free-lounge.de)

**E-Mail:** [info@free-lounge.de](mailto:info@free-lounge.de)

## **Anzeigenleitung:**

z. Zt. gilt die Anzeigenpreisliste vom Oktober 2011

**Grafik, Satz:** Maike Sörtl, Sandra Seewi

## **Redaktion:**

Dagny Riegel, Jörg Kohnen-May, Anne Meyer,  
Yvonne Grünenwald

**Titelfoto:** TREDJE NATUR

**Gerichtstand:** Montabaur

**Druckauflage:** 5.000 Exemplare international

**Druck:** Johnen Druck GmbH, Bernkastel-Kues

**Jahresabonnement:** (4 Ausgaben)

Euro 30,- (inkl. Porto)

Abonnement außerhalb Deutschland:

Euro 37,50,- (inkl. Porto)

## **Copyright:**

freizeit&spiel Verlagsgesellschaft mbH. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Terminveröffentlichungen kostenlos, aber ohne Gewähr. Keine Haftung bei unverlangt eingesandten Manuskripten. Namentlich gekennzeichnete Berichte und Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

## **Quellennachweise:**

Die Bildrechte liegen bei den Fotografen, Institutionen und Unternehmen und wurden der FreeLounge zur Nutzung übertragen. Eine weitere Verwendung ist grundsätzlich untersagt und muss im Einzelfall mit der Bildquelle verhandelt werden. Das gilt sowohl für eine Nutzung in Print- als auch in Online-Medien.

**Editorial/Inhalt:** Landschaftspflegeverband Stadt Augsburg e.V. (S. 3 Mitte), Richter Spielgeräte (S. 3 unten), TREDJE NATUR (S. 4 und 5)

**Top-Thema:** Lichtschwärmer - Christo Libuda (S. 6, S. 8), Landschaftspflegeverband Stadt Augsburg e.V. (S. 9), TREDJE NATUR (S. 10), Tvilight B.V. (S. 12, S. 13, S. 14), RAG Montan Immobilien GmbH (S. 15), Optigrün (S. 16, S. 17, S. 18 unten), Optigrün, Peter Philippi 2010 (S. 18 oben), gtl, Kai Spurling (S. 20, S. 20/21 unten, S. 22), Stefanie Kösling (S. 21 Portrait), Sport- und Begegnungspark Gaarden (S. 21 oben), cadman

(S. 23), BMVBS (S. 24), BMVBS, Leitfaden Nachhaltiges Bauen (S. 25 oben links), E. Richter (S. 25, oben rechts), ZHAW Wädenswil (S. 25 unten), Coqui (S. 26 oben rechts, S. 27, S. 28), M. Schmidt (S. 26 oben links)

**Gesellschaft:** heilende Stadt (S. 30, S. 32, S. 33 Mitte), heilende Stadt/Arne Thaysen (S. 33 oben), Brigitte Erm (S. 34, S. 35), Allianz Umweltstiftung, Peter Wilde (S. 36), Thomas Kunz (S. 37)

**Report:** Atelier Dreiseitl (S. 38, S. 40 unten, S. 41 rechts + unten), Ralf Heidenreich (S. 40 links, S. 40/41 Mitte, S. 42), Henri Garat, Mairie de Paris (S. 43 oben, S. 43 Mitte, S. 44 Mitte), Lola Ertel, Mairie de Paris (S. 43 unten, S. 44 unten), Sophie Robichon, Mairie de Paris (S. 45 links), Marc Verhille, Mairie de Paris (S. 45 rechts), BUS:STOP Krumbach (S. 46 – 49), Adolf Breuer (S. 47, Modell Sou Fulimoto; S. 48, Smiljan Radic), Tourismusverband Allgäu/Bayerisch-Schwaben (S. 52 – S. 54), Gabriele Fischer (S. 55), Stadtspäter/TU Dortmund (S. 56), Christina Kratzenberger (S. 55 Portrait)

**Best Practice:** Locodrom (S. 58, S. 59), Playpoint (TUCKY'S PHOTOGRAPHY (S. 57, S. 60, S. 61), Gereon Holtschneider, Fotoatelier Holtschneider (S. 62, S. 63), PIEPER HOLZ (S. 64)

**Marktmonitor:** Ijslander (S. 65 oben), stilum GmbH (S. 65 Mitte), Melos GmbH (S. 65 unten), fotolia.com/antbphotos (S. 66 oben, großes Foto), iStockphoto.com/Anpet2000 (S. 66 oben links, kleines Foto links), Lappset Group (S. 66 unten links), F.C. Nüdling, Fulda (S. 66 unten rechts), Trex (S. 67 oben), Berliner Seilfabrik (S. 67 unten links), Hally-Gally, SPOGG Sport-Geräte GmbH (S. 67, 2 Bilder unten rechts)

**Spielraum:** Kristian Kahler (S. 68, S. 70 oben, S. 71 oben), Martin Koddenberg (S. 70 unten, S. 71 rechts + unten), Mary Noble Ours (S. 72, S. 73 rechts, S. 73 unten links), Richter Spielgeräte (S. 73 unten Mitte, S. 73 oben)

**Stadt & Kunst:** Maria Vittoria Cenzato (S. 74), Jens Sauerbrey (S. 76), Till Nowak (S. 77, S. 78 oben), Stefan Mohr (S. 78 unten), WochenKlausur (S. 79, S. 80 unten, S. 81, S. 82 links), Anne Meyer (S. 80 oben, S. 82 rechts), Jürgen Baumüller, Stuttgart (S. 83), Ellen Bornkessel (S. 84 – 87)

**Materialkunde:** Traco, THOMAS WOLF GOTHA, @Klemens Ortmeier, Braunschweig/Gütersloh (S. S. 88 – 91)

**Impressum (S. 97):** Conradi+Kaiser GmbH (oben), Lichtschwärmer - Christo Libuda (links)

## **Entdeckt!**

Deutscher Brückenbaupreis 2014 (S. 98)