

## Zukunft Stadtgrün

# GreenGym

### Die heilende Wirkung der Stadtnatur nutzen

Ein Projekt von dem alle profitieren: Bürgerinnen und Bürger pflegen gemeinsam öffentliche Parks – und tun so Gutes für sich und das Gemeinwohl.



**Norbert Nähr** ist Stadtplaner und seit 2002 Geschäftsführer der Agentur SUPERURBAN sowie seit 2013 Geschäftsführer der heilende Stadt gUG. Er trainiert seit 20 Jahren KungFu und leitet eine KungFu-Gruppe in Hamburg.

[www.heilendestadt.de](http://www.heilendestadt.de)

GreenGym ist ein in Deutschland neues Angebot, das gemeinschaftliche Grün- und Parkpflege mit sportlicher Aktivität verknüpft. Unter Anleitung eines Trainers pflanzen Bürgerinnen und Bürger ein bis zweimal in der Woche zusammen Stauden, legen Beete an, bekämpfen invasive Arten oder säen und senen eine Wildblumenwiese – und vieles mehr.

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

Das Pilotprojekt ist im Juni 2013 in Hamburg Billstedt gestartet. Das Angebot wurde – mit einer Förderung aus Mitteln der Stadtentwicklung – in Abstimmung mit dem Bezirk Hamburg-Mitte (Fachämter Management des Öffentlichen Raumes und Stadt- und

Landschaftsplanung) auf die Beine gestellt: Es wurden Öffentlichkeitsarbeit zum Start betrieben, ein Container mit Werkzeugen im Park aufgestellt und Arbeitspläne entwickelt. Im kommenden Jahr soll zudem mit Sozial- und Gesundheitseinrichtungen kooperiert werden, um Menschen mit körperlichen, seelischen oder sozialen Problemen in die Gruppe zu integrieren.

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 in Hamburg und Berlin weitere GreenGym entstehen, u. a. an einer Hamburger Schule. Zudem ist mit den Unternehmen des Hamburger Bürostandortes City Nord ein GreenGym im denkmalgeschützten City Nord Park geplant.

Träger des Projektes ist der gemeinnützige Anbieter heilende Stadt, der das in Großbritannien entwickelte Angebot als alleiniger Lizenznehmer des britischen Wohlfahrtsverbandes The Conservation Volunteers in Deutschland verbreitet. Grundlage ist ein Handbuch mit Qualitätsstandards, das an die Rahmenbedingungen in Deutschland angepasst wurde. Die gesundheitsfördernde Wirkung von GreenGym ist in projektbegleitenden Untersuchungen in Großbritannien nachgewiesen worden.

Heilende Stadt hat sich zum Ziel gesetzt, Naturverbundung, Gemeinschaftsbildung und bürgerschaftliches Engagement in öffentlichen Parks und Grünanlagen zu fördern. Bürger und Initiativen, Verwaltungen und Wohnungsunternehmen, die ein GreenGym initiieren oder betreiben wollen, können sich an heilende Stadt wenden, um gemeinsam einen maßgeschneidertes Konzept für das jeweilige Projekt zu entwickeln.

Norbert Nähr