

Zdenka Hajkova (34) ist unsere
tina -Frau der Woche

„Mein liebstes Sportstudio ist der Park“

Mit den Händen in der Erde wühlen – für Zdenka Hajkova das Schönste auf der Welt

Gummistiefel statt Gymnastikschlappen und Harke statt Hantel – beim „Green Gym“ wird für die Gesundheit gegärtnert

Text: Lisa Marie Sowa Fotos: Katja Zimmermann

Die Luft im Öjendorfer Park ist an diesem Samstagmorgen so frisch wie die Kräuter, die hier in den Beeten wachsen. Zdenka Hajkova lässt ihren Korb mit Thermoskanne und Waffeln ins feuchte Gras plumpsen und atmet tief durch. Sie nimmt sich Zeit, lässt den Blick über die riesige Rasenfläche gleiten – so weit, bis er an den Beeten hängen bleibt. Sofort ist die studierte Botanikerin hellwach: „Mensch, ist da schon wieder Unkraut gewachsen?“, sagt sie. „Dann haben wir ja heute ordentlich zu tun!“

Zdenka Hajkova ist Trainerin für gesundheitsfördernde Outdoor-Fitness und leitet hier, im drittgrößten Park Hamburgs, das „Green Gym“ – das kostenlose „Fitness-Studio im Grünen“.

Der Gedanke dahinter: In der Gruppe etwas für das Wohlbefinden tun – und nebenbei noch öffentliche Grünanlagen pflegen. „Dieser Trend wurde in England schon in den 90er-Jahren erfunden“, sagt Zdenka und erklärt, dass auf diese Weise diejenigen erreicht werden sollten, die nie ein Sportstudio betreten würden – aber trotzdem etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun wollen. Die Idee zog: Inzwischen gibt es in über hundert englischen Parkanlagen Freiwillige, die Unkraut jäten, Kräuter ziehen und Blumenwiesen anlegen.

Nach Hamburg gelangte die Idee dank der Unternehmensgesellschaft „Heilende Stadt“. „Denn auch bei uns gibt es immer weniger Grünflächen“, sagt Zdenka. „Dabei ist der Kontakt zur Natur so wichtig fürs Wohlbefinden: Früher habe ich im Büro gearbeitet – und schließlich gekündigt, weil mir die Erde zwischen den Fingern fehlte.“ Sie beginnt eine Fortbildung zur Garten-Therapeutin an der Uni Rostock – und erfährt, dass eine Trainerin für das Green Gym gesucht wird. „Ich wusste, das ist genau das Richtige für mich.“

Langsam trudeln die ersten Teilnehmer ein. Darunter auch Susanne Broos (56), sie ist schon von Anfang an dabei. „Ich habe letztes Jahr im Früh-

Bei den leichten Yogaübungen zum Start vergisst man den stressigen Alltag sofort



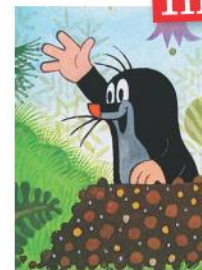
ling davon erfahren und war gleich begeistert. Gärtnern habe ich schon immer geliebt, aber nun leider keinen eigenen Garten mehr.“

Als alle da sind, stellen sie sich mit Zdenka in einen Halbkreis – so, dass alle die blühenden Beete sehen können. „Es geht jetzt erst mal darum, hier im Park anzukommen“, leitet die Trainerin erste Atemübungen ein. Dann werden die Gelenke gelockert und warm gemacht, vom Knöchel bis zum Ellenbogen. „Das macht uns fit fürs Gärtnern!“

Dann geht's los: Hier wird Unkraut gezupft, dort werden Beete gewässert, der Boden gelockert. Nach einer Stunde gibt es Tee und einen Happen zur Stärkung – „unsere Tea-Time“, sagt Zdenka, „das kommt auch aus England“ – dann geht es weiter. Zusammen mit Susanne Broos schleppt sie Gießkannen, aus denen Wasser schwappt. „Ganz schön anstrengend“, sagt sie und lacht: „Da stehen wir einem Fitness-Studio wirklich in nichts nach!“

Drei Stunden später strecken alle die Glieder von sich. Nach einer Entspannungsgymnastik mit Yoga und Meditation liegt auf den Gesichtern der Teilnehmer ein zufriedenes Lächeln. Genau wie bei Zdenka Hajkova. Sie klopft sich ein paar Erdklumpen von der Hose und strahlt. „Man sagt, drei Stunden Green Gym tun so gut wie zehn Kilometer joggen – ich finde, es ist sogar noch viel, viel besser!“

Ihr Vorbild



DER KLEINE MAULWURF „Er kommt aus Tschechien – so wie ich“, sagt Zdenka über die Zeichentrickfigur. „Bei ihm dreht sich auch alles um das Leben in Stadt und Natur.“

Kennen Sie auch jemanden, der für Sie die tina-Frau der Woche sein könnte?

Eine Nachbarin oder Freundin? Dann schreiben Sie uns mit Foto an: Brieffach 30835, 20067 Hamburg, E-Mail: tina@bauermedia.com