

Gärtner dich fit im Öjendorfer Park

<http://hh-mittendrin.de/2013/05/gartner-dich-fit-im-ojendorfer-park/>

May 30, 2013

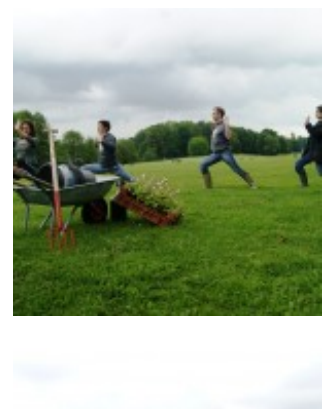
Dominik Brueck

Im Juni startet im Öjendorfer Park in Billstedt Deutschlands erstes GreenGym. Das neue Angebot ist eine Verbindung aus gemeinsamen Gärtnerarbeiten und Gymnastikübungen. Durch das Garten-Workout für alle sollen nicht nur Entspannung und Fitness gesteigert, sondern auch die Parkanlage Stück für Stück verschönert werden.

Hacken, jäten, graben, schneiden und pflanzen, bei der Gartenarbeit kommen die meisten Menschen schnell ins Schwitzen. Da erscheint es logisch, das nützliche mit dem Angenehmen zu verbinden und die Arbeit in der Natur als Treffpunkt und Fitnessmöglichkeit zu nutzen. Ab Freitag, den 7. Juni, kann in Billstedt jeder gemeinsam mit anderen Menschen aus dem Stadtteil den Öjendorfer Park verschönern und nebenbei etwas für seine Fitness tun. Jeden Freitag trifft sich hierzu das Team des GreenGym am Imbiss nahe des Parkeingangs Reinskamp/Driftreeder, um sich von 15 Uhr bis 18 Uhr gemeinsam mit dem Stadtteil fit zu gärtnern. Das Angebot ist für jeden ab 14 Jahren kostenlos nutzbar.

Die Idee des GreenGym kommt ursprünglich aus England. Hier treffen sich mittlerweile mehr als 10.000 Menschen regelmäßig in rund 100 Trainingsgruppen in öffentlichen Parks. Norbert Näher vom Projektträger „heilende Stadt“ hat die Idee nach Hamburg gebracht und damit Deutschlands erstes GreenGym begründet. „Ich habe einen Bericht über GreenGym im Fernsehen gesehen und zunächst belustigt gelacht. Dann aber habe ich gemerkt, dass hinter der Idee ein interessantes und spannendes Projekt steckt“, sagt Näher. Bei einem Aufenthalt in London haben Näher und sein Team das Konzept des GreenGym erlernt und wurden durch den britischen Veranstalter „Conservation Volunteers“ lizenziert auch in Deutschland Garten-Fitness in öffentlichen Parks anzubieten. In Hamburg wird das Projekt durch das Bezirksamt in Mitte für zwei Jahre mit 35.000 Euro unterstützt. „In der Stadtteilentwicklung wollen wir Projekte mit Menschen für Menschen fördern und dabei auch mit neuartigen Ideen und Konzepten experimentieren“, sagt Ursula Groß vom Fachamt Stadt- und Landschaftsplanung. Nach der Förderphase soll das Projekt dann eigenständig weiterlaufen und sich ausbreiten. „Wir bilden hier ehrenamtliche aus, die dann das GreenGym weiterführen und in anderen Stadtteilen etablieren sollen“, sagt Norbert Näher. In England habe dieses Vorgehen sehr gut funktioniert. Auch eine Zusammenarbeit mit Gesundheitsanbietern wird derzeit angestrebt. „Es wäre schön, wenn es vielleicht irgendwann in jeder deutschen Großstadt ein GreenGym gibt“, sagt Näher weiter.

Der Ablauf jeder dreistündigen GreenGym-Session ist individuell auf die jeweilige Gruppe abgestimmt. „Schließlich soll sich jeder wohl fühlen“, sagt Henning Sanftleben von „heilende Stadt“. Auch die Flächen für die Übungsstunden sind nicht festgelegt und werden mit der Parkpflege des Bezirksamtes abgesprochen. „Auf diese Weise ist das GreenGym auch eine Ergänzung für die bezirkliche Pflege der Parkanlagen, ersetzt diese jedoch natürlich nicht“, sagt Ursula Groß. Nach einigen Gymnastikübungen zu Beginn jeder Session, bei denen der gesamte Körper von Kopf bis Fuß ordentlich gedehnt und gestreckt wird, folgt eine kurze Erläuterung der geplanten Gartenarbeit sowie der Geräte und Pflanzen die zum Einsatz kommen sollen. „Das ist wichtig, damit sich



niemand mit dem Werkzeug verletzt und spannend, da man etwas über die Natur lernt“, sagt Zdenka Hajkova. Die Botanikerin ist als Trainerin im GreenGym tätig. „Unser wichtigstes Gerät ist unser Körper. Gärtnern macht Spaß und ist gut für die Gesundheit“, sagt Hajkova. Ein Nebeneffekt des GreenGym sei die Verschönerung der öffentlichen Parkanlagen. Im Anschluss an die Erläuterungen folgt dann die eigentliche Gartenarbeit, die in jeder Session anders verläuft. Während der Treffen ist es ebenfalls üblich gemeinsam kleine Pausen mit Keksen und Obst einzulegen und ins Gespräch zu kommen. Nach getaner Arbeit folgen erneut einige Gymnastikübungen, damit jeder Teilnehmer entspannt und mit dem Gefühl etwas Gutes für sich selbst und seine Umgebung getan zu haben nach Hause gehen kann. “Drei Stunden körperliche Arbeit im GreenGym halten fit und sind immer ein schönes Gemeinschaftserlebnis in der Natur“, sagt Henning Sanftleben. [Weitere Informationen über das GreenGym Billstedt gibt es hier.](#)

-
-
-
-

