

KW 34, 2017

*Hamburger Wochenblatt, 12.07.2017*

## Mitmachen beim „Green Gym“ im Öjendorfer Park



*Sie sorgen für einen schöneren Park: Susanne Broos und Theresa Farrell leiten die „Green Gym“-Gruppe im Öjendorfer Park Foto: Rose*

Hamburg: Reinskamp |

Der Mix aus Gärtnern und Gymnastik findet im August und September gleich mehrmals statt

Von Christiane Rose

**Billstedt** Das Wetter ist zwar durchwachsen am vergangenen Sonnabend (29. Juli) im Öjendorfer Park. Doch Susanne Broos und Theresa Farrell schreckt gelegentlicher leichter Regen nicht ab. „Das ist hier ein echtes Naturerlebnis“, erklärt Broos. Am selbstgebauten Hochbeet pflegt sie gerade mit einer kleiner Hacke und Händen ein Kräutergärtchen – auf dem öffentlichen Parkgelände – ehrenamtlich und in Absprache mit dem Gartenbauamt, dem sie damit nicht in die Quere kommen.

### Ärzte empfehlen „Green Gym“

Hinter ihrem Engagement steckt aber mehr als nur die Freude am Gärtnern. Als Trainerinnen leiten die beiden Frauen gemeinsam die örtliche „Green-Gym“-Gruppe ([das Wochenblatt berichtete](#)). So heißt ein Trend, der aus Großbritannien kommt und allmählich auch hierzulande Fuß fasst. Auf den britischen Inseln praktizieren bereits 13 000 Menschen einen Mix aus Gartenarbeit und Gymnastik in Parks und Grünanlagen. Vor dem eigentlichen Gärtnern werden beim „Green Gym“ etwa 15 Minuten lang Lockerungs- und Aufwärmübungen gemacht, aber auch die Achtsamkeit und Wahrnehmung der Natur geschärft. In Großbritannien verschreiben Ärzte ihren Patienten sogar schon dieses Natur-Programm. Die meisten Menschen – vor allem in der Stadt – sind „Schreibtischtäter“, sie sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. „Green Gym“ ist daher ein perfekter Ausgleich. „Draußen sein, mit den Händen in der Erde wühlen und mit der Natur arbeiten, das tut einfach gut“, weiß Broos aus eigener Erfahrung.

### Projekt trägt sich mittlerweile selbst

Seit etwa vier Jahren gibt es ihre Gruppe, die als deutschlandweites Pilotprojekt unter Leitung des [Vereins Heilende Stadt e.V.](#) gärtner. Derzeit sind weitere Gruppen entstanden, darunter eine im Hammer Park und am Elisabethgehölz. Zwei Jahre lang förderte die Stadt Hamburg das „Green Gym“ in Öjendorf finanziell, inzwischen trägt sich das Projekt selbst. Der Verfügungsfonds Billstedt-Horn hat Mittel unter anderem für ein neues Hochbeet und Pflanzkästen bewilligt. Das Ergebnis der grünen Gruppenarbeit kann sich sehen lassen: Hinter dem Kiosk und dem Freiluft-Schachfeld am Öjendorfer See sind gepflegte Beete mit blühenden Blumen entstanden. Storchenschnabel, Rhododendron und Hortensien wachsen dort statt meterhoher Brennesseln, die anderswo die Grünanlagen überwuchern.

### Treffen alle 14 Tage

Alle 14 Tage trifft sich die Öjendorfer Gruppe. Über das Gärtnern komme man auch mit anderen

zwanglos ins Gespräch, so Theresa Farrell, die in der Nachbarschaft aufgewachsen ist und den Park von Kindesbeinen an kennen- und lieben gelernt hat. „Als ich gehört habe, dass direkt bei uns im Park gegärtner wird, war ich sofort dabei.“ Die GreenGym-Gruppe würde sich über Verstärkung freuen.

Jeder ist willkommen

Wer Lust hat, mitzugärtnern kann sich an [susanne.broos@heilendestadt.de](mailto:susanne.broos@heilendestadt.de) oder [s.n.rohr@googlemail.com](mailto:s.n.rohr@googlemail.com) wenden. Weitere Termine und Informationen unter [www.heilendestadt.de](http://www.heilendestadt.de)

### Termine

GreenGym Öjendorfer Park, Treffpunkt: Schachbrett am Südenende des Parks (Reinskamp/Driftredder) 12. und 26. August, 9. und 23. September, jeweils 14 bis 17 Uhr  
GreenGym Hamm Treffpunkt: Ecke Hammer Hof/Caspar-Voght-Straße (gegenüber Café May) bis 8. Oktober, sonntags von 14.30 bis 17.30 Uhr.

Lesen Sie auch: [GreenGym: Fit durch's Gärtnern](#)