



heilende Stadt

KONZEPTSKIZZE

## Ein Bewegungs- und Heilgarten im Altonaer Volkspark: Ganzeheitliche ParkSport-Angebote schaffen



Der gemeinnützige Träger *heilende Stadt e.V.* entwickelt den ehemaligen Betriebshof im Altonaer Volkspark Park in den nächsten Jahren zu einem Bewegungs- und Heilgarten mit einer Vielzahl an naturnahen Sport- und Bewegungsangeboten – vom Fitness-Gärtnern, über Yoga bis Walking. Damit leisten wir einen besonderen Beitrag zum ParkSport im Volkspark.

Wir möchten das Konzept mit allen Interessierten und in Kooperation mit vielen Einrichtungen aus dem Umfeld gemeinsam verwirklichen – als ein Modellprojekt für ganzheitliche Gesundheits- u. Bewegungsförderung in öffentlichen Parks.

### Die Ausgangslage: ein Standort mit wachsendem Umfeld

- starker Zuwachs an Bewohnern im Hamburger Westen
- neues Wohnquartier am Volkspark mit ca. 2.200 Wohnungen (ab ca. 2020)
- Hamburger Deckel Altona (1. Abschnitt voraussichtlich ab ca. 2020)
- Bedeutungszuwachs des Altonaer Volkspark und mehr Nutzer
- gesellschaftlicher Trend zu Gesundheit, Bewegung und Naturverbindung

### Die Ziele: Ganzheitliche ParkSport-Angebote schaffen

- Schaffung von ganzheitlichen ParkSport-Angeboten mit engem Naturbezug
- Vernetzung von Akteuren zu naturnaher Bewegung u. gesundem Lebensstil
- Förderung von Gemeinschaftsbildung und Eigeninitiative in der Stadtnatur
- Integration von Menschen mit Handicap, mit Fluchtgeschichte und sozial Benachteiligter

### Die Zielgruppen: Nahbereich und umliegende Stadtteile

- Nutzerinnen und Nutzer des Volksparks
- Bewohnerinnen und Bewohner der Stadtteile im Umfeld (Bahrenfeld, Groß Flottbek, Lurup, Osdorf, Ottensen, Stellingen), u.a. Kinder und Jugendliche
- Künftige Bewohnerinnen des neuen Quartiers am Volkspark
- Menschen m. gesundheitlichen Problemen (z.B. Depression, Burnout, Stress)



heilende Stadt

### **Der Ansatz: ParkSport eingebettet in ganzheitliche Gesundheitsförderung**

Wir möchten Freude an der Bewegung in der Natur wecken – auch und vor allem bei Menschen, die bislang kaum im Freien Sport getrieben haben. Dafür schaffen wir im Bewegungs- und Heilgarten eine ganze Reihe niedrighschwelliger Angebote.

Wir betrachten Sport und Bewegung dabei immer ganzheitlich: Zum Wohlbefinden gehören neben der Bewegung auch die soziale Einbindung, der achtsame Naturkontakt mit allen Sinnen und nicht zuletzt die Freude an gesunder Ernährung und Lebensführung. Die ParkSport-Angebote im Bewegungs- und Heilgarten sind immer eingebettet in diesen ganzheitlichen Ansatz.

### **Das Konzept: Ein wachsender Bewegungs-Garten mit Sport-Deck**

Auf dem umzäunten Gelände des ehemaligen Betriebshofes sollten Angebote geschaffen werden, die im Park selbst nicht oder nur schwer realisiert werden können. Dazu zählt - als zentraler Baustein - ein Sport-Deck mit Sonnen- und Regenschutz, das im Park nachts zweckentfremdet werden und Vandalismus ausgesetzt sein könnte. Auch der anspruchsvoll gestaltete Bewegungs-Garten mit vielen essbaren Pflanzen benötigt besonderen Schutz.



*Zentraler Baustein des Konzeptes: Ein Sport-Deck*

Die Bausteine des Bewegungs-Gartens werden in den kommenden Jahren Schritt für Schritt verwirklicht. Somit wird auch das ParkSport-Angebot langsam wachsen. Am Ende könnte der Garten folgende Elemente umfassen:



## heilende Stadt

### *Bewegungs-Garten*

Nördlich des Waldhauses entsteht sukzessive ein anspruchsvoll gestalteter Gartenbereich. Der eigentliche Heil- und Bewegungsgarten wird am Ende rund 250 qm groß sein, einen hohen Anteil an Kräutern und Wildpflanzen aufweisen und barrierefrei sein. Der Garten wird ein Ort zum

- Fitness-Gärtnern (u.a. das in Hamburg bewährte GreenGym)
- Gesundheits-Gärtnern (z.B. bei Depression, Burn-Out, Übergewicht)
- perspektivisch: Wassertreten im „Kneipp-Becken“ (z.B. für Park-Sportler)
- Regenerieren auf dem Entspannungs-Deck (z.B. auch für Park-Sportler)

### *Sport-Deck*

Eingebettet in den Gartenbereich entsteht in Etappen ein Deck für ganzheitliche Sport- und Bewegungsangebote. Das ca. 12 x 12m große Deck ist aus hochwertigem Holz („Schiffsdeck“) und erhält einen flexiblen Regen- und Sonnenschutz. Das Deck wird ein Ort für

- Yoga (verschiedene Stile)
- Kampfkunst, z.B. ThaiChi, KungFu, Capoeira
- Energie in Bewegung, z.B. ChiGong
- Meditation (z.B. Zen, Vipassana)

### *Draußen-Küche*

Unter dem Dach der Remise entsteht eine Draußen-Küche mit einem Küchenblock und einer Essens-Tafel für Gruppen bis zu 20 Personen. Hier werden Kräuter und Gemüse aus dem Heilgarten zubereitet und Wissen über gesunde Ernährung vermittelt. Die Draußen-Küche eignet sich für

- Kurse und Seminare zu gesunder Ernährung sowie zu Wildpflanzen und -kräutern
- Kräuterrundgänge durch den Volkspark (als Ausgangs- und Endpunkt)
- Themen-Kindergeburtstage (Kräuterlimo, Kräuterketchup, Kräutermärchen etc.)

### *Haus der Bewegung*

Im instand gesetzten Waldhaus befinden sich das Organisations-Büro von heilende Stadt e.V. (u.a. Anmeldungen, Besprechungen und Treffen) sowie die Toiletten und Duschen. Zudem finden hier kleinere Veranstaltungen statt. Das Haus eignet sich für

- Veranstaltungen und Austausch zu Gesundheit & Bewegung in der Stadt (Filme, Lesungen)
- Treffpunkt für naturnahe Waldsport-Angebote, z.B. Nordic Walking (Breathwalk), Natur-Parcour (Fitness), Waldbaden

### *Bewegungs-Wiese (nördlich des gepachteten Areals)*

Auf der Lichtung nördlich des gepachteten Areals können verschiedene Bewegungsangebote in der Natur angeboten werden:

- Am Wochenende: Verleih von Wald- und Wiesenspielen vor allem an Familien (z.B. MÖlkky, Folf, Rasendarts)
- An ausgewählten Tagen: Baumklettern mit professioneller Anleitung oder intuitives Bogenschießen mit professioneller Anleitung



heilende Stadt

## GROBKONZEPT BEWEGUNGS- UND HEILGARTEN ALTONAER VOLKSPARK





## heilende Stadt

### Kooperationen: Potenzielle Partner

- Anbieter von Sport- und Bewegungsangeboten rund um den Volkspark
- Bewegungs-Anbieter im öffentlichen Raum (u.a. Erlebniswerft, Stadtfinder)
- Angebote mit Naturverbindung (z.B. Permakultur-Garten, Lichtkräuter)
- Soziale und kulturelle Einrichtungen im Umfeld des Volkspark: Schule (u.a. Kielkamp Schule für Geistigbehinderte), Kitas, Vereine (z.B. Bahrenfelder Turnverein), Kirche (Luthercampus, Freie evangelische Gemeinde)
- Unterkünfte für Geflüchtete (Bahrenfeld, Schnackenburgallee)
- Ärzte u. Gesundheitsanbieter (z.B. TPS-Therapiezentrum Psychose u. Sucht)
- Größere Unternehmen im Umfeld (Betriebssport: DESY, Reemtsma etc.)
- Krankenkassen (insbesondere Gesundheitsprävention)
- HafenCity Universität Hamburg (Architektur und Landschaft)
- LI Hamburg

### Die Angebote: niedrigschwellige Sport- und Bewegungsangebote

Als gemeinnütziger Träger ist es unser Ziel, möglichst viele niedrigschwellige Sport- und Bewegungsangebote machen zu können. Geplant ist ein Mix aus offenen (kostenlosen) Angeboten sowie aus Kursangeboten verschiedener Anbieter zu Konditionen, wie sie für Sportvereine üblich sind.

Die Saison für die meisten der Angebote wird aufgrund der Witterungsbedingungen in Hamburg von Ende April bis Anfang September dauern. Um eine ungefähre Vorstellung von dem künftigen Angebot zu erhalten, haben wir einen möglichen Kurs-Plan für einen Zeitpunkt von 3-5 Jahren nach Projektstart skizziert:

### Sport-Deck & Park

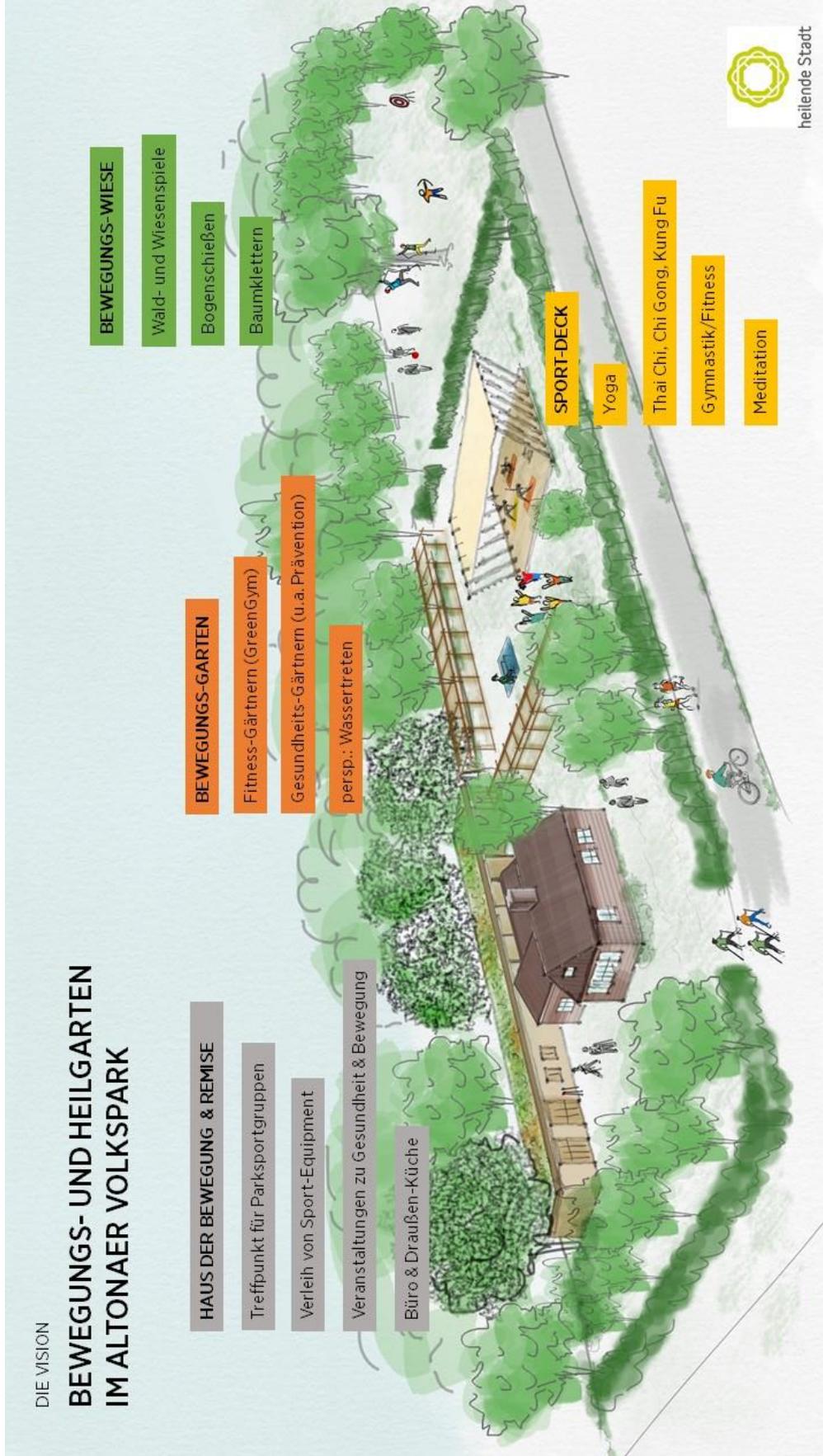
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
08:30	Frühmeditation	ZEN	Frühmeditation		Frühmeditation		
09:00	Rücken-Gym.		Gymnastik	Rücken-Gym.		ChiGong	
11:00		BreathWalking		BreathWalking			KungFu
13:00							Thai-Chi
15:00					Yoga 2		
17:00	Yoga 1	BreathWalking	ThaiChi	BreathWalking	Natur-Fit	Yoga 3	Tanzgruppe
19:00	Kung Fu	Yoga 2	Yoga 3	Yoga 1	KungFu	ZEN	Capoeira

### Bewegungs-Garten + Wiese + Haus

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:00		Medit. Gärtnern			Medit. Gärtnern		
11:00							Pflanz-Aktion
13:00						GreenGym	WildFit
15:00	BurnOut-Gärt.	Adiposit.-Gärt.				GreenGym	WildFit
17:00			GreenGym	Betriebs-Gärt.	Lauf-Treff	GreenGym	WildFit
19:00		Kräutergarten	GreenGym		Kräuter-Tafel		
20.30		Lesung				Vortrag	



heilende Stadt





## heilende Stadt

### Die Finanzierung: Beiträge, Spenden, Fördermittel und Vermietung

Die Kosten für den Aufbau und den Betrieb des Bewegungsgartens können zum jetzigen Zeitpunkt nur grob geschätzt werden. Relativ genau lassen sich nur die laufenden Betriebskosten bestimmen. Demnach ist mit folgenden regelmäßigen sowie Investitions-Kosten zu rechnen:

Laufende Kosten	
<b>Betriebskosten</b> Wasser/Abwasser, Strom, Gas, Versicherung, Schornsteinfeger	ca. 2.500,00 € / Jahr
Einmalige Investitionen (nur Kern-Bausteine)	
<b>Sport-Deck</b> einmalige Investition	ca. 80.000,00 €
<b>Bewegungs-Garten</b> Investition in mehreren Etappen (ca. 5-7 Jahre)	ca. 50.000,00 €
<b>Equipment zum Verleih</b> z.B. Outdoor-Yoga-Matten und Sitzkissen, Wald- und Wiesenspiele	ca. 2.000,00 €

Der laufende Betrieb wird zunächst über Jahres-Spenden von Stiftungen (z.B. HASPA-Stiftung, Homann-Stiftung), Mitgliedsbeiträge aus dem Verein, Einnahmen aus dem Kursangebot sowie durch die Vermietung von Räumen finanziert. Mittelfristig werden wir uns um eine dauerhafte Förderung durch die Stadt bemühen (z.B. bei der Behörde für Inneres und Sport oder der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz).

Die investiven Mittel werden wir über Spenden und Fördermittel sukzessive einwerben. Es werden nur Baumaßnahmen realisiert die vorab voll finanziert sind. Zur Akquisition der Mittel wird *heilende Stadt* intensives Fundraising betreiben. Geeignete Stiftungen und Fördergeber sind u.a. Aktion Mensch, die Fielmann-Stiftung, die IKEA-Stiftung, die Stiftung Globetrotter Ausrüstung, die Norddeutsche Stiftung für Umwelt und Entwicklung, die Anstiftung & Ertomis – sowie die Präventions-Töpfe der Krankenkassen. Hinzu kommen mögliche Fördermittel aus den verschiedenen Programmen der Stadtentwicklung und bezirkliche Sondermittel. Ergänzend fließen Eigenleistungen bei Bautätigkeiten vor allem durch die Mitglieder des Vereins mit ein.

Im Falle eine Pachtung des Geländes wird der Verein das Gelände gärtnerisch pflegen und instand halten.

### Der Träger: heilende Stadt e.V.

Der 2013 gegründete gemeinnützige Träger *heilende Stadt* entwickelt gemeinschafts- und gesundheitsfördernde Projekte in der Stadtnatur. *heilende Stadt* hat bereits GreenGym-Projekte in mehreren Stadtteilen erfolgreich initiiert und Naturcamps in Parks mit bis zu 300 Teilnehmern veranstaltet.

Unser Verein hat heute rund 20 Mitglieder und bündelt Kompetenzen im Bereich ganzheitliche Bewegung, Gartenarbeit, Teamentwicklung, Kommunikation sowie Gartenbau und setzt sich für die gesundheitsfördernde Gestaltung von öffentlichen Räumen ein: [www.heilendestadt.de](http://www.heilendestadt.de)

Hamburg, den 25.06.2018