



Integrativer Natur- und Gesundheitssport

ist ein neues Angebot, das gemeinschaftliche Landschaftspflege mit sportlicher Aktivität verknüpft. Unter Anleitung eines geschulten Trainers pflegen Gruppen von bis zu 15 Teilnehmern Streuobstwiesen, Naturschutzgebiete, Biotope und Gärten. Z.B. Bäume, Hecken und Sträucherschneiden, Blumenwiesen mähen und vieles mehr. Das Angebot startet und endet mit sanften Fitness- und Entspannungsübungen.

In Großbritannien wird unter der Bezeichnung GreenGym seit Ende der 1990er was Vergleichbares angeboten. Dort arbeiten rund 13.600 Freiwillige in mehr als 100 Gruppen regelmäßig in öffentlichen Parks. Die gesundheitsfördernde Wirkung der gemeinschaftlichen Arbeit im Grünen wurde in England in begleitenden wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt.

Trainer Jürgen Schlotz, Polarstraße 28, Urbach

Judoverein Übungsleiter seit 1979 Judo, seit 1995 Gesundheitssport

OGV 2013 Fachwart für Obst- und Garten – Betätigung Streuobstwiesen

OGV 2015 Streuobst-Guide (Banu ZNL) – Betätigung Streuobstwiesen

SAV 2016 Wanderführer, (Banu ZNL) – Wandern (Banu - zertifizierter Natur und Landschaftsführer)

SAV 2017 Gesundheitswanderführer – Wandern und Bewegung

Die Ausbildungen seit 2012 dienen dem Projekt Gesundheit und Streuobstwiese. Das Projekt wurde 2017 weiterentwickelt zum: Integrativer Natur- und Gesundheitssport

Gesundheit und Streuobstwiese

Gesundheit > vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden.

Gesunder Lebensstil > Bewegung und ausgewogene Ernährung.

5 Portionen Obst- und Gemüse am besten das Obst aus den Streuobstwiesen.

Ein Mindestmaß an Bewegung ist für die Erhaltung der Gesundheit nötig.

Findet diese Bewegung in den Streuobstwiesen statt und erhält man dabei dieses wichtige Landschaftselement, verbindet man notwendige Bewegung mit sinnvollem Einsatz für die Natur.

Die Streuobstwiesen verbinden zwei Lebensräume miteinander nämlich lichte Wälder und Wiesen. Somit konnte sich eine hohe Artenvielfalt entwickeln, die es zu erhalten gibt.

Motto: Entbuschen, Mähen, Schneiden, Ernten - Streuobstwiesepflege als Bewegungsprogramm.

Bewegungen in der Streuobstwiese

Das Entbuschen wird mit einer Wiedehopfhacke ausgeführt. Mit einer Ziehhacke hält man die Baumscheiben frei. Das Bäumeschneiden erfolgt zum großen Teil mit einer Teleskopsäge. Das Mähen erfolgt mit der Sense und eignet sich bestens für ein Ausdauertraining. Auflesen und Früchte pflücken, wenn nicht stundenlang > gesunde Bewegung.

Wer etwas für seine Fitness und Gesundheit tun möchte, aber keine Lust auf Laufband und Gewichte heben hat, für den ist ING eine prima Alternative. Sie halten nicht nur sich selbst auf natürliche Art fit – Sie tun auch noch etwas für die Umwelt und die Allgemeinheit.

ING ist ein kostenloses Angebot, das gemeinschaftliche Streuobstwiesen- und Biotoppflege mit sportlicher Aktivität verknüpft.

ING ist ein 2 bis 3 stündiges Angebot für alle ab 14 Jahren. Unter Anleitung eines speziell geschulten Trainers pflegen die Teilnehmer wöchentlich gemeinsam Streuobstwiesen und Biotope.

Nach einer kleinen Aufwärmphase mit Lockerungsübungen geht es ans Arbeiten. Zunächst gibt es eine Einweisung über die anstehenden Aufgaben. Dann folgt die erste Arbeitsphase ca. 1 Stunde. Nach einer Pause erfolgt die 2. Arbeitsphase. Am Schluss lassen wir die Aktion mit entspannender Gymnastik oder Dehnungen auslaufen.



Aktionen mit der Arbeitsgruppe Waldhaus für die Remstalgartenschau

Im landschaftspflegerischen Begleitplan (Remstalgartenschau Urbach 2019 Wald- und Naturerlebnisweg am Bergrutsch) wird als Ausgleichsmaßnahme die Reaktivierung von Streuobstwiesen aufgeführt.

Wir wollen im Rahmen des Projektes **Integrativer Natur- und Gesundheitssport** die Reaktivierung und Pflege dieser Streuobstwiesen übernehmen. Wir möchten damit auch die Gemeinde Urbach, die sich an der geplanten Remstalgartenschau 2019 beteiligt, unterstützen. Auch andere mit körperlicher Arbeit verbundenen Arbeiten für die Verwirklichung der Remstalgartenschau in Urbach können übernommen werden.