

Greengym – Fitness im Grünen: Gemeinsam für die Natur aktiv werden

26. Mai 2025

Der Begriff "Greengym" steht für eine innovative Form der Fitness, die Bewegung in der Natur mit der Pflege von Grünflächen verbindet. Beim Greengym treffen sich Gruppen unter Anleitung geschulter Trainerinnen und Trainer, um gemeinsam öffentliche Grünflächen zu pflegen. Dabei werden nicht nur Stauden gepflanzt und Sträucher oder Hecken geschnitten, sondern auch sanfte Fitness-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durchgeführt, die das körperliche und psychische Wohlbefinden fördern.

Im Rahmen des Projekts "Spiel ohne Grenzen! Zukunftsgrün" wird in Arbon erstmals ein Greengym-Anlass durchgeführt, und zwar in Zusammenarbeit mit dem Natur- und Vogelschutzverein "Meise" und der FitBox. Im Fokus steht die Pflege der Hecke neben dem Skatepark im Westen des Seeparks, die aus über 180 einheimischen Gehölzen besteht.

Der Anlass findet am Samstag 14. Juni, von 13.30 bis 16.30 Uhr statt – bei jeder Witterung. Treffpunkt ist die zu pflegende Hecke beim Skatepark. Die Teilnahme ist kostenlos. Interessierte sind gebeten, sich bis Donnerstag 12. Juni via E-Mail an admin@meisearbon.ch anzumelden. Werkzeug wird vom Verein "Meise" zur Verfügung gestellt. Den Teilnehmenden wird empfohlen, Gartenhandschuhe mitzunehmen. Die Veranstaltenden freuen sich auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die gemeinsam die Natur pflegen und gleichzeitig etwas für ihre Fitness tun möchten.