

4 Fitness in der Fössewiese in Davenstedt

Die Spiel- und Erholungsfläche Fössewiese in der Nähe des Davenstedter Marktes bietet auf einer großen Grünfläche einen Spielplatz, Bolzwiesen, einen Fußball- und einen Jugendplatz.

Sie ist vor allem gut mit dem Fahrrad zu erreichen. Seit dem Frühjahr 2011 ergänzen hier zwei moderne Trimfit-Stationen für individuelles Training das bisher vorhandene Angebot.

i Erreichbarkeit: Stadtbahnlinie 9
Haltestelle „Am Soltekampe“

t Ausstattung: 2 Trimfit-Trainingsstationen,
öffentliches WC am Davenstedter Markt



5 Fitnessparcours in der „Grünen Mitte Hainholz“

Zwischen dem Kulturhaus, dem Hainhölzer Bad und der Sporthalle Hainholz gelegen, ist dieses Fitness-Angebot gut mit der Stadtbahn oder mit dem Fahrrad (zum Beispiel über den „Julius-Trip-Ring“) zu erreichen. Eingebettet in die „Grüne Mitte Hainholz“, den „Park der Generationen“, sorgen hier drei Fitnessstrainer und ein Massagegerät für ein vielfältiges Bewegungsangebot.

Das umgebende Gelände mit seinem alten Baumbestand und den geschwungenen Wegen lädt darüber hinaus zum Verweilen und Flanieren ein.

Das Spiel- und Aktionsband in direkter Nachbarschaft bietet Kindern und Jugendlichen aller Altersgruppen abwechslungsreiche Spiel- und Aktivitätsmöglichkeiten.

i Erreichbarkeit: Stadtbahnlinie 6
Haltestelle „Hainhölzer Markt“

t Ausstattung: 4 Fitnessgeräte (Bein-, Schulter- und Rückentrainer, Massagegerät für Hände, Arme und Beine), Toiletten im Kulturhaus Hainholz



6 Fitnessparcours am Tiergarten

Hier gibt es viele Angebote für einen Ausflug mit der ganzen Familie! Vor oder nach einem entspannenden Spaziergang im Tiergarten kann die körperliche Geschicklichkeit trainiert werden.

Sechs Geräte auf rund 100 Quadratmetern bieten unterschiedliche Möglichkeiten, den Körper zu bewegen. Kinder sind auf dem gegenüberliegenden Spielplatz gut aufgehoben. Nach Sport und Spiel kann dann auch der nahegelegene Biergarten besucht werden.

i Erreichbarkeit: Stadtbahnlinie 5
Haltestelle „Tiergarten“

t Ausstattung: 6 Geräte (Schulter-, Oberkörper-, Bein-, Bewegungs-/Koordinationstrainer, Rückenmassagegerät); Geräte z.T. geeignet für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen; Nutzung des WC's im Hotel „Leonardo“ möglich



7 Platz der Generationen in Wülfel

In der Nähe der Stadtbahnhaltestelle Wiehbergstraße und an der Matthäikirchstraße gelegen, ist dieser Platz gut zu erreichen.

Die Anlage mit ihren Geräten lässt sich gut mit einem Rollstuhl befahren. Zukünftig werden drei weitere Stationen (Beintrainer, Balancierstrecke, Schultertrainer, der auch für Menschen im Rollstuhl geeignet ist) das Angebot erweitern. Eine Boule-Anlage wird noch mehr geselliges Miteinander ermöglichen.

i Erreichbarkeit: Stadtbahnlinien 1 und 2
Haltestelle „Wiehbergstraße“

t Ausstattung: 6 Gerätestationen (Rücken-, Rad-, Rollstuhl- und Ganzkörpertrainer, Trampolin), 2014: weitere 3 Stationen und ein Bouleplatz; Nutzung der WC-Anlagen und des Café im Seniorenheim Katharinenhof schräg gegenüber möglich



8 Bewegungspark Stöcken

Hier befinden sich 12 Fitnessgeräte, darunter zahlreiche, die auch für Menschen mit Behinderung geeignet sind, um den Körper zu kräftigen und die Koordination zu trainieren.

Der Park wurde im Rahmen des Freiraumentwicklungskonzepts „Stöcken blüht auf!“ gemeinsam mit den StadtteilbewohnerInnen generationsübergreifend erarbeitet. Der Parcours liegt im Gemeindeholz Stöcken. Die Nutzung der Geräte kann gut mit einer Joggingtour verbunden werden.



i Erreichbarkeit: Stadtbahnlinie 5
Haltestelle „Stöcken“

t Ausstattung: 12 Fitnessgeräte (Balancierstrecke, Schwebende Plattform, Ganzkörpertrainer, Beintrainer, Kniebeuge, Liegestütz), für mobilitätseingeschränkte Menschen geeignet: Dehnen, Swing, Rückentrainer, Beinbeweger, Armfahrrad und Stützspringen



bewegen, trimmen, trainieren

**GENERATIONEN-FITNESS
IN HANNOVER**

Angebote im Grünen

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

HANNOVER

GENERATIONEN-FITNESS IM GRÜNEN

Seit 2009 gibt es in Hannover ein neues Angebot im Grünen, das sich an jüngere und ältere Menschen gleichermaßen richtet: Multifunktions-Geräte, in der Regel als Parcours angelegt, ermöglichen ein zielgerichtetes Training von Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit unter freiem Himmel.

Die Übungen an den modernen, hochwertigen Geräten fördern Geschicklichkeit und die Kräftigung der Muskulatur (eine Aufwärmphase vor Benutzung der Geräte ist immer zu empfehlen). Darüber hinaus verbinden die neuen Anlagen Spiel und Sport für ein geselliges Miteinander, z.B. durch ihre Lage in unmittelbarer Nähe zu Spielplätzen.

Die neuen Anlagen bieten, je nach Parcours, z.B. einen Schultertrainer, einen Rückentrainer, einen Oberkörpertrainer, Geräte zum Training der Bewegung/Koordination und der Beinmuskulatur, sowie Stepper. Mit der Benutzung der Fitness-Geräte wird der Körper auf schonende Weise in Bewegung gebracht und trainiert.

An einigen Parcours werden regelmäßig angeleitete Übungsstunden angeboten. Details dazu finden Sie unter www.hannover.de, Suchbegriff „Generationen Fitness“, oder rufen Sie uns an unter Telefon (0511) 168 – 4 38 01.

In Hannover laden mittlerweile acht Generationen-Fitness-Parcours in verschiedenen Stadtteilen zu sportlicher Betätigung ein, in den nächsten Jahren werden weitere Anlagen folgen. Die laufend aktualisierten Informationen zu allen Anlagen finden Sie auf der o.g. Internetseite.

Entdecken Sie die neuen Angebote und bleiben Sie fit und gesund!



1 Fitnessparcours am Freizeitheim Ricklingen

Die Anlage neben dem Freizeitheim Ricklingen ist bequem mit dem Fahrrad oder mit der Stadtbahn zu erreichen. Sie bietet für jedes Alter Bewegungsmöglichkeiten, sogar für die ganz Kleinen. Vier Fitnessgeräte können benutzt werden, während die Kinder oder Enkelkinder sich auf dem Spielplatz vergnügen. Der Platz beinhaltet schattige Bäume mit Sitzgelegenheiten, wo man sich zudem zum Boule- und Tischtennis-Spielen treffen kann.

i Erreichbarkeit: Stadtbahnlinien 3, 7, 17 Haltestelle „Beekestraße“

i Ausstattung: 4 Geräte (Beweglichkeitstrainer, Beintrainer/Walker, Ganzkörpertrainer/Stepper, Rückentrainer); darüber hinaus: Boulefläche, Tischtennis; Gastronomie und WC im Freizeitheim



2 Fitnesswiese am Schmachteberg in der Eilenriede

Die Fläche von rund 500 Quadratmetern liegt in der Nähe der Kaulbachstraße im Stadtteil Kleefeld, mitten in der südlichen Eilenriede.

An vielen unterschiedlichen Geräten besteht die Möglichkeit der Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit. Eine Joggingrunde durch den Wald ist eine ideale Ergänzung des Gerätetrainings.

Auf der gegenüberliegenden Seite der idyllisch gelegenen Fitnesswiese bietet der Hexenspielplatz für Kinder viel Freiraum zum Spielen und Toben.



i Erreichbarkeit: Stadtbahnlinien 4 und 5 Haltestelle „Uhlhornstraße“

i Ausstattung: 15 Geräte-Stationen: Multifunktionsgeräte („Total Hip“: Bein, Hüft- und Bauchmuskulatur, „Adductor und Abductor“: innere und äußere Oberschenkelmuskulatur, „Roman Chair Hyperextension“: Bauch- und untere Rücken-, Stütz- und Muskulatur, „Station“: Bein-Bauch- und Rückenmuskulatur, „Twister“: seitliche Bauchmuskulatur, „Leg Press“: Krafttraining, Beinmuskulatur) und Trimmgeräte (Barren, Bock, Reck, Kletterstangen, Ringe, Sprossenwand- und Klimmzugtrainer, Stretching-Tower)

3 Bewegungsparcours in Vahrenheide

Diesen rund 600 Quadratmeter großen Parcours kann man am besten mit dem Fahrrad erreichen (zum Beispiel über den „Grünen Ring“ [Innenschleife]).

Er liegt mitten im Stadtteil, zwischen Emmy-Lanzke-Weg, Dunantstraße und neben der Fridtjof-Nansen-Schule. Der Bewegungsparcours ist ein viel genutzter Treffpunkt für Jung und Alt. Im angrenzenden Grünzug liegen ein Spiel- und ein Fußballplatz.

Die Bewegungsgeräte sind gestalterisch schön in die Umgebung eingebunden und liegen neben Wiesen, die als Erholungsflächen dienen.

i Erreichbarkeit: Stadtbahnlinie 2 Haltestelle „Papenwinkel“

i Ausstattung: 8 Gerätestationen: Bein-, Schulter-, Ganzkörper-, Rücken- und Beweglichkeitstrainer, Rückenmassagegerät, Schultertrainer für Menschen im Rollstuhl

