



*Komm´ in Schwung*

## **Jeder Schritt zählt**

**Wer seine Aktivität steigern und Freude an der Bewegung für sich entdecken will, macht mit 3.000 Schritten extra am Tag einen guten Anfang.**

3.000 Schritte extra – das kann ein Spaziergang von einer halben bis dreiviertel Stunde sein. Wenn wir jeden Donnerstag den Außenmühlenteich umrunden, dann haben wir ca. 5.800 Schritte gezählt.

### **Gehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung**

Weite Strecken zu Fuß zurückzulegen, gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen. Mittlerweile ist das Zu-Fuß-Gehen unmodern geworden. Zu Unrecht. Wer geht, muss sich nicht groß anstrengen. Es passiert beinahe wie das Atmen. Wer gehen will, kann einfach loslegen. Ein paar Schritte zu Fuß lassen sich im Alltag immer einbauen.

*Wir bewegen etwas und mit*

***Ihnen fangen wir an***

*Donnerstags:  
Treffpunkt 13:45 am  
Bootshaus,  
Außenmühlenteich*

*Geht nicht, gibt´s nicht!  
Werden Sie aktiv, machen  
Sie mit.*

*Schritt für Schritt bessere  
Blutzucker- und  
Blutdruckwerte!  
Bewegung tut gut!*



**» Margret & Peter Ernsting «**  
**Tel.: 763 67 27**  
\* \* \*

© [www.kurt-bonsels.de/diabetes](http://www.kurt-bonsels.de/diabetes)



# **Bewegungsguppe**

# **Aktiv**

*kommen Sie unter 7 HbA1c*



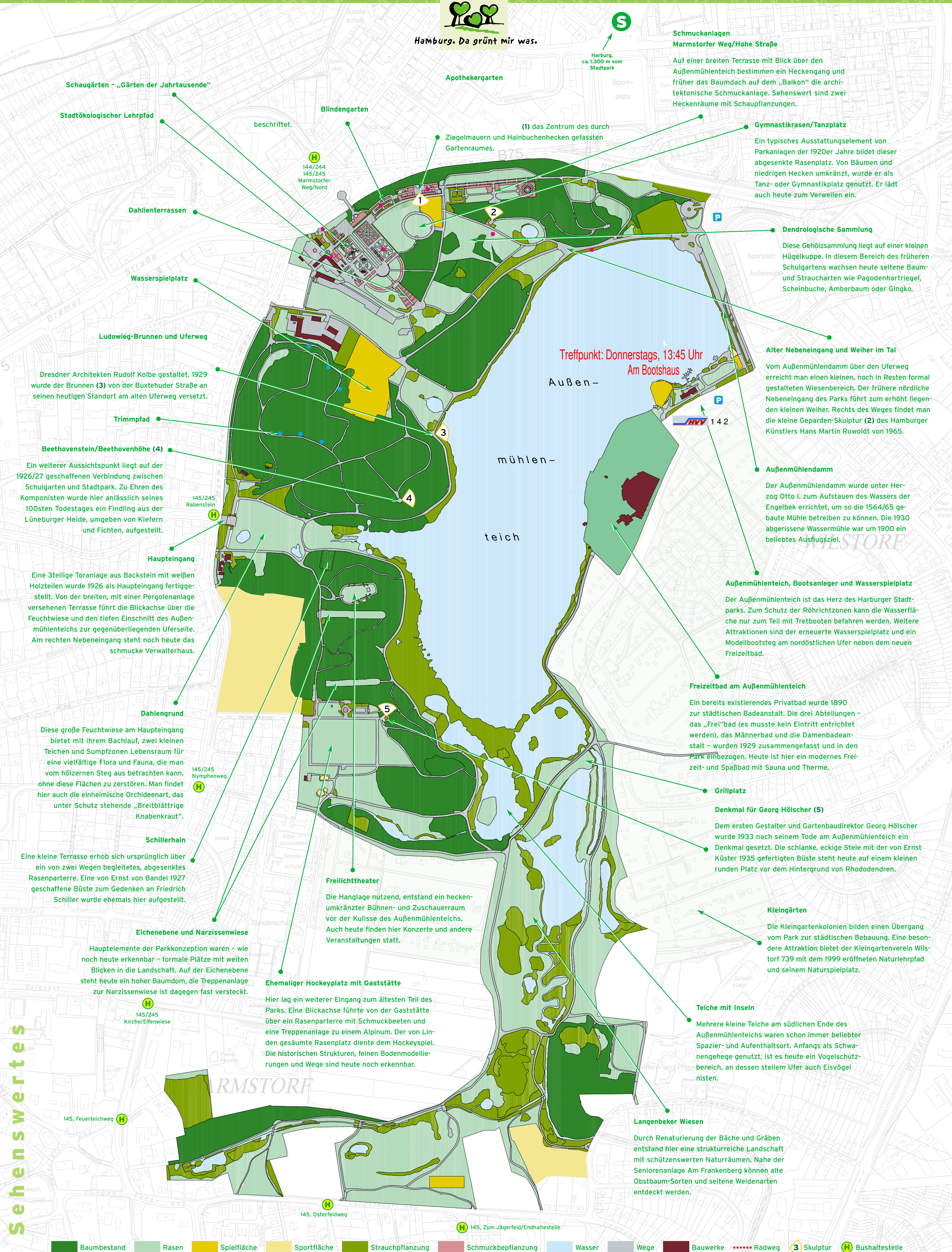




Hamburg. Da grünt mir was.



Sehenswertes



Schaugärten - „Gärten der Jahrtausende“

Stadtoökologischer Lehrpfad

Dahlenterrassen

Wasserspielplatz

Ludwig-Brunnen und Uferweg

Trimpfad

Beethovenstein/Beethovenhöhe (4)

Haupteingang

Dahlengrund

Schillerhain

Eichenebene und Narzissenwiese

145/245 Kirche/Elfenwiese

145, Feuertichweg

Blindengarten

Apothekergarten

Ziegelmauern und Hainbuchenhecken gefassten Gartenraumes.

(1) das Zentrum des durch

1

2

3

4

5

Freilichttheater

Ehemaliger Hockeyplatz mit Gaststätte

Hier lag ein weiterer Eingang zum ältesten Teil des Parks. Eine Blickachse führte von der Gaststätte über ein Rasenparterre mit Schmuckbeeten und eine Treppenanlage zu einem Alpinum. Der von Linden gesäumte Rasenplatz diente dem Hockeyspiel. Die historischen Strukturen, feinen Bodenmodellierungen und Wege sind heute noch erkennbar.

(1) das Zentrum des durch

Ziegelmauern und Hainbuchenhecken gefassten

Gartenraumes.

Treffpunkt: Donnerstags, 13:45 Uhr  
Am Bootshaus

Außen-

mühlen-

teich

Schmuckanlagen

Marmstorfer Weg/Hohe Straße

Auf einer breiten Terrasse mit Blick über den Außenmühlenteich bestimmen ein Heckengang und früher das Baumdach auf dem „Baikon“ die architektonische Schmuckanlage. Sehenswert sind zwei Heckenräume mit Schaupflanzungen.

Gymnastikrasen/Tanzplatz

Ein typisches Ausstattungselement von Parkanlagen der 1920er Jahre bildet dieser abgesenkte Rasenplatz. Von Bäumen und niedrigen Hecken umkränzt, wurde er als Tanz- oder Gymnastikplatz genutzt. Er lädt auch heute zum Verweilen ein.

Dendrologische Sammlung

Diese Gehölzsammlung liegt auf einer kleinen Hügelkuppe. In diesem Bereich des früheren Schulgartens wachsen heute seltene Baum- und Straucharten wie Pagodenhartiegel, Scheinbuche, Amberbaum oder Ginkgo.

Alter Nebeneingang und Weiher im Tal

Vom Außenmühlendamm über den Uferweg erreicht man einen kleinen, noch in Resten formal gestalteten Wiesenbereich. Der frühere nördliche Nebeneingang des Parks führt zum erhöht liegenden kleinen Weiher. Rechts des Weges findet man die kleine Geparden-Skulptur (2) des Hamburger Künstlers Hans Martin Ruwoldt von 1965.

Außenmühlendamm

Der Außenmühlendamm wurde unter Herzog Otto I. zum Aufstauen des Wassers der Engelbek errichtet, um so die 1564/65 gebaute Mühle betreiben zu können. Die 1930 abgerissene Wassermühle war um 1900 ein beliebtes Ausflugsziel.

Außenmühlenteich, Bootsanleger und Wasserspielplatz

Der Außenmühlenteich ist das Herz des Harburger Stadtparks. Zum Schutz der Röhrichtzonen kann die Wasserfläche nur zum Teil mit Tretbooten befahren werden. Weitere Attraktionen sind der erneuerte Wasserspielplatz und ein Modellbootsteg am nordöstlichen Ufer neben dem neuen Freizeitbad.

Freizeitbad am Außenmühlenteich

Ein bereits existierendes Privatbad wurde 1890 zur städtischen Badeanstalt. Die drei Abteilungen - das „Frei“bad (es musste kein Eintritt entrichtet werden), das Männerbad und die Damenbadeanstalt - wurden 1929 zusammengefasst und in den Park einbezogen. Heute ist hier ein modernes Freizeit- und Spaßbad mit Sauna und Therapie.

Grillplatz

Denkmal für Georg Hölscher (5)

Dem ersten Gestalter und Gartenbaudirektor Georg Hölscher wurde 1933 nach seinem Tode am Außenmühlenteich ein Denkmal gesetzt. Die schlanke, eckige Stele mit der von Ernst Küster 1935 gefertigten Büste steht heute auf einem kleinen runden Platz vor dem Hintergrund von Rhododendren.

Kleingärten

Die Kleingartenkolonien bilden einen Übergang vom Park zur städtischen Bebauung. Eine besondere Attraktion bietet der Kleingartenverein Wilsdorf 739 mit dem 1999 eröffneten Naturlehrpfad und seinem Naturspielplatz.

Teiche mit Inseln

Mehrere kleine Teiche am südlichen Ende des Außenmühlenteichs waren schon immer beliebter Spazier- und Aufenthaltsort. Anfangs als Schwannengehege genutzt, ist es heute ein Vogelschutzbereich, an dessen steilem Ufer auch Eisvögel nisten.

Langenbeker Wiesen

Durch Renaturierung der Bäche und Gräben entstand hier eine strukturreiche Landschaft mit schützenswerten Naturräumen. Nahe der Seniorenanlage Am Frankenberg können alte Obstbaum-Sorten und seltene Weidenarten entdeckt werden.

- Baumbestand
- Rasen
- Spielfläche
- Sportfläche
- Strauchpflanzung
- Schmuckbepflanzung
- Wasser
- Wege
- Bauwerke
- Radweg
- Skulptur
- Bushaltestelle

Kartengrundlage: Deutsche Grundkarte 1:5.000, Ausgabe: 1991, Herausgeber: Freie und Hansestadt Hamburg, Baubehörde, Amt für Geoinformation und Vermessung, vervielfältigt mit Genehmigung GV 431-107/2000, Parkkartierung: Digitales Grünflächeninformationssystem der Umweltbehörde Hamburg

# Der Harburger Stadtpark



# BEWEGUNGSGRUPPE

## Aktiv unter 7 HbA1c



### **Wir bewegen etwas und freuen uns auf Sie** *Geht nicht, gibt's nicht.*

*Komm´ in Schwung. Jeder Schritt zählt.*

*Wer seine Aktivität steigern und Freude an der Bewegung für sich entdecken will, macht mit 3.000 Schritten extra am Tag einen guten Anfang. 3.000 Schritte extra – das kann ein Spaziergang von einer halben bis dreiviertel Stunde sein.*

#### Gehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung

Weite Strecken zu Fuß zurückzulegen, gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen. Mittlerweile ist Zu-Fuß-Gehen unmodern geworden. Zu Unrecht. Wer geht, muss sich nicht groß anstrengen. Es passiert beinah wie das Atmen. Wer gehen will, kann einfach loslegen. Ein paar Schritte zu Fuß lassen sich im Alltag immer einbauen.



**Bewegungsguppe**

Margret & Peter Ernsting - Tel.: 763 67 27 – halten uns zusammen

© [www.kurt-bonsels.de/diabetes](http://www.kurt-bonsels.de/diabetes)

#### **Seit 2004 jeden Donnerstag** **von 13:45 – 15:00 Uhr um den** **Außenmühlenteich**

- Christa
- Ursula
- Johanna
- Erika
- Hubert
- Kurt
- Rosi
- Carola
- Erika
- Elke
- Bernd
- Renate
- Peter
- Heike
- Gast
- Margret