



Grüne Lunge Twistringen

Leben und Gesundheit
im Hochzeitswald

im Naturpark
Wildeshauser Geest



www.twistringen.de

Gehen Sie auf
Entdeckertour
und besuchen Sie
die grüne Oase
im Herzen
der Delmestadt

Hochzeitswald Twistringen

Grüne Oase im Herzen der Stadt

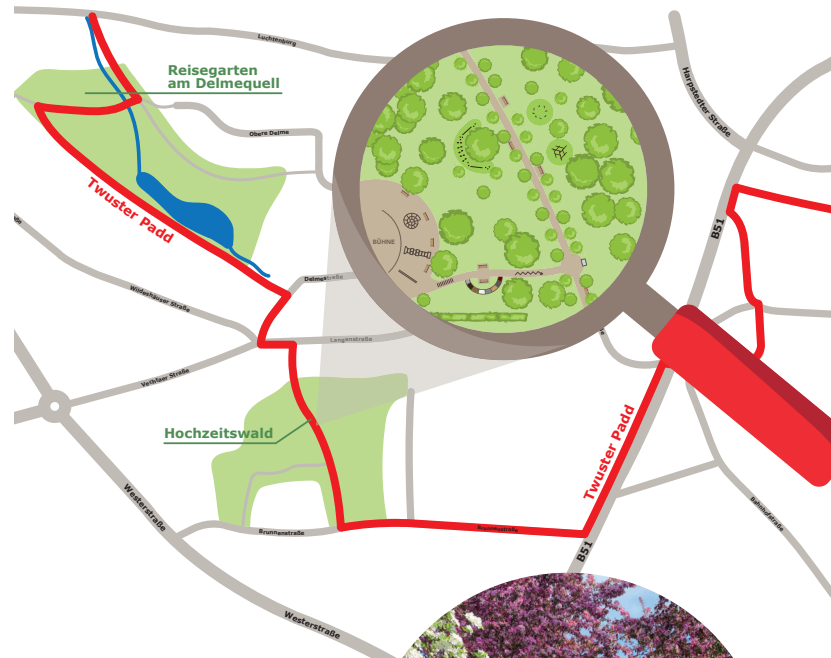
HERZLICH WILLKOMMEN

in unserem **ganz besonderen Kleinod im Naturpark Wildeshäuser Geest**. Entstanden in der Zeit von 1997 bis 2016 auf **Initiative des lokalen Heimat- und Bürgerverein**, erfreut diese besondere Grünanlage mit seiner **farbenprächtigen Allee aus 38 Zierapfelbäumen und einer Vielzahl an unterschiedlichen Baumarten** – allesamt gestiftet und gepflanzt von Twistringer Hochzeits- und Silberhochzeitspaaren – bis heute zu jeder Jahreszeit Spaziergänger und Besucher der Delmestadt. Dieser begrünte Naturraum mitten im Zentrum Twistringens dient Einheimischen als Spazier-, Aufenthalts- und Parkareal, für die Vogel- und Insektenwelt als Nist-, Rückzugs- und Nahrungsgebiet sowie für die bebaute Stadtfläche als Kleinklimaregulator.

Als Teilstück des Twistringer Wanderweges Twuster Padd kostenfrei und ganzjährig öffentlich zugänglich, lädt der Hochzeitswald mit seinen zahlreichen Ruhebänken zur Entspannung und zum Naturgenießen ein. In 2023 wurde der beliebte Erholungsraum im Rahmen des **Klimaprojektes „Grüne Lunge Twistringen“**

um den **Themenbereich „Leben und Gesundheit“ mit einem attraktiven Mehrgenerationenplatz erweitert** und unterstreicht damit seine Bedeutung als Ort der Begegnung, Kommunikation, Bewegung und Entspannung mitten im Stadtzentrum.

Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch im Hochzeitswald ein: Verweilen Sie auf einer Ruhebänk im Grünen, werden Sie sportlich aktiv an einer der zahlreichen Bewegungsstationen, erleben Sie Kulturgenuss auf einer Veranstaltung in familiärer Atmosphäre.



Viel Spaß beim
TWISTRINGEN
entdecken
und erleben!



FÜR MEHR INFORMATIONEN
ZUM HOCHZEITSWALD

info@hbv-twistringen.de
www@hbv-twistringen.de



Das Klimaprojekt **Grüne Lunge** Twistringen

bildet ein Bioverbundsystem, dient der Naherholung, senkt Co2-Emissionen und kann durch die Vernetzung der Grünflächen zur Kühlung im Innenstadtbereich beitragen. Es umfasst den kleinen Park an der Stadtbücherei, den Hochzeitswald und den Reisegarten. Alle geplanten Maßnahmen in der „**Grünen Lunge**“ werden unter Berücksichtigung des Klima- und Umweltschutzes umgesetzt.

Der Hochzeitswald mit seinem **Mehrgenerationenplatz** umfasst den Themenbereich „**Leben und Gesundheit**“ und ist ein Ort der Begegnung und Kommunikation, Bewegung und Gesundheit. Parkbänke dienen als Ruheorte, zum Austausch aber auch der Fitness und Gesundheit. Bewegungselemente für gesundheitsfördernde Übungen, Bänke und in den Boden eingelassene alte Hüpfspiele bieten diverse Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten.

Anregungen in Form von kleinen Videos sind **über die QR-Codes** zu sehen, die an den jeweiligen Elementen angebracht sind.

Diese Karte zeigt **13 Stationen** mit Anregungen für Bewegung, Sport und Spaß.



Generelle Hinweise

Sorgfältiges Auf- und Abwärmen

Das Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, am besten mit Ganzkörperbewegungen wie Laufen oder Seilspringen. Anschließend die wichtigsten Muskeln leicht dehnen.

Beim Abwärmen die Muskulatur einige Minuten durch lockere Ganzkörperbewegungen und gezielte Stretching-Übungen entspannen.

Richtige Ausgangsstellung

Wähle eine stabile, sichere Ausgangsposition und halte die beschriebene Körperhaltung genau ein. Abweichungen können benachbarte Gelenke belasten und auf Kraft- oder Bewegungsdefizite hinweisen. Wähle in diesem Fall eine leichtere Übung.

Grundsatz der Atmung

Bei Anspannung ausatmen, bei Entspannung einatmen – niemals die Luft anhalten!



Wärmt euch bitte vor den Übungen ausreichend auf.
Alle Übungen sollten in 3 Sätzen jeweils 15 mal wiederholt werden.

Gesundheitsübungen an den Bewegungselementen

1 DIE BRAUTELTERNBANK



Ausgangsstellung:

Rückenlage auf der Bank, Oberkörper wird angehoben, die Beine nacheinander angezogen, die Hände nach vorn gestreckt.

Ausführung:

Im Wechsel wird ein Bein und der diagonale Arm gestreckt. Langsames Tempo mit vollständiger Bein Streckung.

2 DIE SCHWELLE



Ausgangsstellung:

Handwurzelstütz auf der Längsstange. Beine gestreckt auf Zehenspitzen.

Ausführung:

Mit dem Handwurzelstütz auf der Stange weiter wandern.

Variation: Stützen und Liegestütz im Wechsel bei jedem Schritt zur Seite.

3 DIE BLUMENKINDER



Ausgangsstellung:

Im Stand mit beiden Händen an den Säulen festhalten und zurück lehnen.

Ausführung:

Im Wechsel nach vorne ziehen und dann an den gegenüberliegenden Säulen abstützen. Armbeuge zulassen und zurück stoßen und sich wieder in der Ausgangsstellung halten.

Variation:

Nur ziehen oder nur hochdrücken.

4 DIE HOCHZEITSKUTSCHE



Ausgangsstellung:

Auf die Längsstange setzen, Fersen eingestemmt, Arme auf der Brust kreuzen. Oberkörper zurück lehnen bis ich eine Bauchspannung spüre.

Ausführung:

Den rechten Arm und das linke Bein strecken. Dann im Wechsel linken Arm und rechtes Bein strecken.

Variation:

Beim Strecken den Oberkörper weiter senken, beim Wechsel den Oberkörper heben.

5 DIE HOCHZEITSGESELLSCHAFT



Ausgangsstellung:

Zwischen zwei Holzstäben auf die Erhöhung stellen.

Ausführung:

Vom hohen zum niedrigen Stab einen Seitwärtsschritt machen. Dabei mit dem Arm absichern. Wichtig: Beinwechsel.

Variation:

Vom Niedrigen zum Hohen ziehen.

6 DIE BRAUT



Ausgangsstellung:

Auf den Schrägbalken am niedrigsten Punkt stellen.

Ausführung:

Standbein beugen und Schwungbein kurz über der Erde ziehen und vor das Standbein setzen.

Tipp:

Achte darauf, dass beim Beugen das Knie über dem Sprunggelenk bleibt.

7 DIE BRÄUTIGAMBANK



Ausgangsstellung:

Handwurzelstütz auf der Sitzfläche. Ellenbogen unter den Schultern, Füße hüftbreit. Kopf ist Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausführung:

Mit den Händen auf der Lehne laufen. Jetzt rechtes Bein und linken Arm zum Himmel strecken und die Seite wechseln. Nach jedem Wechsel die Hände wieder auf die Sitzfläche stützen.

Tipp:

Versuche den Oberkörper gerade zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

8 DIE HOCHZEITSBITTER



Station Nr. 3

9 DIE MUSIKER



11 GEMEINSAMER LEBENSWEG



10 DIE MENÜKARTE



Ausgangsstellung:

Mit beiden Füßen vor den ersten Strich stellen.

Ausführung:

In 45° Drehung ins nächste Feld hüpfen. Wieder 45° Drehung ins darauffolgende Feld.

Tipp:

abwechselnd rechts- und links-herum drehen, dabei leise hüpfen.

12 HIMMEL UND HÖLLE



13 DER HOCHZEITSTANZ





Stadt
TWISTRINGEN



HIER KÖNNEN SIE ZENTRUMSNAH NATUR ERLEBEN



Grüne Lunge
Hochzeitswald mit
Mehrgenerationplatz
27239 Twistringen

© J. – Jessica Chojnacki – 03/2026
Foto: Silke Perin, Jessica Chojnacki

FÜR MEHR
INFORMATIONEN

www.twistringen.de

