



# Ab ins Grüne!

## Bewegung, Natur, Entspannung pur

Wer in einer Stadt lebt, braucht für Gesundheit und Wohlbefinden Gärten, Parks und Landschaftsräume, um sie für Freizeitaktivitäten und Erholung zu nutzen und um Orte der Ruhe in schöner Natur und ansprechender Umgebung zu finden.

Zahlreiche dieser „grünen Oasen“ in Hannover haben wir für Sie „entdeckt“: Jede/r kann sie das ganze Jahr über kostenfrei nutzen und sie problemlos zu Fuß, mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen (Fahrplanauskunft unter [www.gvh.de](http://www.gvh.de)). Im gesunden Klima der zahlreichen Grünflächen können Sie sich bewegen, Sport treiben oder mit anderen Menschen treffen. Sie können die Seele baumeln lassen, die Natur entdecken, gute Luft atmen und manchmal sogar Stille genießen, ein seltenes Gut in einer belebten Stadt.

Unter dem Motto „Ab ins Grüne! Bewegung, Natur, Entspannung pur“ haben wir eine Auswahl von grünen Räumen zusammengestellt, die Sie dazu anregen sollen, neue Orte in Hannover zu entdecken und Bekanntes mit anderen Augen zu sehen. Die ausgewählten Grünflächen haben eine gute gärtnerische, gestalterische oder auch landschaftliche Qualität und sind, ihrem Zweck entsprechend, gut ausgestattet. Die hier vorgestellten Orte stellen jedoch nur einen kleinen Teil des vielfältigen und umfangreichen Grünflächenangebotes in Hannover dar. In der Beschreibung der Themen finden Sie deshalb kurze Tipps zu weiteren Plätzen und Einrichtungen, die sich für Bewegung, Entspannung, Geselligkeit oder Naturerleben anbieten.

### VIEL SPASS BEIM ENTDECKEN UND GENIEßEN!!

Damit Sie alle beschriebenen Orte auf der umseitigen Karte schnell finden, sind sie mit Signaturen gekennzeichnet und nummeriert. Die im Text **blau markierten Worte** können Sie unter [www.hannover.de](http://www.hannover.de) als Suchbegriffe eingeben und erhalten weiterführende Informationen.



### Bewegung, Sport und Spiel

Für alle, die gerne draußen sind und Raum für ihre Bewegungsaktivitäten suchen, bieten viele Grünflächen in Hannover ideale Bedingungen. Ob im Wald, in Parks oder Landschaftsräumen am Stadtrand mit guter Luft und möglichst weit entfernt von großen Straßen, jede/r findet seinen „Sportplatz“. Mehr als die Hälfte der Einwohnerinnen und Einwohner von Hannover nutzt schon heute die öffentlichen grünen Räume für sportliche Aktivitäten.

### MIT DEM RAD UNTERWEGS

Radfahren und Laufen sind die beliebtesten Freizeitsportarten, aber auch die modernen Varianten Walken, NordicWalking und Inlineskaten finden immer mehr Anhängerinnen und Anhänger. Abseits der Straßen durchs Grüne radeln – dazu bietet der **Julius-Trip-Ring** innenstadtnah eine ca. 25 km lange Rundtour. Wer mehr radeln und sehen will, für den eignet sich der 80 km lange „**Grüne Ring**“ durch die Landschaftsräume am Stadtrand.

### LAUFEN IN ALLEN VARIATIONEN

Laufwege durch (Klein-)Gärten, Parks oder Landschaftsräume findet jede/r in ihrer/seiner Wohnortnähe. Unsere ausgeschilderten Laufstrecken mit Kilometerangaben bieten gute Treffpunkte und Trainingsmöglichkeiten. Die beliebtesten **Laufstrecken** befinden sich am **Maschsee (1)** und in der **Eilenriede (2, 3, 4)**. Etwas unbekannter ist die Strecke in der **Seelhorst (5)**. In der Karte sind die jeweiligen Startpunkte dargestellt. Informationen zu den Laufstrecken bietet die Broschüre „**Laufen(d) in Hannover**“. Für **Inlineskater** gibt es ausgewiesene Wege am Maschsee und in der Eilenriede.

### PLÄTZE FÜR SPIEL UND ORTE FÜR SPORT

Kinder und Jugendliche haben im Stadtgebiet viele Möglichkeiten zum Kicken oder zu anderen spielerischen und sportlichen Aktivitäten. Über 500 **Spiel- und Bolzplätze** liegen im Stadtgebiet verteilt. **Spielparks** und **Skateanlagen** ergänzen das Angebot. Möglichkeiten für Basketball, (Beach-)Volleyball oder Tischtennis gibt es zum Teil auch auf Schulhöfen in den Nachmittagsstunden, an Freizeitheimen und Jugendtreffs. Eine Übersicht aller Spiel- und Bolzplätze sowie Skateanlagen gibt es unter [www.hannover-gis.de](http://www.hannover-gis.de). In der Broschüre „**Spielplätze in Hannover**“ werden 28 besonders schöne Plätze vorgestellt. In einigen größeren Parks, zum Beispiel im **Georgengarten (6)**, im **Park Kattenbrook (7)** und in der Eilenriede, gibt es auf großen Wiesen die Möglichkeit zum Kicken und zu anderen Ballspielen für große und kleine Freizeitsportler. Bewegung und Wurfspaß mit Frisbees bieten der **Discgolf-Parcours (8)** im Grünzug Roderbruch und die Discgolf-Anlage in Vahrenheide.

### FITNESS UMSONST UND DRAUSSEN FÜR ÄLT UND JUNG

Zunehmend an Bedeutung gewinnen die **Generationen-Fitnessparcours**. Dabei handelt es sich um „Spielplätze“, auf denen alle Altersgruppen miteinander Spaß haben können. Die Geräte erinnern ein bisschen an ein Fitnessstudio. In der Nähe von Kinderspielplätzen können große und kleine Menschen ihre Beweglichkeit testen und trainieren. Am **Freizeitheim Ricklingen (9)** wurde 2009 der erste Parcours gebaut. In der südlichen Eilenriede ist am **Schmachteberg (10)** neben dem Hexenspielplatz die bisher größte Fläche mit Fitnessgeräten entstanden. Weitere Anlagen gibt es auch am **Emmy-Lanzke-Weg (11)** in Vahrenheide, am **Eingang Tiergarten (12)**, in der **Grünen Mitte Hainholz (13)** und am **Platz der Generationen (14)** an der Matthäikirchstraße in Wülfel.

Alle aktuellen Angebote zu „Bewegung, Sport und Spiel“ finden Sie auf [www.hannover.de](http://www.hannover.de), Stichwort: „**Sport treiben im Grünen**“.

### TIPP: BESONDERE LAUFSTRECKEN

Wer am Maschsee läuft, kann auf beleuchteten Wegen zu jeder Jahreszeit unterwegs sein. Für Langstreckenläufer gibt es seit 2010 in der Eilenriede eine Halbmarathonstrecke (21,0975 km).



### Begegnung und Geselligkeit

In unserer Stadt gibt es viele Orte im öffentlichen Freiraum, an denen sich Menschen begegnen und Gemeinsamkeit erleben. Hier treffen sich Nachbarn und Freunde, hier wird gelacht, gespielt und geredet. Menschen kommen zusammen, um Abstand von der Alltagshektik zu gewinnen, sich eine kurze Auszeit zu nehmen, um in Ruhe oder aktiv zusammen zu sein. Unterschiedlichste Gruppen finden Begegnungsmöglichkeiten, soziale Netze werden geknüpft und soziales Miteinander wird in unmittelbarer Wohnumgebung erlebbar. Manche dieser Orte sind eher städtisch geprägt, so zum Beispiel zahlreiche Stadtplätze, aber auch viele kleinere Grünflächen, die großen Parks und einige Landschaftsräume haben sich zu beliebten Treffpunkten entwickelt.

### PARKS FÜR JEDEN GESCHMACK

Der **Georgengarten (1)** in Herrenhausen wird von jungen und älteren Menschen aus vielen Stadtteilen aufgesucht, um hier auf den Wiesen zu picknicken, zu spielen oder spazieren zu gehen. Die Allee ist besonders bei den Boule-Spielern beliebt. Der **Stadtpark (2)** als gärtnerisches Kleinod im Zooviertel bietet mit dem Rosencafé, zahlreichen Bänken, gepflegten Rasenflächen und einem Schachspiel viele Möglichkeiten für ruhige Treffen und ist besonders bei der älteren Generation sehr beliebt. Im **Vahrenwalder Park (3)** treffen sich besonders im Hochsommer gerne Mütter mit Kindern unter der Pergola, damit die Kleinen am Wasserspielbereich planschen können. Aber auch zu anderen Jahreszeiten bietet der Park gute Möglichkeiten, sich wohnortnah im Freien zu treffen. Der **Von-Alten-Garten (4)** in Linden-Mitte ist ein beliebter Stadtpark, der für Familien mit Kindern wegen der Spielmöglichkeiten gerne aufgesucht wird. Mit seinen weiten, offenen Wiesen und dem verwunschenen älteren Parkteil bietet er vielfältige Aufenthaltsqualitäten.

### GESELLIGKEIT AM WASSER

Wasser ist immer ein großer Anziehungspunkt. Im Sommer sind die **Ricklinger Kiesteiche (5)** und der **Altwarmbüchener See (6)** an jedem Sonntag beliebt. Bade-, Spiel- und Picknickmöglichkeiten bieten sich hier insbesondere für junge Menschen und Familien. Die an Linden Nord angrenzenden **Ufer von Leine und Ihme an der Justus-Garten-Brücke/Fährmannsinsel (7)** haben sich bei jungen Menschen und Familien zu beliebten Treffpunkten entwickelt.

### BEGEGNUNG AUF DEM STADTPLATZ NEBENAN

In vielen Stadtteilen gibt es große, gut besuchte Stadtplätze. Neben der Oper ist 2009 der umgestaltete **Rathenauplatz (8)** eingeweiht worden und wird seit dem intensiv als Erholungs- und Begegnungsraum mitten in der City genutzt. Der **Küchengartenplatz (9)** in Linden-Mitte, der **Fiedelerplatz (10)** in Döhren, der **Jahnplatz (11)** in Vahrenwald, der **Stephansplatz (12)** in der Südstadt, der **Bonifatiusplatz (13)** in der List und der **Weißekreuzplatz (14)** in der Oststadt sind gelungene Beispiele für Stadtplätze, die dazu beitragen, den Menschen, die in ihrer Umgebung wohnen, Treffpunkt und Begegnungsort zu sein.

### TIPP: KLEINGÄRTEN

Hannover ist die Stadt, die bundesweit zu den Spitzenreitern im Kleingartenwesen gehört. Ungefähr 19.000 Kleingärten verteilen sich im Stadtgebiet auf zahlreiche Kolonien. Kleingärten sind traditionell Orte der Begegnung und Gemeinschaft. In den Anlagen gibt es viele schöne öffentliche Wege, die zum Spaziergehen mit Blick über den Gartenzaun einladen. Der Bezirksverband der Kleingärtner hat 2009 einen Schaugarten in der Kolonie Sonnenglanz gegenüber dem Verbandsheim an der Gottfried-Keller Straße 28/30 angelegt, der allen Interessierten offen steht. Weitere Informationen unter [www.hannover.de](http://www.hannover.de), Suchbegriff „**Kleingärten**“.



### Entspannung und Ruhe

Einfach mal „die Seele baumeln“ lassen und entspannen – in Hannover gibt es zahlreiche Orte im Grünen und an der frischen Luft, die sich dafür eignen. Ob am Wasser, im Park, im Wald oder auf einem Friedhof, ob mit Buch, Musik oder Liegedecke. Hier gibt es lauschige Plätze und Orte, an und in denen sich Körper und Geist erfreuen können.

### FRISCHE LUFT IN WALD UND FLUR

Hannovers Stadtwald **Eilenriede (1)** bietet nicht nur Schutz gegen störenden Verkehrslärm, sondern sorgt auch für ein angenehmes Klima, besonders während der Sommermonate. Mitten in der nördlichen Eilenriede gibt es schöne Liegewiesen (Wilhelm-Busch-Wiese, Am Franzosenhau und Am Pinxtenloch), auf denen sich wunderbar entspannen lässt. Dabei kann man dem Rauschen der Blätter oder dem Gezwitscher der Vögel lauschen. Auf den Allmendeflächen am Rande des Stadtteils **Kronsberg (2)** wird dagegen die Weite der Landschaft erlebbar. Hier kann der Blick fast ungehindert in die Ferne schweifen.

### ALLES AM FLUSS

Das Geräusch von fließendem Wasser trägt die Gedanken mit sich fort. An den Ufern von **Leine und Ihme (3)** gibt es viele lauschige Plätze an denen jede/r – auf der Bank, auf der Wiese oder im Sand – dem langsamen Strom des Flusses zusehen kann. Auch am **Mittellandkanal (4)**, der längsten künstlichen Wasserstraße Deutschlands, gibt es schöne Plätze, um die Gedanken treiben zu lassen.



### PLÄTZE IM PARK

Mitten in der Stadt lädt Hannovers erster kommunaler Park, der **Maschpark (5)** hinter dem Rathaus, zum Lustwandeln und zu kurzen oder längeren Pausen ein. Umgeben von üppigem Blumenduft und abseits großer Straßen stellt sich im **Stadtpark (6)**, dem Park der ersten Bundesgartenschau in Deutschland 1951, gleich ein Urlaubsgefühl ein. Hier gibt es zahlreiche „blumige“ Plätze, Wiesen und Bänke zum Verweilen. Ein besonderer Park am Rande der Stadt ist der **Willy-Spahn-Park (7)** in Ahlem. Einst prägte der Mergelabbau das Gelände, heute sitzen Besucherinnen und Besucher unter Obstbäumen. Pflücken erwünscht! Zwischen Eilenriede und Tiergarten liegt der **Hermann-Löns-Park (8)**. Er bietet Rundwege für entspannte Spaziergänge durch eine der niedersächsischen Landschaft nachempfundene Parkanlage mit alten Bäumen, einem Teich, vielen Wiesen und der wieder aufgebauten Bockwindmühle, einem einmaligen Kulturdenkmal. Der **Wissenschaftspark (9)** in Marienwerder ist eine der jüngsten Parkanlagen in Hannover. Bis 2012 lag das Areal unter Verschluss, da Altlasten der ehemaligen industriellen Nutzung dies nicht erlaubten. Nach der umfangreichen Sanierung entstand in der Bachau des renaturierten Roßbruchgrabens ein landschaftlicher Park, in dem es zwischen altem Baumbestand und neuen Pflanzungen schöne Wege und Ruheorte zu entdecken gibt.

### ROMANTIK MIT AUSSICHT

Der **Hinübersche Garten (10)** in Marienwerder ist einer der ältesten Landschaftsgärten in Deutschland. Zahlreiche Bänke in lauschigen Ecken bieten schöne Aussichten und laden zum Lesen und Verweilen ein. Ein besonderer Blick in die Leineau bietet sich vom „Hexenturm“ aus. Ein fast unbekanntes Kleinod in der Stadt ist der **Wiehbergpark (11)** in Döhren. Er ist ein Teil des ehemaligen Fiedelerschen Ritterparks. In den letzten Jahren wurde der kleine Park wieder hergestellt und bietet ruhige Sitzplätze zum Lesen und Entspannen.

### TIPP: FRIEDHÖFE – ORTE DER STILLE

In der Stadt und doch abseits des Trubels gibt es auf dem **Stadtfriedhof Ricklingen (12)** (1908) – neben interessanten historischen Grabanlagen – schöne, schattenspendende Alleen, die zu einem Spaziergang zu jeder Jahreszeit einladen. Seit 2011 gibt es hier eine ganz besondere Anlage, den Grünen Andachtsraum und die **Stillen Räume**. Auf dem **Stöckener Friedhof (13)** (1891) lohnt sich ein Weg über das Gelände bis zum See, von dessen Ufern aus viele Wasservögel betrachtet werden können. Der **Stadtfriedhof Engesohde (14)** (1864) am Rande der Südstadt lädt zu einem besinnlichen Spaziergang in Gesellschaft historischer Persönlichkeiten und Grabanlagen ein. Der **Seelhorster Friedhof (15)**, der größte und jüngste der hier genannten Friedhöfe (1919), bietet mit seiner formalen Symmetrie weitläufige Alleen und abwechslungsreiche Abteilungen. Mehr Informationen unter [www.friedhöfe-hannover.de](http://www.friedhöfe-hannover.de).



### Naturerfahrung und Umweltbildung

Durch ihre Nähe zur Stadt werden Hannovers Wälder und Landschaftsräume intensiv als Naherholungsgebiete genutzt. Gerade bei jungen Menschen fördert der Spaß am Naturerlebnis nicht nur die Persönlichkeitsentwicklung, sondern auch den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur. Fernab von Reizüberflutung gibt es viele Möglichkeiten, Natur mit allen Sinnen zu erleben und zu genießen.

### WALD UND FLUR ENTDECKEN

Am nördlichen Stadtrand von Hannover befindet sich in Isernhagen-Süd mit der **Wietzeau (1)** ein abwechslungsreicher Landschaftsraum. Die weite, offene Landschaft mit kleineren Waldflächen eignet sich bestens zum Wandern und Beobachten der Natur. Ein kurzweiliger Besuch im **Misburger Wald (2)** ist zu allen Jahreszeiten lohnend. Alte Nadel- und Laubholzwälder wechseln sich hier mit jungen Kiefern- und zahlreichen Eichenkulturen ab. Interessant ist ein Abstecher in das **Altwarmbüchener Moor (3)** mit seiner einzigartigen Natur. In der seit über 40 Jahren stillgelegten **Mergelgrube HPC I (4)** in Misburg öffnet sich für Besucherinnen und Besucher ein Fenster in die Vergangenheit. Hier finden heute seltene Tiere und Pflanzen einen Rückzugsort, die vor hundert Jahren noch im gesamten Bereich des Seckbruchs anzutreffen waren. Von den beiden Aussichtshügeln im **Landschaftsraum Kronsberg (5)** aus öffnet sich ein weiter Blick über Stadt und Land. Die ehemals monotonen Ackerflächen haben sich seit der Expo 2000 zu einer vielfältigen Kulturlandschaft und einem wertvollen Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten entwickelt. Am südwestlichen Stadtrand liegt das **Wettberger Holz (6)**, ein kleines Waldstück umgeben von Wiesen und Feldern, dem Hirtenbach und der Ihme. Ein Mosaik unterschiedlicher Lebensräume in der fruchtbaren Calenberger Lößbörde lockt große und kleine Entdecker und Naturforscher. Der Landschaftsraum **Benther Berg-Vorland/Fössetal (7)** liegt westlich der Stadtbezirke Badenstedt und Davenstedt. Eine erstklassige Möglichkeit zur Entspannung bietet die strukturreiche Landschaft mit der Erhebung des Benther Berges.



### IMMER AM FLUSS ENTLANG

Im Nordwesten führt die **mittlere Leineau (8)** bis nach Marienwerder. Das unter Naturschutz stehende Quantelholz ist der artenreiche Rest eines feuchten Auwaldes, der hier einst große Teile des weiten Flusstales bedeckt hat. Die **südliche Leineau (9)** erstreckt sich in einem breiten Band vom Maschsee bis weit über die Stadtgrenze Hannovers hinaus nach Süden. Die von Teichen, Wiesen und Weidengehölzen geprägte Landschaft zwischen den Stadtteilen Ricklingen und Döhren/Wülfel ist heute eines der wichtigsten großen Naherholungsgebiete der Stadt.

### WO HIRSCH UND WILDSCHWEIN ZU HAUSE SIND

Der **Tiergarten (10)** in Kirchrode diente seit 1679 als Hofjagdrevier. Seit 1903 ist er öffentlich zugänglich. Bis zu 400jährige Eichen und Buchen, vor Jahrhunderten in ehemaligem Weidewald gepflanzt, wechseln mit Wiesen und jüngeren Waldbeständen. Gleich beim Eintritt beeindruckt der alte, vielfältige Baumbestand des 113 ha großen vollständig umzäunten Erholungsgebietes, in dem Damwild frei läuft und Wildschweine im Gehege wühlen. Weitere Informationen auch unter [www.hannover.de](http://www.hannover.de), Suchbegriff „**Hannovers vielfältige Landschaften**“.

### TIPP: NATURLERNORTE

Um Kinder und Jugendliche schon früh mit der Natur vertraut zu machen, gibt es in Hannover verschiedene „außerschulische Lernorte“, in denen sie mit oder ohne Anleitung die Natur für sich entdecken können. Dazu gehören die **Waldstation Eilenriede (11)** [www.waldstation-eilenriede.de](http://www.waldstation-eilenriede.de), der **Kinderwald Hannover (12)** [www.kinderwald.de](http://www.kinderwald.de), das **Schulbiologiezentrum (13)** [www.schulbiologiezentrum.info](http://www.schulbiologiezentrum.info) und der **Stadtteilbauernhof Sahlkamp (14)** [www.stadtteilbauernhof-hannover.de](http://www.stadtteilbauernhof-hannover.de).



Ab ins GRÜNE!  
BEWEGUNG, NATUR, ENTSPANNUNG PUR

HANNOVER

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER



Landeshauptstadt Hannover  
LANDESHAUPTSTADT HANNOVER  
Der Oberbürgermeister  
Fachbereich Umwelt und Stadtgrün  
Arndtstraße 1 | 30167 Hannover  
Telefon: 0511 168 43801  
Fax: 0511 168 42914  
E-Mail: [Umweltkommunikation@Hannover-Stadt.de](mailto:Umweltkommunikation@Hannover-Stadt.de)  
Internet: [www.hannover.de/umwelt-stadtgruen](http://www.hannover.de/umwelt-stadtgruen)

Text: Silke Beck, Caroline Bank, Carl Ferdinand Ernst, Martina Schunke, Claudia Wollkopf

Redaktion: Silke Beck, Martina Schunke, Karin van Schwartzberg

Fotos: Fachbereich Umwelt und Stadtgrün

Kartenlayout: Martina Schunke

V.i.S.d.R.: Karin van Schwartzberg

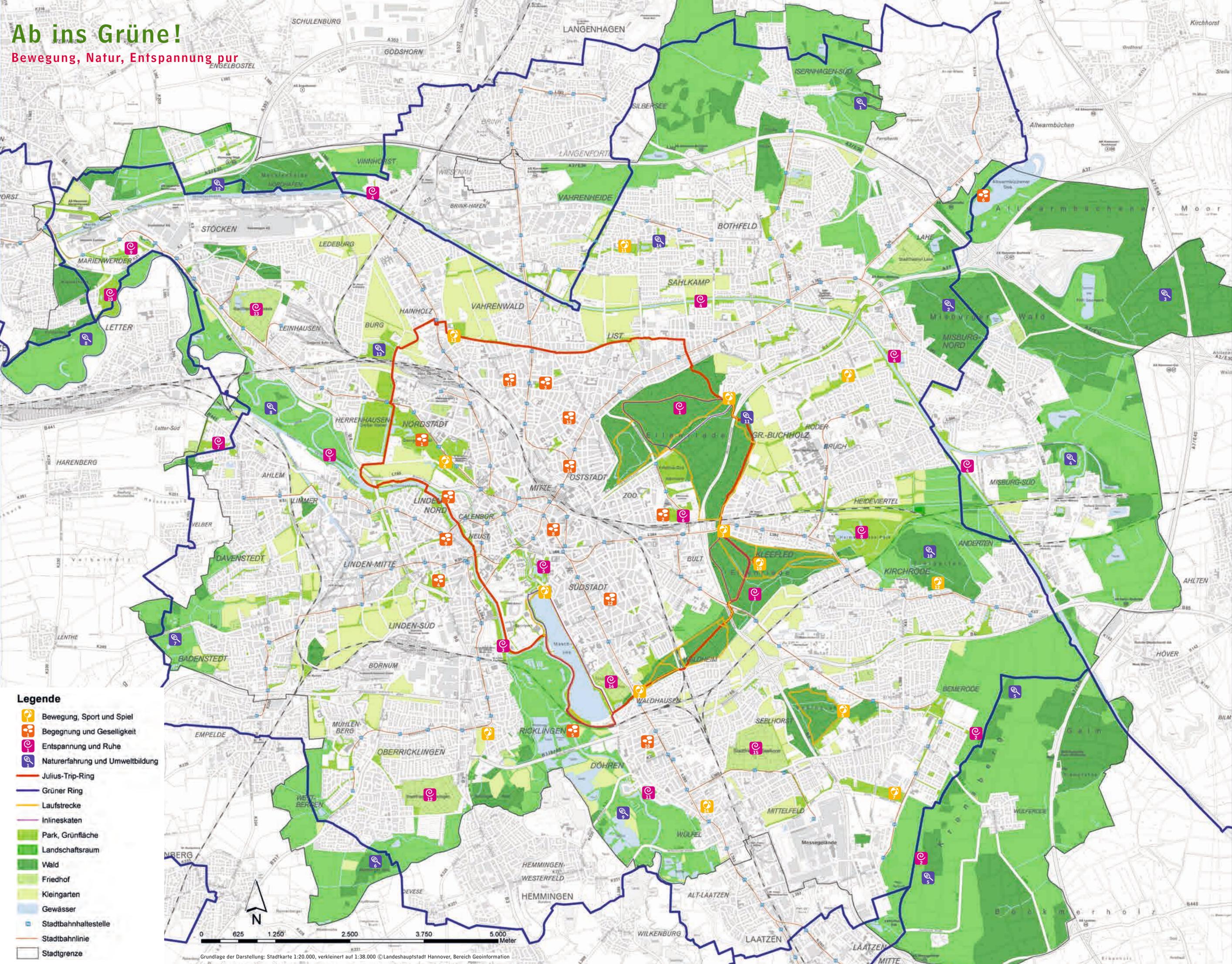
Gestaltung: Erika Prätisch  
Druck: Steppat Druck GmbH | gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Stand: November 2017

[www.hannover.de](http://www.hannover.de)

# Ab ins Grüne!

Bewegung, Natur, Entspannung pur



Grundlage der Darstellung: Stadtkarte 1:20.000, verkleinert auf 1:38.000 © Landeshauptstadt Hannover, Bereich Geoinformation