Stadtteil Zeitung

Nr. 177 • Mai 2014 • 18. Jahrgang • Zeitung des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. • Ostpreußendamm 159 • 12207 Berlin

www.stadtteilzentrum-steglitz.de **Steglitz-Zehlendorf** www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Foto: René Blümner

Sport - die einen lieben ihn, die anderen scheuen ihn wie Weihwasser. Nur eins ist unbestritten, im richtigen Maß ist er für Körper und Geist fördernd und erhöht die Lebensqualität und Lebensgeister gleichermaßen. Aber es streiten sich auch die Geister, wie man an die Sache heran gehen muss. So wichtig er für Kinder und Erwachsene ist, so sehr fehlen auch Mittel und Wege, Sport zu fördern und genügend Möglichkeiten zu bieten, ihn auszuüben. Sporthallen gleichen oft Baustellen und sind geschlossen, andere sind an große Vereine vergeben. Gute Hallenzeiten zu bekommen, ist Luxus geworden. Dies insbesondere für freie Träger, kleine Vereine oder für Sportarten, die nicht gerade jeden Samstagabend im Fernsehen zu bewundern sind. Aber er ist wichtig, besonders für die kindliche Entwicklung. Besonders in der heutigen Zeit, in der Menschen immer mehr an Computern arbeiten und wenig Bewegung bekommen. Wir laden in dieser Ausgabe ein - rund um das Thema „Sport“.

Die Faszination des Fußballs

Die Fußball WM wirft ihre Schatten voraus. In den Geschäften können bereits Flaggen für Auto, Garten und Wohnung gekauft werden. Kein anderes Sportereignis fesselt und begeistert uns so sehr der FiFa World-Cup. 14 Jahre ist es jetzt her, dass die Mannschaft unter Teamchef Franz Beckenbauer und um Kapitän Lothar Matthäus den Pokal in den Händen halten und aus Italien nach Deutschland bringen durfte. Wer von uns wünscht sich nicht, dass der Cup mal wieder nach Deutschland geholt wird. Ein frommer Wunsch eines Landes, dass auch sonst fußballverrückt ist, wie kaum ein anderes.

Egal ob Sonne, Regen, Sturm oder Schnee - die Bolzplätze der Nation bleiben zu keiner Zeit des Jahres gänzlich ungenutzt. Klar ist, dass es eine starke emotionale Bindung zu diesem Sport gibt, die teilweise abstruse Züge annehmen kann. Wenn zum Beispiel ein Vater der Geburt seines Kindes nicht beiwohnen kann, weil Schalke gegen Dortmund spielt, wirft das Fragen über die Grenzen zwischen „Fan sein“ und übertriebenem Fanatismus auf.

Was aber macht diesen Sport auch jenseits des Profigeschäfts für uns so interessant? Diese Frage lässt sich leicht beantworten. Es ist das Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Hierzu zählen vor allem der Teamgeist, den dieses Spiel fordert und fördert, der Wettbewerb auf dem Platz, die Bewegung und nicht zuletzt das kühle Getränk mit den Kumpels nach einem anstrengenden Spiel je nach Jahreszeit im Clubhaus oder in der warmen Sommersonne. Kaum ein Sport ist so simpel und durch die genannten Eigenschaften gleichzeitig so charismatisch und aufregend wie der Fußball.

Einen besonderen Reiz übt der Sport auf Kinder und Jugendliche aus. Nicht nur in Deutschland werden die Kids bereits in frühen Jahren vom Fußballfieber infiziert. Auf der ganzen Welt übt das runde Leder eine Faszination auf die kleinen Nachwuchs-Ronaldos und -Messis aus. Speziell in ärmeren Regionen der Erde begeistert dieser Sport Millionen von Kindern und Jugendlichen. Er dient als Ablenkung und teilweise als kurze Flucht vor der oft harten Realität des Alltags. Dafür benötigt es oft nicht mehr als ein paar Gleichgesinnten und einer leeren Getränkedose. Den Traum von der großen Karriere im international hart umkämpften Profigeschäft des Fußballs träumen viele dieser Kinder. In Erfüllung geht dieser Traum nur selten und trotzdem bleibt der Fußball als Wegbegleiter und soziale Stütze vielen der kleinen und oft verkannten Talente ein Leben lang erhalten.Hierzulande lässt dieses Spiel, wie kaum ein anderes die gesellschaftlichen Unterschiede vergessen. Hier spielen Jung und Alt und Arm und Reich zusammen ohne einen Blick auf Herkunft oder Stand der Spieler.

Um Kindern, die Möglichkeit zu geben, Fußball zu spielen und zu erleben und gleichzeitig etwas über die Bedeutung dieses Sports für Kinder auf der ganzen Welt zu tun, haben wir uns in diesem Jahr eine ganz besondere Ferienaktion einfallen lassen. Gemeinsam mit dem Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Bildung trifft Entwicklung und Engagement Global plant das Stadtteilzentrum Steglitz e.V. ein Fußball-Projekt **>> Seite 2**

Liebe Leserinnen und Leser,

auf die Frage, wie er denn trotz seines recht intensiven Konsums von Zigarren und Whiskey so alt - und noch dazu so leistungsfähig - werden konnte, antwortete Winston Churchill mit den legendären Worten: „no sports“. Heute wissen wir, dass Churchill statistisch gesehen eine Ausnahme ist.

Rauchen, Alkohol, falsche Ernährung, wenig Bewegung – das sind die zentralen Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Auch deshalb nehmen wir uns alle immer mal wieder vor (ganz besonders beliebt auch als „Neujahrsvorsatz“), mehr für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu tun. „Mehr Sport“ gehört mit zu den am häufigsten genannten Vorhaben der meisten Menschen in Deutschland. Kein Wunder, denn Sport bietet neben den bekannten gesundheitsfördernden Aspekten noch viele weitere positive Effekte: Sport fördert die Gemeinschaft und das Miteinander mit Gleichgesinnten, Sport macht den Kopf frei vom Alltagsstress und wirkt entspannend, man sieht besser aus und fühlt sich besser. Und: es gibt so unendlich viele Arten, Sport zu treiben, dass defacto für jede/n das Richtige dabei ist: Einsame Laufrunden im Wald, Fussball mit 21 anderen auf dem Fussballplatz, Basketball im Rollstuhl in der Sporthalle, Gymnastik im Seniorenzentrum, Turnen in der Kita. Alle können mitmachen. In dieser Ausgabe der Stadtteilzeitung lesen Sie über verschiedenste Erfahrungen und Sichtweisen von Menschen aus unserem Bezirk zum Thema Sport. Allen gemein ist die Begeisterung, mit der die AutorInnen über ihren Sport berichten. Egal ob es um „Faszination Fussball“, um „Behindertensport“, um „Leistungssport“ oder um „sportliche Entspannungsmethoden“ geht – Sport übt offenbar eine grenzenlose Anziehungskraft aus. Er verbindet Menschen unterschiedlichster Herkunft, jeden Alters und unabhängig von sozialem Status.

Auch aus diesem Grund hat sich das Stadteilzentrum Steglitz die Förderung des vereinsunabhängigen Breitensports auf „die Fahne geschrieben“. In den Programmen der Einrichtungen unseres Vereins finden Sie allerhand sportliche Angebote. Auch unser Projekt „Eine Halle für Alle“ wird in diesem Jahr einen neuen Anlauf nehmen. In den nächsten Wochen werden wir Ihnen außerdem das Projekt „Sport & Spaß Berlin Südwest“ präsentieren. Wir freuen uns auf Ihr Interesse!

Bei der Lektüre dieser Ausgabe der Stadtteilzeitung wünsche ich Ihnen viel Vergnügen – und ich hoffe, dass der eine oder andere Bericht Sie inspiriert, selbst auch wieder etwas aktiver und sportlicher zu werden. Ich jedenfalls habe meine Laufschuhe aus dem Keller geholt ... vielleicht sehen wir uns ja bei der einen oder anderen Runde durch unseren Bezirk!

Herzliche Grüße von Haus zu Haus!

Thomas Mampel
Geschäftsführer

Behindertensport in Steglitz: „Halt durch, mach weiter!“

Der BS-Steglitz e. V. ist einer von etwa 180 Vereinen in Steglitz-Zehlendorf, der sich dem großen Thema Sport verschrieben hat. Doch erst wenn das Kürzel „BS“ ausgeschrieben wird, zeigt sich die ganz besondere Intention, die diesen knapp 100 Mitglieder zählenden Verein auszeichnend und zu etwas Besonderem in der sonst nach Höher, Schneller, Weiter strebenden Riege der Sportvereine macht: der Behinderten-Sportverein Steglitz e.V.

Foto: Helmut Stanek

Bereits seit 1955 widmet sich der Verein nach seinen Statuten „Menschen mit und ohne Behinderung, um gemeinsam die unterschiedlichsten Sportarten zu betreiben“. Und übertrifft damit seit Jahrzehnten die UN-Behindertenrechtskonvention, in der das Recht auf Selbstbestimmung, gleichberechtigte Teilhabe und umfassenden Diskriminierungsschutz für Menschen mit Behinderungen in einer barrierefreien und inklusiven Gesellschaft gefordert wird – und das die Politik in diesem Land erst seit März 2009 zum völkerrechtlich verbindlichen Recht erhob.

Natürlich „kümmern“ sich auch noch andere Vereine im Bezirk um dieses Klientel und nennen ihre Abteilungen dann Aqua-Fitness, Gesundheitssport, Herzsport, Rollstuhl-Basketball, Rollstuhl-Tennis oder Wirbelsäulen-Gymnastik. So u. a. der Behinderten Sportverein Zehlendorf e. V., Berliner Blindensportverein 1928 e. V., Budo-Club Ken Shiki e. V., Laufclub Down-Syndrom-Marathonstaffel e. V. oder Sportverein Zehlendorfer Wespen e. V. mit Rollstuhl-Tennis.

Im Gespräch schildert der Leiter der BS-Geschäftsstelle, Axel Laudamus, die besonderen Anforderungen an den Verein, die ehrenamtliche Vereinsführung und die speziell geschulten Übungsleiter. So bietet der BS-Steglitz heute Indoor Nordic Walking (mit Gangschulung für Schlaganfall-Patienten), Gymnastik für Erwachsene in der Reha-Gruppe, sportliche Übungen in einer speziellen Schlaganfall-Gruppe, Tischtennis, Rollstuhl-Basketball, Reha-Schwimmen für Erwachsene und Schwimmen für Kinder und Erwachsene an. Der Bereich Sitzfußball sei derzeit verwaist, bedauert Laudamus, weil Spieler aus Altersgründen ausschieden und sich deshalb keine zwei Mannschaften mehr bilden lassen. Wichtig ist Axel Laudamus, der gleichzeitig auch einer der besonders geschulten Übungsleiter ist, dass sich der Verein in erster Linie mit Rehabilitationssport beschäftigt. Dabei stehe keinesfalls der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und das soziale Miteinander – wie es der Verein auch in seinem Flyer formuliert.

Vielen Betroffenen sei unbekannt, dass behandelnde Ärzte per Verordnung 50 Sporteinheiten, auf eineinhalb Jahre verteilt – Trockensport oder Gymnastik im Wasser - ausstellen können, um ihre Patienten damit wieder aktiver und gesünder zu machen und ihr Wohlbefinden zu erhöhen. Deshalb pflege der Verein eine enge Zusammenarbeit mit den örtlichen Krankenkassen, die diese Kosten übernehmen. Die Trockensportarten bietet der BS-Steglitz deshalb in der Turnhalle an der Heinrich-Seidel-Straße in Steglitz, während sich die Wassersportler in der Schwimmhalle am Hüttenweg in Zehlendorf treffen. Für die Rollstuhl-Basketballer geht es zum befreundeten Verein TSV GutsMuths in die Turnhalle an der Wullenweberstraße in der Nähe des Tiergartens in Mitte.

Immer seien die sportlichen Aktivitäten an die unterschiedlichen Krankheitsbilder gebunden „und nur als Anregung gedacht, was für den Einzelnen gut ist“, versichert Laudamus, der selbst an den Nachfolgen eines Schlaganfalls leidet und sich deshalb als Übungsleiter „Sport nach Schlaganfall“ qualifiziert hat. Und er gibt offen zu: „Auch ich musste den ‚inneren Schweinehund’ überwinden.“ Große Unterstützung und Antrieb gab ihm seine Frau, beteuert Axel Laudamus, indem sie forderte: „Mach endlich weiter.“ Eine weitere Aussage lässt einen dann jedoch erstmal tief Schlucken: „Wenn jemand im Rollstuhl sitzt und rausrutscht oder umkippt, schauen alle anderen erstmal nur zu, wie er sich selbst bemüht, wieder rein zu kommen. Erst wenn er sagt, helft mir, erfolgt die Unterstützung.“ Dieses im ersten Moment harte Desinteresse an der Not des Anderen sei notwenig, so Laudamus. Besonders dann, wenn der Betroffene allein zu Hause und keine Unterstützung da sei.

Beim Training in der Turnhalle an der Heinrich-Seidel-Straße ist Übungsleiter Alex Laudamus in seinem Element. Rund ein gutes Dutzend Frauen und Männer mit unterschiedlichen Handicaps warten auf die Übungen. Es geht fröhlich zu und es wird viel gelacht. Witzchen und Sticheleien gemacht, über eigene Unzulänglichkeiten. Übungen mit dem Ball oder auf der Matte wechseln sich mit Gymnastik ab. Etwas rauer geht es dagegen bei den Jugendlichen und Erwachsenen beim Basketball im „Rollie“ in der Wollweberstraße ab. Zwei Trainer kümmern sich um die mehr als 20 Teilnehmer. Und wenn Übungsleiter Veli Filar - selbst an den Rollstuhl gebunden - taktische Anweisungen vermittelt, herrscht sportliches Gedränge unter dem Korb, krachen Rollstühle aneinander und es wird fleißig geschoben und blockiert.

Gut aufgehoben fühlt sich der Verein beim Schulamt, wenn es um die Verteilung der Turnhallennutzung geht. „Wir genießen eine gewisse Bevorzugung durch die Sport-Arge.“ Und man pflegt auch gute Kontakte zur Bezirksbeauftragten für Menschen mit Behinderung, Beatrix Beese. Wie zu Bezirksbürgermeister Norbert Kopp, „der regelmäßig zum Sommerfest des Vereins kommt“. Unterstützung erhält der Verein außerdem durch die Katarina Witt Stiftung, die Sport Arge des Bezirkssportbundes Steglitz-Zehlendorf e. V., die Berliner Bäder-Betriebe, den Behinderten Sportverband Berlin oder den Landessportbund Berlin.

Doch auch Sorgen plagen den kleinen Verein, der sich dem integrativen Breitensport und dem sozialen Miteinander verschrieben hat. Zuschüsse für den Behindertensport würden immer weniger. Beim Schwimmen wirke sich das besonders aus, weil hier zwei Rettungsschwimmer der Wasserwacht vor Ort sein müssen, „die der Verein bezahlen muss“. Außerdem dürfen die etwa 30 Jugendlichen des Vereins daran nur teilnehmen, wenn ein Elternteil oder Betreuer anwesend sei. Ferner könnte der Verein mehr speziell ausgebildete Übungsleiter brauchen.

Im nächsten Jahr feiert der Behinderten-Sportverein sein 60-jähriges Bestehen. Ein tolles und freudiges Ereignis, und trotzdem ziehen dunkle Wolken auf. Die Turnhalle in der Heinrich-Seidel-Straße soll in zwei Jahren abgerissen werden. Ein behinderten- und rollstuhlgerechtes Ausweichquartier ist bisher nicht in Sicht. Die Vereinsführung um Vorsitzenden Ralf Zimme und Geschäftstellenleiter Alex Laudamus befürchtet, dass viele Mitglieder austreten werden. Vor allem dann, wenn ein Ausweichquartier nicht mehr im Nahbereich liege. Antworten fehlen, Planungen sind nicht möglich. Trotzdem bleibt man zuversichtlich. Die Frage, ob die Behinderten dies auch so sehen, beantwortet Vorsitzender Ralf Zimme so: „Da brauchen Sie mit den Leuten nicht zur reden, das sehen Sie, wie die aufblühen, sich bewegen und ihre Freude am Miteinander.“

Helmut Stanek

Behinderten-Sportverein Steglitz e. V.
Ansprechpartner Axel Laudamus
Tel. 030 – 712 13 68
Fax 030 – 712 60 13
laudamus@bs-steglitz.de
www.bs-steglitz.de

>> Seite 1 für Kinder im Alter von 6 - 12 Jahre. In der ersten Ferienwoche der Sommerferien vom 14.-18. Juli 2014 sind Kinder aus Steglitz-Zehlendorf herzlich eingeladen, an dem Projekt teilzunehmen. Das Programm besteht aus einem Fußballturnier nach dem Vorbild der WM und einem kreativen Bildungsangebot. Das Fußballturnier erstreckt sich über die gesamte Woche. In 10 Teams wird die kleine „Ferienmeisterschaft“ ausgespielt. Jede Mannschaft wird von einem Trainer betreut. Täglich essen wir gemeinsam Mittag.

Neben dem aktiven Spiel auf dem Platz wird täglich jeweils eine Veranstaltung des Globalen Lernens angeboten.

- Wie ist der Lebensalltag von Kindern in Brasilien und Mexiko jenseits der WM?
- Wie sieht ihr Fußballplatz, ihre Schule und ihre Freizeit aus?
- Welche Bedeutlung hat Fußball für sie? Aus den Unterschieden und Gemeinsamkeiten entwickeln wir Verständnis für die Situation von Kindern aus anderen Regionen der Welt.

Dieses Angebot ist für alle Teilnehmer kostenfrei. Ab sofort nehmen wir Anmeldungen für das Ferienprojekt entgegen.

Kristoffer Baumann
Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Scheelestraße 145, 12209 Berlin
Telefon 030/75 51 67 39, E-Mail:
baumann@stadtteilzentrum-steglitz.de

Kristoffer Baumann

Das Klamöttchen im KiJuNa

Kleider für Kids

Das Klamöttchen im Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum hat seine Türen geöffnet. Kleider, Spielzeug und Vieles mehr kann für eine Unkostenpauschale von 1 € erworben oder getauscht werden. Wir suchen weiterhin ehrenamtliche Unterstützung sowie Sachspenden – gut erhaltene Kindersachen, Spiel- und Schulsachen.

Öffnungszeiten:
Montag + Freitag,
10.00 - 15.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag,
12.30 - 17.00 Uhr,
Mittwoch geschlossen.

KiJuNa
Scheelestraße 145, 12209 Berlin

„Man muss schon verrückt sein“

von Kirsten Kohlhaw

Foto: Nicole Raschke

Marcus Schmitt hat mit seinen 28 Lenzen bereits mehr erlebt, als manch einer, der auf ein ganzes Leben zurückblickt. Eine Ausbildung zum IT-System-Kaufmann hat er schon abgeschlossen und ein Studium zum Sportmanager. Auch eine erfolgreiche, verletzungsbedingt beendete Karriere als Profi-Wasserballer liegt hinter ihm. Schon seit seinem dritten Lebensjahr hat er viel Zeit im Wasser verbracht, anfangs noch als Schwimmer. Nach einer speziellen Ausbildung eine Lizenz zum Gesundheitssportlehrer für innere Medizin erworben und seit kurzem auch für Kleinkind- und Babyschwimmen. Aktuell baut er hinter den Kulissen seine eigene Firma auf und arbeitet in einem Reha-Zentrum. Vor ihm liegt eine glänzende Zukunft.

„Beim Wasserball haben wir nie wirklich Geld gesehen“, so Schmitt. „Diese Sportart führt – wie so viele andere auch – ein Nischendasein jenseits attraktiver Werbeverträge und Medienpartnerschaften. Meine Motivation, mich finanziell abzusichern und mein Leben nach dem Sport zu gestalten, war damit von Anfang an eine andere als zum Beispiel bei einigen Fußballprofis.“

Nur die Harten kommen in den Garten

„Man sagt vom Wasserball, der Sport sei oben Blume, unten Messer. Unter Wasser versuchen die Gegner wirklich alles, um sich gegenseitig fertig zu machen. Die Konzentration des anderen zu brechen. Sie zu schwächen.“ Marcus Schmitt spricht schnell, gerade heraus und mit Nachdruck. Wenn ihm etwas wichtig ist, merkt man ihm das deutlich an. Mit einer Arm-Spannweite von 2m bei 1,88m Körpergröße steht er auch im Sitzen ganz unter Körperspannung. Wach. Bereit zum Sprung.

„Mein damaliger Trainer Peter Rund, genannt „Eckig“, *(ehemaliger Weltklasse-Wasserballer“, Anm. der Autorin)* hat früher immer gesagt: Wirf die Nudel an die Wand, wenn sie kleben bleiben, sind sie gut.“ „Damit meinte er uns“, sagt Schmitt und schüttelt lachend den Kopf. Schmitt ist hart im Nehmen. Er hat viele Triumpfe gefeiert und einige Träume begraben müssen. Der Leistungssport hat ihm viel gegeben, und auch genommen. Sein Brustkorb war gebrochen, von einem seiner Knie hat er sich in einem Alter verabschiedet, in dem andere ihre erste eigene Wohnung beziehen und mit 22 Jahren neu laufen gelernt. Doch während andere noch ihrem zerplatzten Traum hinterhertrauern, ist er schon viel weiter. Wie das war, als sein Traum zerplatzt ist, mit der U21 nach Brasilien zu fahren und wie er sich nach seinem Unfall mühsam wieder zurück in die Wasserball-Bundesliga gekämpft hat, will ich wissen. Wie er es geschafft hat, sich immer wieder aufzurappeln. „Ich habe mir ein neues Ziel gesucht.“ entgegnet er fast erstaunt.

Ich bin baff.

Auch ich habe in meiner Jugend viel Sport getrieben. Und mit 17 Jahren dem leistungsorientierten Mannschaftssport den Rücken gekehrt. Noch heute erinnere ich mich mit Schaudern daran, wie mir einmal bei einem Handballspiel die ausgekugelte Kniescheibe, mit Eisspray „verarztet“, wieder an ihren Platz zurückgedrückt und ich wieder aufs Spielfeld geschickt wurde. Nur um zehn Minuten später von der selben, beängstigend kräftigen und wild entschlossenen Frau erneut attackiert und mitten im Sprungwurf übel gefoult zu werden. Ich schlug nach sechs Meter flottem Flug am Torpfosten an und sah Sterne. Der Ball ging rein, wir gewannen das Spiel und – zwei Spiele später – auch die Saison. Darauf war ich stolz, und gleichzeitig so enttäuscht, so abgetörnt von der Körperlichkeit und Brutalität meines - zu dem Zeitpunkt schon ehemaligen - Lieblingssports. Diese Anekdote ist Peanuts gegen das, was man erleben kann, wenn man sich im Leistungssport durchsetzen will. Ich hingegen beendete damals meine „Handball-Karriere.“ Und war seither bei keinem Spiel mehr. Noch heute juckt es mich in den Fingern, zucken Arme und Beine, schreien die Reflexe bei jedem Ball, der im Park in meine Richtung oder an mir vorbeifliegt „fang“, „pass“, „lauf“ und „wiiiirf“. Stehe ich wieder auf, wenn ich hinfalle und empfinde arbeitsintensive Phasen oft wie Trainingslager. Phasen der intensiven Vorbereitung, die einen noch besser vorbereiten auf das nächste Spiel. Man kann den Menschen aus dem Sport holen, doch bekommt man den Sport je aus dem Menschen?

Motivation jenseits des Leistungsgedankens

Leistungssportler dürfen nicht zimperlich sein, bemerke ich wieder einmal und frage Marcus, ob einen der exzessive Sport so hartgesotten macht oder ob man eine toughe Grundstruktur braucht, um überhaupt so weit zu kommen.

„Es ist ein wenig wie mit der Henne und dem Ei“, antwortet er, „denn natürlich wächst du mit deinem Trainingspensum und lernst dir mehr zuzumuten und mehr zu vertrauen.“ Dann korrigiert er sich: „Du musst von Anfang an Biss und Kampfwille haben und der Typ Leistungssportler zu sein.“ Mir fällt der Ausspruch von Trainer „Eckig“ wieder ein. Wenn ich an meine Arbeit mit Menschen denke, würde ich von Resilienz sprechen, dieser besonderen Form von Widerstandsfähigkeit, die dafür sorgt, dass zwei Menschen mit vergleichbarer Biografie und ähnlichen Hürden völlig unterschiedliche Erfahrungen machen können.

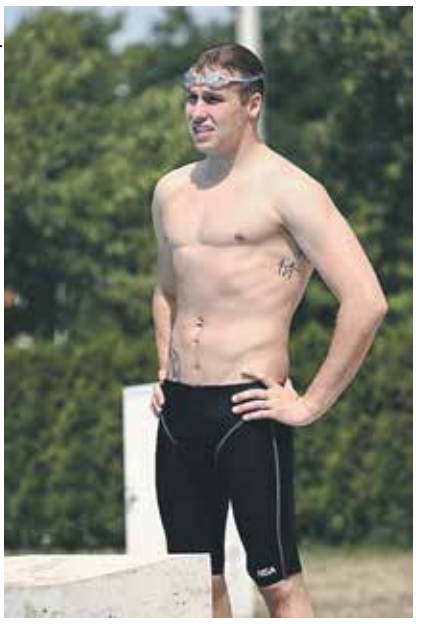

Foto: privat

Ob jemand die Dinge als Problem oder als Herausforderung begreift.

Ich frage mich oft, welcher Motor treibt die Leute an, ihren Weg gehen, ihren persönlichen Sieg erringen zu wollen? Ist es Gefallsucht oder die Angst zu scheitern, ist es Trotz oder Hass? Liebe oder Erkenntnis? Wollen sie von etwas weg? Oder irgendwo hin? Und wenn ja, können sie das wirklich benennen und dazu stehen?

Coaching, sei es Life- oder Business-Coaching, hat seine Wurzeln nicht umsonst im Sport. Denn die mentale Einstellung und Haltung gegenüber dem Reüssieren und auch dem Umgang mit Scheitern ist zum Großteil Kopfsache. Werden die meisten Wettkämpfe zwischen den Ohren entschieden. Dies ist sicher für die meisten von uns keine neue Erkenntnis, spannend finde ich, dass einem oft auch die größte Erkenntnis nicht automatisch gleich übern Bock hilft.

In meiner Arbeit geht es häufig darum, wie man sich selbst motivieren, mit Stress und Niederlagen umgehen und sein Ziel ins Visier nehmen und im Auge behalten kann. Die meisten Menschen, die mir begegnen, meinen es ernst mit ihren Zielen. Und dennoch kommen so viele immer wieder vom Weg ab.

Wie er sich motiviert, frage ich Marcus Schmitt. „Ich versuche, nur das Ziel sehen und den Weg außer Acht lassen, weil es oft der Weg ist, der einem Angst macht.“ Hierfür war, sagt er, auch das Schwimmen gut. „Der einzige Sport, bei dem man auf Autopilot gehen kann. Nach 800m schaltet der Kopf komplett ab.“

Für seine Motivation, seine Vision heute, hat Schmitt eine klare Formel: „Ich möchte den Sport benutzen, um Menschen zu helfen, raus aus der Leistungsmaschinerie zu kommen. Zu sich zu kommen.“ Das leuchtet mir ein, sind wir doch häufig an der falschen Stelle zu nachlässig und an der falschen Stelle zu unachtsam und hart mit uns selbst. Auch hier kann Sport helfen.“

Die Dosis macht das Gift: Sport als Präventions- und Regenerationsinstrument

Sport ist wichtig, um die Höhen und Tiefen eines jeden Lebens zu meistern, eine Balance zwischen Körper und Kopf herzustellen. Gemäßigtes Ausdauer- und Muskeltraining helfen, den Alltag abzuschütteln. Einer Arbeitswelt, die den Kopf meist mehr strapaziert als die Beine Bewegung entgegenzusetzen, kann befreiend wirken. Verspannungen lösen und ernsthaften Erkrankungen vorbeugen. Denn der größte Teil aller Herzinfarkte lässt sich ursächlich auf Stressbelastungen zurückführen.

Der Gesundheitssport ist in sieben Sparten aufgeteilt. Die Innere und ihre Reha-Maßnahmen, liebevoll „Herz-Sport“ genannt, richten sich an Patienten, die von Herzinfarkten, Schlaganfällen, Lungen-, Leber oder anderen organischen Leiden genesen. „Wir machen Kardiotraining, und Krafttraining, auch viel Atemtherapie.“, erzählt Schmitt. „Dazu kommen, gerade bei älteren Menschen, Koordinationsübungen. Reflexe werden durch das Koordinationszentrum gesteuert und wer hier verlangsamt reagiert, erhöht sein Verletzungsrisiko um ein Vielfaches.“

Spannend findet er auch die Bereiche Stressbewältigung und Ernährung, „weil diese Faktoren immer auch eine Rolle spielen im Zusammenspiel von Verletzung und Heilungsverlauf. Auch hier wird er sich noch umfassender ausbilden lassen, im orthopädischen wie auch im psychologischen Bereich.

„Ich hab ’nen coolen Job gefunden“, setzt Schmitt ein Ausrufezeichen unter unser Gespräch. Nach einem kurzen Blick auf die Uhr verabschiedet er sich. „Ich geh noch zum Wasserball-Training. Nur so – zum Spaß!“ Ich glaube es ihm.

Marcus Schmitt ist ehemaliger Wasserball-Nationalspieler und erfolgreicher Schwimmer. Der Dipl. Sportmanager und Gesundheitssportlehrer für innere Medizin arbeitet im Zentrum für Gesundheitssport e.V.

Kirsten Kohlhaw jongliert als Autorin, Trainerin und Coach vorwiegend Ideen und Abstraktes, zählt aber auch Tischtennis- und Volleybälle sowie einen alten Handball zu ihrem Besitz.

Schülerjournalisten auf Zeitreise

In Lichterfelde West und Steglitz erkundeten Schülerinnen und Schüler die Kriegs- und Nachkriegsgeschichte und interviewten Menschen ab 70 Jahren. Aus den Befragungen sind journalistische Beiträge entstanden. Begonnen haben wir mit zwei Schülerinnen der Montessori Gemeinschaftsschule (ehemals Nikolaus-August-Otto-Schule) in der März-Ausgabe und drei Interviews von SchülerInnen der Kopernikus-Oberschule in der April-Ausgabe. Im letzten Teil lesen Sie das Interview von Lisa Baumann, Kopernikus-Oberschule, mit Frau Rohnke. Die Stadtteilzeitung Steglitz-Zehlendorf bedankt sich bei den jungen Journalisten wie allen begleitenden ProjektleiterInnen für diese schöne Serie.

Foto: Lothar Wiesweg

„Heil Hitler“ statt „Guten Tag“

Im Rahmen unseres Projektes hat uns Frau Ronke als Zeitzeugin viele Fragen zu ihrem Leben beantwortet. Sie führte uns zurück in ihre Schulzeit: Sie besuchte die Gertraudenschule in Dahlem, heute eine Mittelschule. Die vierjährige Volksschule war in Dahlem-Dorf, wo die Museen sind. Nach einem Examen kam man auf die hohe Schule, das Lyzeum. Alle Mädchen gingen dort hin.

Als junges Mädchen ist Frau Ronke gern ins Kino gegangen. Im Krieg wurden viele Filme gedreht, um die Leute bei Laune zu halten. Filme mit Gesang, z. B. mit Zarah Leander. Damals ging sie in die heute noch bestehenden Kinos „Bali“ und „Capitol“. Sie konnte sich noch daran erinnern, dass sie im März 1945 mit ihrer Tante im Kino war und plötzlich ein Alarm kam. Sie flüchteten dann alle in einen Bunker nebenan und kehrten dann wieder in den Kinosaal zurück, um den Film zu Ende zu sehen.

Da es in Berlin nach zahlreichen Bombenangriffen zu gefährlich war, schickte die Mutter sie zu einer Tante nach Stolp, wo die Schule aber strenger war als in Berlin. Es lag daran, dass dort viele Nazis lebten, die noch an einen Sieg Deutschlands glaubten. Während sie sich in Berlin in der Schule über das Aussehen Hitlers, besonders seinen Bart, lustig gemacht hatten und den „Hitlergruß“ eher halbherzig ablegten, wurde in Stolp erwartet, dass man sich mit „Heil Hitler“ begrüßt. Ein einfaches „Guten Tag“ auf der Straße war nicht akzeptiert.

Sie selbst ist Hitler nie begegnet und fand ihn auch nie interessant oder gutaussehend. Vielmehr schwärmten sie und ihre Klassenkameradinnen für Jagdflieger und die U-Boot-Kapitäne. Sie sahen auch einfach besser aus.

Hitler war für sie nur der „Führer“, sie sprach zu Hause mit ihren Eltern nicht über Politik. Ihr Vater war Physiker bei Osram. Sie kannte ihn kaum, da er sehr früh in den Krieg eingezogen wurde. Auch mit ihrer Mutter gab es später wenig Gespräche über Hitler.

Frau Ronke hat nie erfahren, ob ihre Eltern Hitler gut fanden oder kritisch waren. Doch im Verlauf des Krieges merkte sie, dass sich die Stimmung der Eltern geändert hatte. 1945, als ihr Vater in Berlin war, hörte sie ihn einmal sagen, dass der Krieg verloren ist und schnell beendet werden soll. Als dann noch das Haus, in dem die Familie wohnte, zerstört wurde, hatte er überhaupt kein Verständnis mehr für den Krieg und Hitler.

Viele bedauerten, dass das Attentat auf Hitler nicht gelungen ist. (Anmerkung: Attentat von Stauffenberg am 20.07.1944). Obwohl viele Menschen darüber traurig waren, hätte keiner gewagt, ein weiteres Attentat zu verüben.

Zu Kriegsende war Frau Ronke 15 Jahre alt. Sie wusste zwar, dass der Krieg beendet war, aber sie hatte Angst vor dem Einmarsch der Russen, denn man hatte nichts Gutes gehört. Sie hofften, dass zuerst Amerikaner oder Engländer nach Berlin kommen würden. Vom „Führer“ wusste man zu diesem Zeitpunkt nichts, es gab keine Zeitung und kein Radio mehr. Das Datum 8. Mai wurde erst später als Kapitulationsdatum genannt.

Frau Ronke und ihre Mutter schlossen sich einem Professor an, der Russisch konnte. Sie fanden in Schlachtensee ein leerstehendes Haus, dort lebten sie nach Kriegsende mit 6 Familien und schliefen im Keller. Sie fühlten sich sicher, weil sie zu mehreren waren und den Professor hatten. Immer wieder konnte er helfen, indem er ruhig auf wütende Russen einsprach.

Ein Mal drangen zwei Russen in das Wohnhaus ein und befahlen, dass sich alle hinsetzen und beim Klavierspielen zuhören sollten. Dazu mussten dann alle tanzen. Die Russen waren sehr an Uhren interessiert und verlangten mit lautem „Uhri, Uhri“ nach ihnen. Uhren hatten die Bewohner aber nicht, da sie die bereits anderen Russen abgeben hatten. Darauf wurde einer der Russen sehr wütend und warf seine Pistole auf den Tisch. Die Mutter von Frau Ronke hatte noch ein kleine Uhr versteckt, die sie ihm anbot, auch um ihre Tochter zu retten. Heimlich gingen sie in den Keller und blieben dort. In der Zwischenzeit holten die Mitbewohner einen Offizier und der Professor konnte ihm erklären, was vorgefallen war. Dieser nahm die beiden Soldaten mit. Man muss wissen, dass Stalin zur Belohnung allen Soldaten erlaubt hatte, drei Tage lang ohne Einschränken machen zu dürfen, was sie wollten. Diese drei Tage waren aber bereits abgelaufen.

Frau Ronke berichtete weiter, dass sie den Einmarsch der Russen leider nicht unbeschadet überstanden hat. Die ersten russischen Soldaten, die nach Berlin kamen, waren noch sehr nett. Sie wollten nur wissen, ob jemand im Hause versteckt war oder noch Pistolen da waren. Die nächsten Russen aber, das waren ganz einfache - gegen sie konnte man nichts machen. Sie nahmen sich, was sie wollten. Sie missbrauchten zahlreiche Frauen, leider auch sie. Ihre Mutter versuchte, ihr zu helfen und wurde beiseite geschubst. Um sich vor weiteren Übergriffen zu schützen, machten sie sich hässlich und legten sich ins Bett, um den Russen weinend zu erzählen, dass das Kind krank sei. Frau Ronke hatte als Kind einen Radunfall gehabt, bei dem sie ihre Zähne verloren hatte. Um hässlicher auszusehen, nahm sie die künstlichen Zähne heraus. So blieben sie verschont.

Danach mussten sie das Haus verlassen und sie ist mit ihrer Mutter in die Ihnestraße gezogen. Dort haben sie mit den Möbeln, die sie retten konnten, gewohnt.

Frau Ronke sagte, dass sie dies alles nicht vergessen kann, obwohl das sehr lange her ist. Vermutlich hat sie es deshalb auch nochmals ganz genau in ihren Aufzeichnungen aufgeschrieben. Es sei ihr bis heute ein Rätsel, weshalb sie das getan hat, aber sie glaubt, dass dies wohl raus musste.

Hiermit möchten wir uns nochmals ganz herzlich bei Frau Ronke für ihre Offenheit und ihre beeindruckenden Erzählungen bedanken. Sie bleiben unvergessen...

Uns Jugendlichen hat dieses Projekt gezeigt, wie gut es uns in der heutigen Zeit geht.

Wir müssen weder einen Krieg miterleben noch Hunger leiden. Wir haben wirklich alles im Überfluss. Dies weiß ich nach solchen Erzählungen umso mehr zu schätzen.

SARDINE´S WELT

Laufen und Turnen füllt Gräber und Urnen!

Neulich rief Frauke an. “Dienstag 16 Uhr: Bauch Beine Po bei Anne. Wie wär‘s...?!” Sie kann es einfach nicht lassen. “Danke, hab ich alles schon.” Gewissermaßen bilden unser beider Einstellungen die Fieberkurve zum Thema Leibesertüchtigung. Während Frauke mit einem Salto vorwärts aus dem Bett unter die Dusche springt, dann die 28,2 km auf dem Mountainbike zur Arbeit fährt, auf dem Rückweg noch schnell im Fitnesscenter vorbeischaut, um schließlich beim abendlichen Fernsehen auf dem Stepper zu entspannen, lache ich. Wenn ein Mensch lacht, werden dafür 18 Muskeln im Gesicht benötigt. Am ganzen Körper sogar 80. Das sollte doch wohl reichen.

Damit tue ich bereits mehr als Pu der Bär und Held meiner Jugend. Nur wurde der nicht gescholten, weil er zur Körperertüchtigung nicht mehr tat, als sich einmal täglich vornüberzubeugen und seine Zehen fast zu berühren. Die anderen waren auch nicht besser. Sein Freund Ferkel beschränkte sich darauf, beim Ausatmen Pusteblumen durch die Luft zu wirbeln. Und der alte graue Esel I-Ah war überzeugt, dass bereits seine Wettervorhersage Aerobic sei, weil er ja den Kopf in den Nacken legen müsse, um in den Wolken Ausschau nach Regen zu halten. Und?! Sind die nicht alle unsterblich geworden?

Trotzdem fordert einen das werbeträchtige Fitness- und Wellnessgetöse unermüdlich zur körperlichen Runderneuerung auf. Ohne diese würde man fett und hässlich und vor allem krank. Und was ist mit Bänderrissen, Zerrungen und Co.? Bleibt man selbst bei übermäßigem Lachen völlig von verschont. Stattdessen verbessern Zwerchfellerschütterungen à la Jochbein-Blase-Bauch nicht nur die Atmung. Die Endorphine jubeln und nebenbei wird durch häufiges Lachen sogar noch die Herzinfarktgefahr halbiert!

Ob man sich wirklich besser fühlt, wenn man mit sich mit farblich passenden Pulswärmern und einem Badeanzug über der Elastanleggings zu Discomusik ordentlich verbiegt? Oder im Frühtau durch den Park wetzt? Zielloses Rennen nur um des Rennen willens kenne ich noch von den Bundesjugendspielen. 1500 Meter. Hab ich in keiner guten Erinnerung. Sieben endlose Minuten Erstickungsphantasien. Und dann fehlte doch wieder ein winziger Punkt zur Ehrenurkunde.

Für Leute wie mich gibt es da allerdings noch eine anerkannte Light-Version: züges Gehen. Klingt natürlich doof. Sieht auch so aus. Hat man vor einiger Zeit zur Sportart erhoben, nennt sich neudeutsch Walking und sollte ohne Hightechausrüstung für mehrere hundert Euro nicht ausprobiert werden. Schon gar nicht ohne vorherigen Kurs. Damit man weiß, wie man die schweineteuren Carbonstöcke elegant hinter sich her schleift.

Allen Glücksrausch- und Wohlfühl-Verheißungen zum Trotz: Heute abend soll es regnen. Aber ich bin ja flexibel. Gucke ich halt ganz gemütlich eine richtig gute Comedysendung.

sawio

Sardines Welt im Netz:
http://sawio.wordpress.com

Eine sportliche Herausforderung!?

„Das war nicht ganz unrisikovoll.“ (Karl-Heinz Rummenigge)

Es gibt unterschiedliche Betrachtungsweisen für Sport. Die einen tun es wegen der Beweglichkeit, die anderen wegen der Gesundheit. Wieder andere tun es aus Gründen der Anerkennung, aus Gründen der Freude, aus Gründen der Selbstverwirklichung, aus Prestige-Gründen oder zum Geldverdienen. In der Gründerszene gibt es wahrscheinlich genauso viele Gründe, um ein eigenes Unternehmen zu gründen. Was aber haben jetzt beide „Beschäftigungen“ gemeinsam? Betrachten wir doch das Thema „Gründung“ mal unter dem Aspekt „Saisonplanung“. Was macht ein Trainer?

Der erste Schritt ist sein Ziel zu definieren. Wo möchte ich am Ende der Saison in der Tabelle stehen? Diese Frage beantwortet er möglichst speziell, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert – also SMART! (Am Ende der Saison steht das Team im gesicherten Mittelfeld mit Anschluss an die TOP 7 der Liga) In die „realistische“ Definition fließt die Überprüfung der Kompetenzen ein. Ist mein Team in seinen einzelnen Positionen gut ausgebildet, wo sind die sichtbaren Schwachstellen? Das ist im übertragenen Sinne die Antwort auf die Frage: Was qualifiziert mich zu dieser Idee? Das Team kann auch in meinem Inneren sein.

Nach dieser Klärung des Trainers mit sich selbst und dem „Präsidium“ geht es an die Arbeit, das Team davon zu überzeugen. Was wollen wir unseren Fans bieten? Wie genau wollen wir

Foto: Andreas Winter

spielen? Welche Strategie(n) wollen wir umsetzen? Mit welchen Kosten muss ich/müssen wir rechnen? Welche Spieler brauchen wir noch, um unser Ziel zu erreichen? In der Unternehmerwelt sind die Fragen ähnlich. Was wollen wir unseren Kunden bieten? Wie genau möchten wir mit unseren Kunden ins Geschäft kommen? Wie ist unsere Marktstrategie? Welche Kooperationspartner brauchen wir?

Sie sehen, dass es viele Parallelen gibt. Die für mich wichtigste ist aber: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und deshalb heißt es ganz viel üben, üben und nochmal üben. Dazu braucht es die „weichen“ Unternehmerfähigkeiten: Zuverlässigkeit, Disziplin, Hartnäckigkeit, Durchsetzungskraft, Mut, Neugier, Kreativität, um nur einige zu nennen.

Im .garage inkubator beschäftigen Sie sich mit diesen Fragen und einer Fülle von weiteren immer begleitet durch kompetentes Trainingspersonal. Wenn Ihnen die Luft ausgeht, hilft der Fitnesstrainer. Fehlt der Feinschliff an der Technik kommt der Techniktrainer … und am Ende stehen Sie auf dem Unternehmertreppchen und bekommen einen Platz im .garage-Olymp.

Guido Neumann
Projektleitung .garage berlin

Biolüske
LEBENSMITTEL KOCHSTUDIO
500 m²
UNTERSCHIED
Feinkost
Businesscooking
Catering
Drakestraße 50,
S-Bahn Lichterfelde-West
Tel. 030-80 20 20 - 160
Mo - Sa: 8 - 20 Uhr
Backshop: So: 8 - 14 Uhr
Kundenparkplätze im Hof
WWW.BIOLUESKE.DE

.garage sportlich!

von Kirsten Kohlhaw

Sein eigenes Unternehmen zu gründen ist immer auch ein sportliches Unterfangen. Der Schritt in die Selbstständigkeit ist meist nicht mit einem großen Sprung getan. Es braucht intensives, regelmäßiges Training. Wenn aus Spaß Ernst wird, verwandelt sich ein Spaziergang bisweilen in einen Hürdenlauf. Dass aus Ernst auch wieder Spaß werden kann, beweisen uns zum Beispiel all diejenigen, die aus ihrer sportlichen Leidenschaft ihre Berufung machen und sich selbst zum Business-Profi ihres Lieblingssports.

So sind aus der .garage mit Flexibikes* und Sternensport – das erste Lasertag-Center Berlin jüngst zwei Gründungen hervorgegangen, deren Inhaber aus eigener jahrelanger Erfahrung ganz genau wissen, was das Kundenherz höher schlagen lässt.**

Alexander Hillbricht, seit Juli 2012 Inhaber der von ihm gegründeten Sportanlage PadelBerlin, kam in der Nachgründungsphase ins .garage coaching. Nachdem er mir zu meinem großen Vergnügen einen Padel-Schläger samt Ball in die Hand drückte, habe ich mich mit einem Mikrofon revanchiert und ihn zum Thema Sport befragt.

Was hat Sport für Sie persönlich für eine Bedeutung?
Sport ist mein Leben. Ich bin mit dem Sport als Ausgleich groß geworden. Ohne sportliche Aktivität würde ich mich nicht besonders wohl fühlen in meiner Haut.

Welchen Sport machen Sie persönlich?
Ich spiele aktuell Padel-Tennis, eine Mischung aus Tennis und Squash. Spielen tue ich ca. 3 Mal die Woche draußen. Diese Sportart ist mittlerweile meine Lieblingssportart, auch wenn ich noch immer für Tennis und Fußball sympathisiere, da ich diese Sportarten ebenfalls eine lange Zeit ausgeübt habe.

Was stand bei Ihrer Gründung im Vordergrund?
Eine in Deutschland unbekannte Sportart zu etablieren und einen Trend auszulösen. Zudem die Marktnische auszunutzen, dass es zuvor noch kein Padel-Tennis in Berlin gab. Ich wollte etwas Besonderes (er-)schaffen.

Was spielte bei Ihrer Gründung eine größere Rolle, Kopf oder Bauch?
Es war eine Mischung aus emotionaler und rationaler Entscheidung. Neben dem Potential, von der Erbauung der Sportanlage leben zu können, gab es auch die emotionale Bindung zum Sport, welche ich in meiner Zeit in Spanien aufbauen konnte.

Foto: Christina Hillbricht

PadelBerlin-Inhaber Alexander Hillbricht im Doppel mit Jan May auf seiner Sportanlage hinterm Ostkreuz..

Nichts ist schöner, und gleichzeitig schwerer, als aus seinem Hobby einen Beruf zu machen. Mir lag sportliche Aktivität schon immer am Herzen. Innerlich wollte ich immer auch mit dem Sport beruflich erfolgreich sein, sei es als Tennisprofi oder jetzt als Betreiber meiner eigenen PadelBerlin Sportanlage.

Wie beurteilen Sie die gesellschaftliche Relevanz von Sport?
Sport sollte einen wichtigen Teil in unserer Gesellschaft einnehmen. Der Sport dient als Auszeit neben dem Beruf, als Entspannung und zum Abschalten von alltäglichen Problemen. Meines Erachtens sollte Sport weder Sucht noch Last sein. Sport soll Spaß machen, ablenken vom Alltag und dazu führen, dass man anschließend das Gefühl hat, etwas Gutes für seinen Körper und Geist getan zu haben. Sport sollte niemals gemacht werden, weil jemand anderes das auch macht oder einem dazu rät. Sport muss aus freien eigenen Stücken betrieben werden ohne gesellschaftliche Zwänge.

Ich finde, Sport sollte noch stärker von den Krankenkassen gefördert werden. Durch vorbeugende Maßnahmen lassen sich in allen Altersstufen positive gesundheitliche Effekte erzielen und eine generelle Verbesserung des Wohlbefindens. Das ist doch für alle gut.

Welche Sportart möchten Sie noch lernen?

Wenn ich aktuell Zeit für eine neue Sportart fände, würde ich gerne lernen, mit Pfeil und Bogen umgehen. Auch für Baseball wäre ich sicherlich zu begeistern, oder auch für Schlittschuhlaufen auf besserem Niveau.

PadelBerlin, www.padelberlin.de, Email: info@padelberlin.de
Einfach Platz-Verfügbarkeit checken über den Belegungskalender, Preis/Person, 6 - 8 Euro/Std.

* Flexibikes (Inhaber: Tim Schutta, in Gründung) ist das Fahrrad-Fachgeschäft mit dem besonderen Clou: Flexibikes macht Hausbesuche. Geplante Eröffnung im Sommer 2014.

** Sternensport (Inhaber: Marcus Moser und Olaf Staedler, in Gründung) wird das erste LaserTag Center in Berlin. Geplante Eröffnung ist im Herbst 2014.

.garage berlin
.garage inkubator | selbstständig mit einer guten idee
• in sechs Monaten zum eigenen Unternehmen
• Begleitung von Existenzgründungen aus der Arbeitslosigkeit
• Finanzierung über Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein möglich
.garage berlin GmbH, Holsteinische Str. 39, 12161 Berlin
gruenden@garage-berlin. de | Tel. 030 28 44 90 32
Wer keine Arbeit hat, macht sich welche.
www.garageberlin.de

Mai 2014 - Termine

Kinder + Jugendliche

Angebote im „kieztreff“, Info/Kontakt 39885366:

Hausaufgaben-Hilfe
Di., 15.00-17.00 Uhr +
Fr., 15.30-17.00 Uhr,
Hausaufgaben-Hilfe für Grundschüler.
Wir bitten um telefonische Anmeldung.

Kreativgruppe
für Kinder mit ihren Eltern.
Basteln in zwei Gruppen. Anmeldung erwünscht. Bastelmaterial wird gestellt. Cornelia Peetsch, FAMOS e.V. Berlin in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V. und seinen Mitarbeitern aus dem „kieztreff“. Mittwochs,
Gruppe 1: 14.00-15.30 Uhr.
Gruppe 2: 15.30-17.00 Uhr.

Kinder- und familienfreundliches Spielzimmer
Spielzimmer für unsere kleinen Besucher. Die Eltern genießen im Café einen Kaffee, die Kleinen malen, puzzeln, spielen im großen Garten Ball unter Aufsicht.
Mo., Di., Do., Fr., 10.00-17.00 Uhr.

Kinderangebote im Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße, Info/Anmeldung 75516739:

Ständige Angebote im KiJuNa:

Schülerclub (ab 6 Jahre):
Mo.-Fr., 13.00-18.00 Uhr.
Anmeldung durch die Eltern erforderlich!
20 € monatlich. Inklusive Mittagstisch und Hausaufgabenbetreuung.

Kinderbereich (6-13 Jahre):
Mo.- Fr. 14.00-19.00 Uhr.

Jugendbereich (14-21 Jahre):
Mo.- Fr. 17.00-20.00 Uhr.

Mini Stars Tanz-AG mit Ania
Mo., 15.00-16.30 Uhr.

Fußball AG I
Anmeldung erforderlich.
Mercator-Halle.
Mo., 18.00 - 19.00 Uhr.
Treffpunkt 17.45 Uhr im KiJuNa

Fußball AG II
Anmeldung erforderlich.
Carl-Schumann-Halle.
Mi., 17.00 - 19.00 Uhr.
Treffpunkt 16.45 Uhr im KiJuNa

Die Tanz Zwerge
Tanzgruppe mit Ania
für Kinder von 3-5 Jahre!
Mi., 16.00-16.45 Uhr.

Teenie Stars-Tanz AG:
Di. + Do., 14.30-16.00 Uhr.

Gitarrenunterricht
Erste Versuche bis auf die Bühne mit dem Saiteninstrument. Mit Jonas Volpers.
Di., 16.30-17.15 Uhr,
Di., 17.15-18.00 Uhr.

Keyboard AG
Grundlagen auf schwarzen und weißen Tasten. Mo., 16.00-16.45,
16.45-17.30,17.30 - 18.00 Uhr
bei Jonas Volpers

Sport AG
Verschiedene Sportarten und Spiele.
Mercator Halle,
Donnerstags, 16.00 - 17.00 Uhr,
Treffpunkt 15.45 Uhr im KiJuNa.

Offenes Tonstudio
Beats basteln, Instrumente, Gesang und Rap aufnehmen, mischen und mastern. Studiotechnik zum Anfassen. Meldet euch jetzt an. Nach Vereinbarung.

Berufsberatung mit Kristoffer
Nach Vereinbarung. Kristoffer hilft euch, Bewerbungen zu schreiben.

Kreativ AG
Hier wird gewerkelt, gebastelt, gemalt und genäht. Mo., 16.00 – 17.30 Uhr,
Di., 14:30 – 16.00 Uhr.

Eltern-Kind-Kochen
Hier lernen Eltern und Kinder, gemeinsam gesund zu kochen.
Di., 15.00 – 16.30 Uhr.

Mai 2014:

Juke Box – All Inclusive
70er, 80er, 90er, Schlager, Pop und das Beste von heute. Feiern, Tanzen, Freunde Treffen. Mit großer Karaoke Aktion. 5. Mai 2014, 17.00 - 22.00 Uhr

Kinder- und Jugendhaus Immenweg, Info/Anmeldung 75 65 03 01

Disco für Schulklassen oder Geburtstagsfeiern
Abtanzen in der Imme. Schnuckeliger Discoraum mit viel Blink-Blink und guter Musikanlage. Vorraum für Buffet und/oder Getränke kann mitgenutzt werden. Riesige Musiksammlung vorhanden, eigene Musik kann aber mitgebracht werden. Laptop für die Musik vorhanden. Für bis zu 80 Personen geeignet.
Möglich Fr., 18.00-21.30 Uhr oder
So., 14.00-17.00 Uhr.
Jörg Backes, Spende gern gesehen. Aufgrund der großen Nachfrage empfehlen wir eine rechtzeitige Reservierung.

Hausaufgabenbetreuung
in der Imme. Intensive Hausaufgabenbetreuung mit zwei kompetenten ErzieherInnen. Kostenlos, nur mit Anmeldung. Jörg Backes, Katja Kutics.
Täglich 12.00-19.00 Uhr.

Erwachsene

Angebote im „kieztreff“, Infos/Anmeldung 39885366:

Nachbarschaftscafé
Täglich (außer mittwochs) ist jeder bei uns willkommen!
Von 10.00-17.00 Uhr geöffnet.

Malwerkstatt
Mi., 9.30-12.00 Uhr,
Diplom-Pädagogin/Künstlerin
U. Langer-Weisenborn, 10,00 € pro Termin. Das Grundmaterial wird gestellt. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Info FAMOS e.V. Telefon 85075809 oder „kieztreff“.

Deutschkurs für ausländische Frauen
Wir haben freie Plätze!
Frauen unterschiedlicher Nationalitäten erlernen in entspannter Atmosphäre die deutsche Sprache, Schwerpunkt: Konversation zu Alltagsthemen.
Einstieg jederzeit möglich, der Unterricht ist kostenlos.
Montags, 10.00-12.00 Uhr.

Polizeisprechstunde
Jeden 1. Donnerstag im Monat, von 17.00-19.30 Uhr, halten zwei Beamte des Abschnitts 46 eine Bürgersprechstunde im „kieztreff“ ab. Die Polizeibeamten sind für die Bürger Ansprechpartner für alle Fragen des Zusammenlebens im Kiez.

Kaffee- und Gesprächsrunde
Auf Wunsch unserer Besucher wurde eine Kaffee- und Gesprächsrunde ins Leben gerufen. Kommunikation und Unterhaltung in gemütlicher Runde und Frau Inge Hofer bietet diesen „Klönschnack“, wie der Hamburger sagen würde, an. Sie sind alle herzlich eingeladen.
Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 16.00 -17.00 Uhr.

Nutzen Sie unseren großen Saal für private Feiern!
Mo. bis Fr., 10.00-17.00 Uhr
(außer mittwochs) können Sie unseren großen Saal für verschiedene Feiern und Feste buchen.
Für Kindergeburtstage, Silberhochzeiten, Trauerfeiern oder Geburtstagsbrunchs.

Englischkurs für Menschen ab 45 Jahre
Der Englisch-Kurs ist zurzeit voll, auf Wunsch können Sie sich in einer Warteliste eintragen lassen!

Gruppen und Kurse im Gutshaus Lichterfelde, Info/Anmeldung 84411040:

Öffnungszeiten im Café im Gutshaus Lichterfelde
Montag - Donnerstag, 9.00-17.00 Uhr
Freitag, 9.15-16.30 Uhr

Bürosprechstunde bei Frau Kolinski
Dienstag von 14.00-16.30 Uhr,
Mittwoch von 10.00-13.00 Uhr,
Freitag von 13.00-16.00 Uhr.
Erstberatung, Unterstützung bei Antragstellung, Gespräche ..., bitte vereinbaren Sie einen Termin, Telefon 84411040.

In unserer **Canastagruppe** sind noch Plätze frei! Mo., 13.00-17.00 Uhr.
Raummiete pro Termin/Person 1 €.

Qi Gong im Gutshaus Lichterfelde
Mit dem Gesundheitsberater Matthias Winnig. Freitags, 17.00-18.00 sowie 18.00-19.00 Uhr. Info/Anmeldung www.gesundheitsberatung-mwinnig.de.

Gedächtnistraining
Sie können jederzeit dazu kommen und an einer kostenlosen Schnupperstunde teilnehmen. Es tut gut, sich im Kopf fit zu halten und Spaß daran zu haben. Versuchen Sie es einfach mal!
Dienstags, 10.00-11.30 Uhr
und 12.00-13.30 Uhr.

Lauffreudige Frauen gesucht
Laufen/Klönen/Kaffeetrinken -
In Bewegung bleiben - Frauengruppe sucht Mitläuferinnen. Nach ein paar Dehnübungen laufen wir zügig entlang des Teltowkanals.
Willkommen zum Treffen immer donnerstags um 9.00 Uhr am Gutshaus Lichterfelde (Gartenseite).

Kreatives Schreiben
Montags, 10.30-12.30 Uhr.
Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
7912563, Ingrid Steinbeck, Kursleiterin.

Runder Tisch im Gutshaus Lichterfelde
Gemeinsam kann man vieles bewirken. Wenn Sie auch der Meinung sind, etwas muss sich ändern, dann nehmen Sie am neuen Runden Tisch teil.
Nächster Termin ist der 10. Juni 2014, 18.30-20.00 Uhr.
Info Telefon: 84411040.

Kreative Malgruppe
Zur Zeit belegt, aber eine Warteliste wird geführt. Die TeilnehmerInnen treffen sich dienstags, 14.00-17.00 Uhr. Pro Termin/Person 1 €.

ADFC im Gutshaus Lichterfelde
Jeden ersten Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr trifft sich hier im Haus der Allgemeine Fahrradclub Steglitz-Zehlendorf.
Jeder kann vorbei kommen, um Erfahrungen auszutauschen und Informationen zu bekommen.

Lebenshilfe gGmbH
Jeden zweiten Dienstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr treffen sich Angehörige von Menschen mit Behinderung im Frühstückscafé zum Gespräch und Austausch von Informationen. Info: Dagmar Goroncy (Beratungsstelle Rund-um Lebenshilfe), Telefon 82 99 98-1 02 oder E-Mail dagmar.goroncy@lebenshilfe-berlin.de

Kreistänze
Bewegung + Musik = Tanzen = Lebensfreude. Unsere kleine Folkloretanzgruppe freut sich über Verstärkung. Wir tanzen internationale Kreistänze aus Griechenland, der Türkei, Bulgarien, Rumänien, Israel und weitern Ländern. Alle Tänze sind das, was einer Pille gegen das Altern am nächsten kommt.
Im Gutshaus Lichterfelde
immer freitags von 11.00-12.30 Uhr.
Kosten: pro Termin und Teilnehmer 4 €.

English Konversation
soll wieder starten! Gemeinsam lernt es sich leichter und macht vor allen Dingen viel mehr Spaß. Deshalb möchten wir unsere Gruppe Englische Konversation wiederbeleben.
Immer mittwochs von 15.30 -17.00 Uhr. Nur mit Anmeldung. Vorrauszahlung für 10 Termine ist erforderlich, gesamt 70 €. Informationen und Anmeldung im Gutshaus Lichterfelde.

Bewusst atmen – sich bewegen – entspannen
Kurs im Gutshaus Lichterfelde
In diesem Kurs können Sie aufatmen und eine Atempause einlegen. Bewegungen und Atem werden verbunden. Sie lernen Übungen für den Alltag. Mit wachsender Atemerfahrung können Sie die Kräfte des Atems nutzen. Das Lösen von Verspannungen, Durchlässigkeit und Beweglichkeit werden gefördert. Mit einem freien Atem können sich Blockaden lösen, neue Kraft steht zur Verfügung. Schnuppertermin kostenlos. Mittwochs, 10.00 - 11.15 Uhr. 10 € pro Termin. Anmeldung erbeten unter Telefon 84708730.

Senioren

Seniorenzentrum Scheelestraße. Info/ Anmeldung Veronika Mampel, Telefon 0173 2344644: Geöffnet: Di. - Do., 12.00-16.00 Uhr.

Café im Seniorenzentrum
Das Café im Seniorenzentrum ist Di.- Do. von 12.00-16.00 geöffnet.

Wöchentliche Veranstaltungen:

Zauber des Aquarells
Wir malen mit Aquarellfarben oder auch mit Pastellkreide. Malen nach Vorlagen oder aus der Fantasie. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Kosten: 20 € pro Person/Monat. Material zum Ausprobieren kostenlos. Anmeldung erforderlich! Frau Reckin Tel: 7723167 oder im Servicebüro. Donnerstags 15.00-17.00 Uhr.

Internetcafé im Seniorenzentrum:
Di. - Do., 10.00-15.00 Uhr

Kaffeenachmittag
mit Kuchen, Kaffee und Musik
Gemeinsam mit Nachbarn Kaffee trinken, Kuchen essen und vieles mehr. Mittwochs, 14.00-16.00 Uhr.

Sport- und Fitnessraum
Öffnungszeit des Sportraums Di.- Do., 12.00-15.00 Uhr

Computergrundlagen
Anfänger + Fortgeschrittene, mittwochs, 11.00-13.00 Uhr, 13.30-15.30 Uhr; donnerstags, 11.00-13.00 Uhr, 14.00-16.00 Uhr. Eine Kursteilnahme kann jederzeit erfolgen. 10,00 € je Doppelstunde. Information im Netti 2.0.

Freizeitgruppen im CityVillage, für Mieter der GSW kostenfrei. Info/Anmeldung 0172-3866445.

Bodyfit Aerobic 30+
Aerobic und Gymnastik für die sportliche Frau ab 30.
Di., 12.00-13.00 Uhr, begleitet von Ania. Seniorenzentrum Scheelestraße.

CityVillage Sprechstunde
Mittwochs, 14.30-17.00 Uhr, im KiJuNa.

Netti 2.0

Nähere Informationen zu Kursinhalten finden Sie unter http://www.computerbildung.org/

Melden Sie sich im Netti 2.0 unter 030/20 18 18 62, E-Mail netti2@computerbildung.org oder direkt im Netti 2.0, Hindenburgdamm 85, 12203 Berlin.

Veranstaltungen

Veranstaltungen im „kieztreff", Infos/Anmeldung Telefon 39885366:

Mai-Brunch
Ein gemeinsames spätes Frühstück mit reichhaltiger Auswahl in geselliger Runde lädt zum Schlemmen und Plaudern ein. Um Anmeldung wird bis zum 6.5.2014 gebeten. Donnerstag, 8. Mai 2014 von 10.00-13.00 Uhr im „kieztreff", Kostenbeitrag 4,00 € pro Person.

Veranstaltungen im Gutshaus Lichterfelde, Infos/Anmeldung 84411040

Neu im Gutshaus Lichterfelde
„Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen", wusste schon Franz von Assisi und getreu diesem Motto wird sich eine neue Gruppe im Gutshaus Lichterfelde zusammenfinden. Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme ein - eine offene Gruppe für jeden, der Spaß und Freude am gemeinschaftlichen Singen hat. Seit April tritt sich die Gruppe jeden Dienstag um 17.00 Uhr. Pro Termin bitten wir um einen Euro Raumnutzungsgebühr. Leitung Frau Blunk. Anmeldung erwünscht: Telefon 030 84 41 25 24.

Vorträge im Gutshaus Lichterfelde

Der **Verein Humane Trennung und Scheidung e.V.** trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat. Einmal im Monat bietet der Verein Humane Trennung und Scheidung e.V. kostenlose Vorträge im Gutshaus Lichterfelde an. Sie sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.
15.5.2014 um 19.00-21.00 Uhr
Thema: **Einsatz von Vermögen beim Elternunterhalt**
Referentin: Rain Gisela Lindemann-Hinz, Mediatorin.
Informationen/Kontakt: Verein Humane Trennung und Scheidung e.V. www.vhts-berlin-brandenburg.de

das fest der nachbarn

Trödel im Gutshaus Lichterfelde
Auch in diesem Jahr nehmen wir am Fest der Nachbarn teil! Wir Trödeln am 24.5.2014 von 17.00 - 22.00 Uhr. Zum Familien- und Nachbarschaftströdel **können Sie sich ab sofort dazu anmelden**, ein Tisch ist bitte selber mitzubringen. Statt Standmiete freuen wir uns über einen Kuchen.

Theaterwochenende im Gutshaus Lichterfelde
„Chez Marlene" Geschichten aus einem Café in Berlin aus dem Jahr 1929. Freuen Sie sich auf unsere Berliner Geschichten mit Musik und Literatur der 20er in Berlin. Im Café „Chez Marlene" treffen sich die Stammgäste und berichten von ihren Erlebnissen aus dem Alltag, von Theaterbesuchen und Urlauben in Ahlbeck. Literatur, Berliner Sehenwürdigkeiten, Ereignisse und die politische Situation werden angeschnitten. Die Szenen wurden von unserer Regisseurin und dem gesamten Ensemble selbst geschrieben und erarbeitet.

„Cherz Marlene", „Lass Blumen sprechen" und „Herzstiche im Liebesgarten" heißen die Stücke der kleinen Theatergruppe, die Sie am Wochenende vom 17. + 18. Mai im Gutshaus Lichterfelde bewundern dürfen.
Jeweils um 15.00 + 18.00 Uhr finden die Vorstellungen statt. Info: Anja Fengler, E-Mail anja.fengler@web.de oder www.commedianza-berlin.anja-fengler.de.

Einblicke - Es gibt mehr als nur Schwarz/Weiss! Gesprächsrunde, Fragerunde, Film über den Blindenführhund.
Ich heiße Kathrin, bin gesetzlich blind und lebe hier im Kiez. Ich möchte Ihnen meine Behinderung in der lockeren und gemütlichen Atmosphäre im Gutshaus, näher bringen – erklären. Wie lebe ich? Wie erlebe ich? Wie komme ich klar ... im Haushalt – im öffentlichen Raum – auf Reisen – im Straßenverkehr – im Alltag? Sie haben mich vielleicht schon oft beobachtet, gesehen und wollten schon immer wisssen, wie ich das mache, wie ich denn überhaupt klar komme. Dann folgen Sie meiner Einladung und stellen Sie die Fragen an mich, die Sie schon immer gerne stellen wollten. Neben den Antworten zeige ich Ihnen gerne einen kurzen Film über den Blindenführhund, eins von vielen Hilfsmitteln, die mir das Leben erleichtern. Ich freue mich auf Sie und Ihre Fragen! Ihre Kathrin.
Herzlich willkommen am 21. Mai 2014 von 14.00 – 16.00 Uhr zu interessanten Gesprächen.

Mensch im Mittelpunkt

Kennen Sie den Blog des Stadtteilzentrums? Geschichten aus dem Kiez und mehr finden Sie unter

www.sz-s.de

Lesenswerte Beiträge von Jeanette Hagen, freie Autorin und Journalisten.

Kunstmarkt der Generationen

Vorankündigung

Kunstmarkt der Generationen

im Schlosspark Lichterfelde

14. Juni 2014

von 11.00 - 19.00 Uhr

Über Generationsgrenzen hinweg möchten wir den Menschen Kunst näher bringen, Schaffensprozesse begreifbar machen, Kunstformen ein Forum geben und Besuchern die Möglichkeit geben, KünstlerInnen kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen. Beispielsweise möchten wir Senioren Jugendkultur begreifbar machen, Jugendliche für konventionelle Kunstformen interessieren, Kinder und Erwachsene generationsübergreifend in künstlerische Prozesse einbeziehen.

Info, Anmeldung und Kontakt: Gutshaus Lichterfelde, Manuela Kolinski, E-Mail: kolinski@stadtteilzentrum-steglitz.de, Telefon 030 84 41 10 40, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin

Malerei, Schmuck, Skulpturen, Digitale Kunst, Graffiti, Aktionskunst, Papierhandwerk, ...

Familien StützPunkt Lankwitz

Kostenlose Rechtsberatung im Familienstützpunkt
Der Verein „Humane Trennung und Scheidung" bietet eine kostenlose Rechtsberatung im Familienstützpunkt in der Malteserstraße an.
Drei Rechtsanwältinnen aus dem Verein stehen jeden letzten Mittwoch im Monat vor Ort zur Verfügung.

Zudem können Sie im Familienstützpunkt die allgemeine Beratung in Anspruch nehmen. Nach Vereinbarung, dienstags und donnerstags, 11.00 -12.00 Uhr.

Anmeldung zu beiden Angeboten unter Telefon 030/84411040 bei Frau Kolinski oder die Rechtsberatung per E-Mail direkt an den Verein: mail@vhts.de.
Familienstützpunkt Malteser Straße 120, 12249 Berlin.

Einrichtungen des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.: • Geschäftsstelle • Ostpreußendamm 159, 12207 Berlin. **Gutshaus Lichterfelde** • Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Telefon 84411040. **Kita 1 – Die Schlosskobolde** • Telefon 84411043. **Kinder- und Jugendhaus** • Immenweg 10, 12169 Berlin, Telefon 75650301. • **Die Happy Laner** • Hanstedter Weg 11-15, 12169 Berlin, Telefon 797428647 • **JugendKulturBunker** • Malteserstraße 74-100, 12249 Berlin, Telefon 53148420. • **Die Giesensdorfer** • Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin, Telefon 030/71097531. • **„Schuloase" an der Giesensdorfer Schule** • Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin. • **Die Frankenfelder** • Wedellstraße 26, 12247 Berlin, Telefon 0172/3966417. • **Die Bechsteiner** • Halbauer Weg 25, 12249 Berlin, Telefon 76687825. • **Schulstation „Schuloase" L. Bechstein Grundschule** • Halbauerweg 25, 12249 Berlin, Telefon 77207892. • **Schülerclub Memlinge** • Memlingstraße 14a, 12203 Berlin, Telefon 84318545. **KiJuNa – Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum** • Scheelestraße 145, 12209 Berlin, Telefon 75516739. **Kita 2 – Lichterfelder Strolche** • Telefon 72024981. **„kieztreff"** • Celsiusstraße 60, 12207 Berlin, Telefon 39885366. **Seniorenzentrum Scheelestraße** • Scheelestr. 109/111, 12209 Berlin, Telefon 75478444. **Netti 2.0** • Hindenburgdamm 85, 12203 Berlin, Telefon 20181862. **Projekt CityVillage** • für Mieter der GSW kostenfrei. Scheelestraße 114, 12207 Berlin, Telefon 36420661. **Familienstützpunkt** • Malteser Straße 120, 12249 Berlin. • **Kita Lankwitzer Maltinis** • Malteser Straße 120, 12249 Berlin.

Sport ist ...

Wir haben gefragt: „Sport ist ...“ und baten den Satz zu ergänzen. Zugegeben, die Rückmeldungen kamen von Sportfreunden. Sport nicht zu mögen gilt offensichtlich als unsportlich ... und wer mag das schon sein. Aber irgend etwas muss ja dran sein - bei so vielen schönen Aussagen:

Sven Dönni:
Sport ist … ein körperliches und geistiges Übungsterrain, hält flexibel und beweglich, verbindet Menschen, stärkt Disziplin und Willenskraft. Sportler sind Kämpfer.

Thomas Mampel:
Sport ist … eine immer währende Herausforderung für den inneren Schweinehund. Sportliche Herausforderungen verschaffen innere Zufriedenheit (wenn man den inneren Schweinehund überwunden hat) … alternativ dazu verschafft auch das Beobachten anderer Menschen beim Sport (z.B. im Stadion oder am TV) das eine oder andere Hochgefühl …

Guido Neumann:
Sport ist … der geistige und körperliche Ausgleich zum Business!
Sport ist … klasse!
Sport ist … ein Ventil!
Sport … wäscht den Staub des Alltags von der Seele! Frei nach Picasso

Anke Scheider
... viel schöner zu zweit :-)

Knut Bochum
… EINE Ausdrucksmöglichkeit für unseren Bewegungsapparat. Sonst bräuchten wir nicht so viele Muskeln, etc.

Barbara Schmidt-Ontyd
… sich selbst zu spüren.

Sebastian Unger
… Wettbewerb, mindestens mit sich selbst.

Vanessa Spöttisch
… ist für manche ZU wichtig, für manche ZU WENIG wichtig :-)

Gisela Beller
… meine Meditation

Juliane Metz
... eine Möglichkeit, meine Grenzen zu erfahren und auszuweiten und damit eine gute Selbstwirksamkeitserfahrung.

Heike Minschke
...ein Glücklichmacher ;-)

Henry Schmidt
... den inneren Schweinehund zu besiegen um sein Ziel zu erreichen & ... der Wille in dir.

Matthias Gierich
... ein Teil für ein glückliches, zufriedenes und gesundes Leben.

Engin Vergili
… wichtig und richtig. Jeden Tag bis zu 40 Minuten und Du bleibst fit und gesung. Ich fahre, wenn das Wetter es zulässt, mit dem Fahrrad zur Arbeit und habe somit zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Zum einen mache ich was für meinen Körper und zum anderen entlaste ich die Umwelt, wenn ich das Auto stehen lasse.

NARCOTICS ®ANONYMOUS®

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Menschen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Es gibt nur eine einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit: Das Verlangen mit Drogen aufzuhören.

Unsere Gruppe ist offen für alle, die denken, sie könnten ein Problem mit Drogen haben, legalen oder illegalen einschließlich Alkohol. Die Genesung in NA konzentriert sich auf das Problem der Krankheit Sucht und nicht auf eine bestimmte Droge.

Das Prinzip der Anonymität erlaubt Süchtigen, Meetings zu besuchen, ohne Angst vor rechtlichen oder sozialen Auswirkungen und fördert eine Atmosphäre der Gleichheit.

Die Meetings können ohne Anmeldung zu den angegebenen Zeiten besucht werden.

Villa Mittelhof, Königstr. 42-43 in 14163 Berlin, Gruppenraum Kate.

Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr, Start 6. Juni 2014.

www.na-berlin.de.

Ausstellung - „Frauen im Mai“

In seiner Ausstellung konzentriert sich Philipp Heinisch, dessen künstlerischer Schwerpunkt in der grafischen und karikaturistischen Abbildung von Recht und Gerechtigkeit liegt, auf das Bild der Frau in vielen Schattierungen: Phantasiegestalten ebenso wie Eindrücken aus dem Alltag in Acryl auf Leinwand, Kohletechnik, Bleistift – oder Federzeichnungen.

KUNSTKAMMER FRIEDENAU, Handjerystraße 94, 12159 Berlin, Friedrich Wilhelm Platz. Eröffnung Freitag, 9. Mai, 18.00 Uhr. Öffnungszeiten: Sa./So. 10. + 11. Mai, Sa./So. 17. + 18. Mai, Sa./So. 24. + 25. Mai, jeweils von 11.00 – 17.00 Uhr.

Der BEA hat das Wort:

Das Thema „Sport“ und „Bewegung“ kommt an unseren Schulen oft zu kurz. Der Bezirkselternausschuss Steglitz-Zehlendorf beobachtet mit großer Sorge, dass der Sportunterricht in den meisten Schulen keinen großen Stellenwert mehr hat.

Der Sportunterricht findet, wenn er denn nicht ausfällt oder aufgrund geschlossener Sporthallen nicht oder nur eingeschränkt stattfinden kann, meist nur noch in ein- oder zwei Wochenstunden statt. Oft müssen sich auch mehrere Klassen oder Gruppen die Sporthalle teilen und nachmittags sind die Sporthallen durch Vereine geblockt.

Ganze Schülerjahrgänge müssen aufgrund geschlossener Sporthallen auf Sport verzichten oder Kinder können nicht schwimmen, weil der Schwimmunterricht nicht stattfinden kann. Die Schwimmhalle in der Finckensteinallee ist schon seit Jahren eine Baustelle.

Auch bei den maroden Sportanlagen macht sich der Sanierungsrückstau des Bezirks inzwischen deutlich bemerkbar. Der Antrag an die zuständige Bezirksstadträtin vom Mai 2013 des Bezirkselternausschusses zum Sanierungsrückstau wurde bis heute leider nicht beantwortet. Glück haben diejenigen, die es privat organisieren können, dass sich ihr Kind bewegt …

Birgitt Unteutsch
Vorsitzende Bezirkselternausschuss Steglitz-Zehlendorf

Rumpelbasar Zehlendorf e.V.

Der Rumpelbasar in Zehlendorf ist d e r ganzjährige Basar für gemeinnützige und wohltätige Zwecke. Wir freuen uns über Spenden gut erhaltener und funktionstüchtiger Haushaltsartikel wie: Hausrat, Kleidung, Wäsche, Kinderspielzeug und -kleidung, Schuhe, Bücher, Elektrogeräte, Werkzeug, Kleinmöbel u.s.w.
Öffnungszeiten mit Verkauf und Spendenannahme:
Dienstag 9.30-11.30 Uhr, Mittwoch 17.00-19.00 Uhr.
Spendentelefon: 84 72 20 23 (Anrufbeantworter). Am Stichkanal 2-4, 14167 Berlin (Ecke Goerzallee nahe OBI)
(Marion Herzog – 1. Vorsitzende)

KiReLi
Kinderrestaurant Lichterfelde
Drei-Gänge-Menue
für Kinder - 1 €, Eltern - 1,50 €.
Montag bis Freitag, täglich geöffnet
von 12.00 – 16.00 Uhr
Wir freuen uns auf euch!
Schulklassen und Gruppen bitte 4 – 5 Tage vorher anmelden! Telefon 75 51 67 39
Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße

Im Rahmen einer Mitgliedschaft helfen wir u.a. Arbeitnehmern, Beamten, Rentnern in
Lohnsteuersachen
Lohnsteuerberatungsverband e.V. - Lohnsteuerhilfeverein -

Beratungsstelle	Bischofsgrüner Weg 83 12247 Berlin
Beratungsstellenleiterin	Frau Herma Schendler
Telefon	030/7743429
Telefax	030/76679303
Email	herma.schendler@steuerverbund.de
Internet	www.steuerverbund.de

Rechtsberatung im Gutshaus Lichterfelde
Donnerstags, 14-tägig:
Zivilrecht, Mietrecht, Arbeitsrecht, Strafrecht.
16.00 – 18.00 Uhr,
Telefon 84 41 10 40
Nur mit Anmeldung!
Rechtsanwalt Andreas Krafft

Rechtsberatung Familien-/Erbrecht
Zu Fragen von Trennung, Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht und Erbschaftsangelegenheiten berät Sie Fachanwältin Plagemann. Für bedürftige Bürger kostenlose Erstberatung, in anderen Fällen wird eine Aufwandspauschale in Höhe von 20,00 € für das Erstgespräch erbeten.
Jeden 3. Montag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im „kieztreff“. Anmeldung Telefon 39 88 53 66.

Sozialstation Zehlendorf
Für unseren ambulanten Pflegedienst im südlichen Stadtgebiet Berlins suchen wir für Teilzeitbeschäftigungsverhältnisse
Pflegehelferinnen
Einstellungsvoraussetzungen:
Pflegebasisqualifikation. Führerschein. Sensibilität für den Hilfebedarf von Menschen
Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei uns:
Sr. Sabine Hähnke, email: pdl@sozialstation-zehlendorf.de
Sozialstation Zehlendorf, Mühlenstr. 8, 14167 Berlin, Telefon 84 59 27 37
www.sozialstation-zehlendorf.de

WO DRÜCKT SIE IHR SCHUH
Familie – Arbeit – Kinder – Wohnung – Schule – Schulden – Ausbildung – Behörden – Geld
Soziale Fragen / Individuelle Gespräche
Es unterstützt Sie kostenfrei:
Frau Schaub, Dipl.Soz.Päd., Schwerpunkt: Schuldnerberatung und Frau Unkrodt, Dipl. Soz. Päd., Schwerpunkt: Soziale Angelegenheiten
Jeden **Donnerstag von 18.00-19.00 Uhr „kieztreff“ (vorm. Altes Waschhaus), Celsiusstr. 60, Telefon 39 88 53 66**

Nun sind sie wieder da,

… die lästigen Rückenschmerzen! Kein Wunder, habe ich doch meine guten Vorsätze, zwei bis dreimal in der Woche ein paar Yoga-Einheiten durchzuziehen, schnell im Alltag aus den Augen verloren.

Dabei weiß ich doch, wie gut Yoga meinem Rücken tut: Früher war ich mindestens zweimal im Jahr bewegungsunfähig, habe mich schmerzverzehrt durch die Gegend geschleppt bzw. die Zeit auf dem Fußboden liegend, die Beine im rechten Winkel auf einem Stuhl, verbracht.

Dann machte meine Frau die ersten Yoga-Erfahrungen! Ihre Begeisterung wollte nicht so recht auf mich überspringen, verband ich das Ganze doch irgendwie mit Esoterik und weltfremden Softies. Schließlich nahm ich doch an einem Schnupperkurs teil: Ich war der einzige Mann in der Gruppe … und am Ende schweißgebadet, fix und foxy, wie eine Flasche leer. Dass ich so sehr hochtouren und mir bei einigen Übungen meine Unbeweglichkeit buchstäblich vor Augen geführt werden würde, hatte ich nicht erwartet. Andererseits war ich am Ende völlig entspannt! Der Funke war übergesprungen …

Mittlerweile habe ich schon viele Kurse mitgemacht. Einige Übungen wie der Pflug oder der Kopfstand stellen für mich immer noch eine extreme Herausforderung dar oder sind gar ein scheinbar nicht zu bewältigendes Problem. Aber mein körperliches Wohlbefinden hat sich in dieser Zeit immer verbessert – keine Rückenprobleme mehr, Körperhaltung und Beweglichkeit wie die eines 10 Jahre jüngeren! Zugegeben, Atemübungen und Mantras sind nicht so mein Ding – aber im Großen und Ganzen ist Yoga für mich eine Entdeckung. Auch für andere Männer, wie die stetig größer werdende Männerfraktion in den Kursen zeigt.

Mit meinem Vorsatz, die (Yoga-)Dinge selbst in die Hand zu nehmen, bin ich allerdings gescheitert! Ich werde mich wohl wieder anmelden zum nächsten Yoga-Kurs…schon meines Rückens wegen.

Hagen Ludwig

Spenden für das Stadtteilzentrum
… denn das Gute liegt so nah!
www.stadtteilzentrum-steglitz.de
Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00, Ktn 3 017 200

Die Vereinigung von Körper, Geist und Seele …

Mit der Yoga-Lehrerin Nicole Oehme sprach unser Redakteur Hagen Ludwig

Foto: Privat

Was ist Yoga, ist das eine Art Sport?
Yoga ist eine sehr alte vor über 3000 - 5000 Jahren entstandene philosophische Lehre aus Indien, welche geistige und körperliche Übungen beinhaltet. Ziel ist die Vereinigung von Körper, Geist und Seele ... Natürlich Yoga ist auch Sport. Yoga kann Kondition, Kraft, Flexibilität und Koordination entwickeln. Yoga kann sogar in kurzer Zeit die Leistungsfähigkeit des ganzen Organismus entwickeln. Yoga ist allerdings nicht nur Sport, sondern auch Entspannung, Selbstfindung und spirituelle Praxis. Jeder zieht sich das raus, was er braucht bzw. was ihn anspricht.

Welche Wirkungen hat Yoga auf Körper und Seele?
Die Wirkungen des Yoga sind vielfältig Man findet zu seinem wahren Selbst zurück. Direkt auf der Matte wirst du mit dir in Verbindung gebracht - über deinen Körper zur Seele!

Was unterscheidet Hatha-Yoga von anderen Formen? Was ist das Besondere an der von dir praktizierten Form?
Hatha-Yoga ist ein körperbetonter Weg, wobei Atmung und Meditation traditionell dazu gehören. Es geht darum, Körper und Geist zu reinigen. Es gibt mittlerweile unendlich viele Stile. Im Endeffekt ist es alles eins - Yoga!

Ich unterrichte einen integralen Stil - eine gute Mischung aus allem. In Indien habe ich eine Ausbildung gemacht, die der Tradition von Sivananda folgt und hier in Berlin habe ich mich nochmal bei Nivata ausbilden lassen. Der Stil ist tantrisch-vedantisch und folgt der Tradition von Satyananda.

Ich lasse auch gern Neues mit einfließen, was ich selbst irgendwo erfahren durfte. Mein Unterricht ist sehr intuitiv und herzlich. Meine Schüler sollen mit einem Lächeln in Körper, Geist und Seele die Stunde verlassen und dies möglichst mindestens bis zur nächsten Stunde behalten; Ich unterrichte die Schüler mit Leidenschaft und Herz. Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen! Meine Schüler spüren das und so bekomme auch ich ganz viel zurück.

Ist Yoga ausschließlich traditionell geprägt oder entwickelt es sich auch weiter?
Ja, je nach dem wo du hingehst bzw. wer dich unterrichtet … Yoga kann wunderbar auf die westliche Welt bzw. auf das Hier und Jetzt angewendet werden. Yoga entwickelt die Welt und entwickelt sich in dieser Welt weiter.

Welche Voraussetzungen muss man mitbringen, um Yoga zu erlernen und zu praktizieren?
Jeder kann Yoga erlernen! Einzige Voraussetzung ist der Wille, das Sichdaraufeinlassen, die Freude, die Offenheit,

Was hat Sie dazu bewogen, Yoga-Lehrerin zu werden und wie war dein Weg dahin?
Ich war selbst auf der Suche nach mehr Ausgleich, vor allem körperlich! Ich war damals in der Heilpraktiker-Ausbildung und begann, selbst Yoga-Unterricht zunehmen. Dass tat mir so gut, dass ich dies vertiefen wollte und mich kurzer Hand zu einer Reise nach Indien entschloss. Dort absolvierte ich meine erste Yogalehrerausbildung. Ich bemerkte dort, wieviel Spaß ich am Unterrichten habe! Also war der Weg klar... Ich wollte es hier in Deutschland weitergeben und meine Begeisterung und Freude mit anderen Teilen. Hab mich dann direkt selbstständig gemacht und mit einem kleinen Studio angefangen.

Ist das möglich- Yoga im Alltag? Kann ich Yoga im Tagesablauf unterbringen- z.B. am Arbeitsplatz?
Yoga im Alltag? Ja sicher. Geht in allen Situation. Achtsamkeit kann man überall üben! So kann selbst die Autofahrt zum nächsten Supermarkt zur yogischem Übung werden.

Am Arbeitsplatz kann man kleine einfach körperliche Übungen super integrieren, z.B. Schulter-Nacken-Übungen, Fußkreisen oder auch kleine Atem- und Meditationsübungen sind durchaus möglich .

Was raten Sie denjenigen, die mal reinschnuppern wollen?
Ich empfehle eine Schnupperstunde. Vorher sollte man sich über den Stil und die Ausbildung der Lehrer erkundigen. Das erste Gefühl IST entscheidend! Der Lehrer und auch die Location müssen passen. Vielleicht ruhig eine zweite Schnupperstunde buchen, wenn man sich unsicher ist. Nach einer Stunde ist eine Entscheidung recht schwierig. Keine Stunde ist wie die andere!

Foto: Privat

Nicole Oehme ist Heilprakterin und internationale Yoga-Lehrerin nach Sivananda und Satyananda.

www.yogaraum-zossen.de

Info:

Hatha-Yoga: strebt Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation an.Hat positiven Einfluss auf viele gesundheitliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck (Hypertonie), chronische Kopfschmerzen, Herzinsuffizienz und Asthma bronchial

Sivananda: Yoga-Meister und Lehrer, lehrte den „Yoga der Synthese“ der verschiedene Yoga-Stile vereint.

Satyananda:Yoga-Meister, machte yogische Techniken den Menschen von heute zugänglich

Quelle: Wikipedia

Seit über 160 Jahren im Familienbesitz
HAHN BESTATTUNGEN
Berlins größte Sarg- und Urnenauswahl
• Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattungen •
• eigene Feierhalle • 9 Filialen
Tag und Nacht 75 11 0 11 • Hausbesuche

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Ihre **kostenlose Privatanzeige** aufzugeben. Stadtteilzeitung Steglitz-Zehlendorf, Telefon 77 20 65 10 oder per E-Mail: schmidt@stadtteilzentrum-steglitz.de

Neptun´s Fisch- & Feinkost
Ilse Ellerichmann
Baseler Strasse 12 • 12205 Berlin
Telefon 030 – 84 31 46 79
Mobil 0172 – 3 81 18 53
www.neptuns-fische.de

Olympiade 2014 – Sport oder Mord?

Gedanken einer Nicht-Fachfrau

Olympia 2014 in Sotchi – ganz großes russisches Kino. Wer im Vorhinein den TV-Film „Putins Spiele“ sah, blickte diesem Spektakel mit sehr gemischten Gefühlen bis hin zu sprachlosem Unverständnis entgegen. Aber natürlich war für den Zuschauer am Eröffnungstag alles fein, russische Logistik lässt nichts anderes zu. Die zum Teil fragwürdigen Hintergründe versanken im Prunk der Show und im grandiosen Feuerwerk der Eröffnungsfeier. Bereits diese Stunden prägte unübersehbar der Slogan: Größer, spektakulärer, nie zuvor dagewesen und das Teuerste, was es je gab.

Dann begannen die SPIELE. Spiele - diese Bezeichnung mutete oft wie blanker Zynismus an. Kamen die Sportanlagen noch ohne Sportler in Krasnaja Poljana, hoch oben im Gebirge, ins Bild, konnte es trotz des Zaubers der Winterlandschaft schon da den Zuschauer vor dem Bildschirm gruseln. Da sollen die runter? Kaum zu glauben, dass Menschen dazu in der Lage sein würden, sich auf diesen mörderischen Pisten mit atemberaubenden Schwierigkeitsgraden in die Tiefe zu stürzen. Aber sie stürzten mutig, im wahrsten Sinne des Wortes. Noch vor Beginn der SPIELE verletzte sich eine russische Skicrosserin beim Training so schwer, dass sie bis heute gelähmt ist. Und dann ging es neben sportlichen Highlights Schlag auf Schlag. Stürze, Verletzungen, Erschöpfung bis zum Anschlag. Eiskanäle, durch die Frauen im Bob todesmutig mit über 100 km/h rasten und manchmal schmerzhaft verletzt an den Banden landeten. Langlaufpisten, die gnadenlos bergauf verliefen und total erschöpften Biathlonsportlern im strahlenden Sonnenschein bei Kräfte zehrenden sommerlichen Temperaturen das Letzte abforderten, Stürze mit schlimmen Verletzungen inbegriffen. Skipisten mit halsbrecherischen Buckeln, Kurven und steilsten Abfahrten, aus denen Skiläufer mit Wahnsinnsgeschwindigkeit herauskatapultiert wurden und teils besinnungslos am Rande liegen blieben. Rennrodler, Snowborder, Skispringer, bei allen fuhr der Tod mit, jeder einzelne Teilnehmer der Olympiade setzte sein Leben ein für „höher, schneller, weiter“ und um den Medaillenspiegel seines Landes zu polieren.

Mensch und Material – immer am Limit der Leistungsfähigkeit. Natürlich war das z.B. auch zur Olympiade 1936, wo die Sportler noch in bauschigen Trainingshosen ohne Helm und ohne Gurt die Pisten hinunter glitten, der Fall. Auch da gab es Stürze, die aber nicht unbedingt mit Lebensgefahr verbunden waren. Zeitvorsprünge wurden noch in Minuten und Sekunden gemessen, jeder Zuschauer konnte mit eigenen Augen feststellen, wer vorne lag und zuerst die Ziellinie überfuhr. Heute geht es um Bruchteile von hundertstel Sekunden, für das menschliche Auge nicht mehr erfassbar und das mit Geschwindigkeiten, die sich im Bereich der Automobilbranche bewegen. Nein, mit entspannten Spielen, mit Spaß am Wettkampf für Sportler und Zuschauer hat das heute, so finde ich, oft nichts mehr zu tun. Manchmal habe ich das mulmige Gefühl, dass einem Lauf, der ohne Sturz und Katastrophen stattfindet, der Kick fehlt. Die Zuschauer machen ihrem Namen vielleicht heute tatsächlich Ehre, sie scheinen Schauer beim Zuschauen, den Reiz der Gefahr schmecken zu wollen. Ich mache das fest an akribisch beschriebenen, immer wieder mit denselben schrecklichen Bildern gespickten Schilderungen und gesendeten Spezials von schweren Stürzen und Verletzungen.

Wenn Sportler mit ernsten Vor-Verletzungen trotzdem an den Start gehen wollen oder müssen und nur mit Schmerzmitteln dazu in der Lage sind, ist das meines Erachtens auch ein gefährliches Doping, auch wenn oder gerade weil diese Medikamente zugelassen sind. Natürlich wollen sie dabei sein, das ist verständlich. Vier Jahre Vorbereitung und dann nicht starten können?

Daher schließe ich auch die aktiven Sportlerinnen und Sportler von meiner kritischen Betrachtung aus. Ihre Leistungen sind überragend, ihre Glücksmomente bei Verleihung einer Medaille verdient und ihre Enttäuschungen und Tränen beim Verlieren echt und anrührend. Diese jungen Menschen, die den Sport zum Mittelpunkt ihres Lebens machen und alles dafür geben, Entbehrungen, Verzicht auf ein ausgedehntes Privatleben, auf Zeit für Freundschaften und Vergnügungen in Kauf nehmen, verdienen unsere Anerkennung und ungeteilte Bewunderung total.

Ich habe mir in diesem Jahr Sotchi intensiv angeschaut, um zu wissen, wovon ich rede. Und auch ich war irgendwann gefangen von den Wettkämpfen und wollte nicht abschalten. Ließ mich mitreißen von der positiven Ausstrahlung, der Power und dem engagierten Teamgeist der jungen Sportlerinnen und Sportler. Aber ich habe nicht vergessen, wie oft ich trotzdem kopfschüttelnd und fassungslos das Spektakel betrachtete und dabei dachte: Ist das noch Sport oder doch eher schon Mord, was den Aktiven abverlangt wird? Aber ihre Begeisterung wird ungebremst auch die nächste Olympiade überstrahlen, und das ist das gute Recht der Jugend.

Angelika Lindenthal

Tierarztpraxis
Dr. Bernhard Sörensen
Königsberger Straße 36
12207 Berlin
Tel. 030 - 773 83 21
www.tierarztpraxis-soerensen.de
täglich von 9:00 bis 20:00 Uhr,
auch an Sonn- und Feiertagen

Buchführungshilfe
Probleme mit der Buchhaltung?
Kostenlose Hotline:
030 7 74 34 29
Soll & Haben GbR
Herma und Maria Schendler
• Buchen lfd. Geschäftsvorfälle •

Sachen gibt's! Skurrile Sportarten in Berlin

Von Peter Sieberz

Natürlich erfordern manche dieser „Sportarten“ dicke Anführungszeichen, sind aber für Zuschauer und Teilnehmer meist ein Riesenspaß.

Von wegen Frauen haben nur Schuhe im Kopf. Wenn rund 100 junge Damen hier in Berlin auf High Heels um die Wette laufen, dann heißt das nicht einfach „Stöckelschuhrennen“ sondern trendig 100-Meter-„Glamour Stiletto Run“ und der Siegerin winken 10.000 Euro Preisgeld. Wettbewerbsbedingung ist, dass die Absätze an den Schuhen der Teilnehmerinnen mindestens sieben Zentimeter hoch und nicht breiter als 1,5 Zentimeter sind. Viele Frauen würden sich freuen, wenn sie in der Siegerzeit von knapp 14 Sekunden damit die Treppe zum nächsten Stockwerk unfallfrei bewältigen könnten.

Auch in Berlin ansässig ist „Schachboxen“ oder neuer „Chessboxing“ genannt. Beim Schachboxen zählt nicht nur gutes Reaktionsvermögen, sondern auch ein flinker Kopf. Blitzschach und Boxen wechseln sich hier ab. Gewonnen hat am Ende, wer den Gegner k.o. schlägt oder Schachmatt setzt – je nachdem was zuerst eintritt. Es gibt inzwischen mehrere Varianten: Klassisch und Bullet. Bei der Schachbox-WM im November 2013 in Moskau wurde der Berliner Sven Rooch Weltmeister im Mittelgewicht.

So mancher Erwachsene schielt neidvoll zum Nachwuchs, der auf Hüpfburgen herumtollt. Nun können Mama und Papa selbst meterhohe Sprünge machen – dank der Trendsportart „Bossaball“. Das Mannschaftsspiel vereint Elemente von Volley- und Beach-Volleyball, Turnen, Akrobatik und Gymnastik, von Fußball und dem brasilianischen Kampftanz Capoeira. Besondere Voraussetzungen müssen Spieler nicht mitbringen. Wohl einer der Gründe dafür, dass Bossaball in Holland oder Spanien längst mehr als ein Geheimtipp und bei Hüpfern von Sieben bis Siebzig gleichermaßen beliebt ist. Die bislang einzige Bossaball-Anlage Deutschlands steht in Berlin-Marzahn in der Sporthalle an der Wuhle.

“Speed Badminton” oder kurz „Speedminton“ wird in Berlin in mehreren Verein gespielt. Es ist eine Mischung aus altbekannten Racket-Sportarten wie Squash, Tennis und Badminton. Der Ball – Speeder - erinnert an einen Federball, ist aber schwerer, viel schneller (bis zu 300 km/h) und windresistenter. Der Schläger ähnelt dem beim Squash, die Schlagtechnik stammt vom Tennis. Eigentlich reicht ein Stück Kreide, und fertig ist das Speedminton-Feld – auf der Wiese im Park, auf einem Tennisplatz, auf der Straße oder am Strand.

Laut, unkonventionell, frei von Regeln und Etikette. Generation Neu-Golf bzw. „Urban Golf“. Abgeschlagen wird nicht etwa auf dem Golfplatz sondern von Hoteldächern oder Hinterhöfen. Auch wasserlösliche Öko-Bälle werden vom Deck eines Ausflugschiffes in der Spree versenkt. Die Crossgolfer treiben ihre runden Geschosse durch die finsteren Parks und Industriebrachen Berlins. Ihr Parcours führt quer durch die Stadt und wird ebenso individuell und spontan festgelegt wie das Team. Tagsüber dreschen die Golfer kiloweise Bälle in Container oder Baggerschaufeln. Geht ein Ball verloren – was soll's?! Nachts dagegen lassen die Freunde des freien Golfens Vorsicht walten – der nach jedem Schlag fünf Minuten blinkende Ball kostet mit knapp 16 Euro pro Stück ein kleines Vermögen.

Nachtsport-Einsteiger in Berlin lassen ihre Aktivitäten lieber ruhiger angehen – zum Beispiel bei einer Partie „Discgolf“. Diese Sportart fordert weniger die Laufmuskulatur als eine geschulte Nachtsicht, wenn es darum geht, das blinkende Frisbee in dem mit Knicklichtern aus dem Anglerbedarf versehenen Zielkorb unterzubringen. Der steht fest und jederzeit zugänglich in den Rehbergen oder lässt sich überall improvisieren – eine Straßenlaterne avanciert schnell zum „Anschlagmal“ für die schwebenden Scheiben.

In Steglitz-Zehlendorf befindet sich Berlins erste 3D Schwarzlicht Indoor Minigolf- und Bowlinganlage. Ein fluoreszierendes Wunderwerk unter dem Motto „visionäre Welten“. Hier stolpert der Besucher aus dem Alltag in einen bunten Traum, in die Imagination eines Kindes, verspielt und lebendig. Durch eine Art „Energiezentrale“ gelangt er dann in die Zukunft, sieht Berlin als kleinen Teil des Ganzen, im Fluss der Zeit. Aus der Weltzeituhr schießen Planeten in das Universum und noch unbekannte Pflanzenarten tanzen an den Wänden.

Unterstützen Sie die Kinder- und Jugendarbeit des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. durch eine zweckgebundene Spende. Spiel-, Malsachen, Unterstützung für eine Kinderreise ... jede Spende hilft und wird dankbar angenommen!

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00, Ktn. Nr. 3 017 200
Verwendungszweck: Kinder- und Jugendarbeit oder eine Einrichtung ihrer Wahl.

Von Anfang an ... Kinder mit Sportgeist!

Knochenbrüche und ausgeschlagene Zähne habe ich erwartet, als meine Tochter mit 5 ½ Jahren zu mir in die Küche kam und erklärte, dass sie von nun an Hockey spielen würde. Das saß! Hatte ich bis dahin die Vorstellung, dass meine Töchter die üblichen „Mädchensportarten“ ausüben würden - Ballett, Tennis, Aerobic, vielleicht Handball oder Volleyball ... wurde ich hier von diesem kleinen Bündel recht schnell auf den Boden der Tatsachen geholt.

Ich kannte damals nur Eishockey. Männer in Riesenrüstungen, die selten ein Lächeln zustande brachten, bei dem man keinen Lachkrampf bekam. Das Geräusch von knackenden Knochen und zwischendrin mein kleines Kind. Schreckensbilder vor meinem geistigen Auge und keine Chance - denn das Kind wusste schon immer, was es wollte. Kurze Zeit später zog der erste Hockeyschläger in unser Haus ein. Von nun an sollte das Familienleben von einer Sache bestimmt sein - dem Hockeyfeld.

Es spielt keine Rolle, welche Sportart sich ein Kind aussucht. Wichtig ist, dass es sich eine aussucht. Je nach Neigung eine Mannschaftssportart oder eine Einzelsportart wie Schwimmen, Leichtathletik, Tennis beispielsweise. Der wohl wichtigste Aspekt, warum Kinder Sport machen sollten, ist die körperliche Entwicklung und Fitness. Der Sport als Ausgleich zu oft stundenlangem Sitzen in der Schule. Als Ausgleich zur Ernährung um Übergewichtigkeit auszugleichen oder vorzubeugen. Sport als Förderer der richtigen Haltung und als Vorbeugung um spätere körperliche Fehlstellungen zu vermeiden. Die medizinische Sinnhaftigkeit, dass Kinder wie auch Erwachsene Sport treiben sollten, steht außer Frage. Auch hier zeigt sich der Erfolg meist in dem Satz „Erziehen heißt vorleben!“. Treiben die Eltern Sport, liegt es nahe, dass sich auch der Nachwuchs dafür begeistern lässt.

Neben den körperlichen Vorteilen spielt insbesondere der soziale Aspekt eine wichtige Rolle. Spielt das Kind in einem Team oder einer Mannschaft, lernt es schnell die Bedeutung von Zuverlässigkeit, Kameradschaft, Zusammenhalt kennen. Der viel gerühmte Mannschaftsgeist ist eine große Motivationsquelle, kann begeistern und mitreißen. Zudem werden Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen geschult. Das Kind lernt mit Niederlagen zurechtzukommen und dennoch weiter zu machen. Es lernt wie sich konsequentes Training in Erfolg wandeln lässt und idealer Weise erlebt es schöne Siege. Oft stehen Wettbewerbe, Mannschaftsfahrten und Events auf dem Programm. Und nicht zuletzt gründen sich Freundschaften aus einem gemeinsamen Interesse.

Es ist wichtig, dass sich das Kind eine Sportart auswählen kann. Nicht die Eltern sollten beschließen, dass es beispielsweise Fußballspieler wird. Der Papa hat das doch schon so gerne gespielt und sieht den nächsten Franz

Foto: René Blümner

Beckenbauer im Filius. Nein, das Kind muss Angebote zum Kennenlernen einer Sportart bekommen. Es muss erfahren, ausprobieren dürfen und selber sehen, ob ihm der Sport, die Mitspieler, das Team und der Ort liegt. Dazu gehört natürlich auch, dass Kinder einen Sport ablehnen. Mit Vorwürfen sollte man sich dann zurückhalten. Besser ist es zu ergründen, woran das liegt und das nächste Sportangebot machen.

Hat es schließlich eine Sportart gefunden, die Spaß macht, wo das Umfeld stimmt und man Trainingstermine einhalten kann, ist das Interesse der Eltern ein nicht zu unterschätzender Faktor. Wenn die Eltern nachfragen, wie es beim Training war, wie die Spiele laufen, ob die notwendige Ausrüstung passt, ist die Motivation weiterzumachen wesentlich höher. Besser ist es natürlich, wenn Eltern mitgehen, zuschauen und sich später über die sportlichen Erfahrungen mit dem Kind austauschen. Vorsicht aber mit ehrgeizigen Plänen. Kaum jemand ist so begabt, dass sich aus Sport eine Profession ergibt und der Lebensunterhalt durch Sport gesichert werden kann. Sport soll in erster Linie Spaß machen und gesundheitlichen Gewinn bringen.

Unsere kleine Hockeyspielerin ist nun erwachsen. Sie spielt immer noch Hockey, hat ihre Schwester von diesem Sport mit begeistert, trainiert kleine HockeyspielerInnen, macht ein soziales Jahr im Hockeyverein und ist DHB-Schiedsrichterin geworden. Ihre FreundInnen sind HockeyspielerInnen und sie plant ein Studium in diesem Bereich. Wir haben unzählige Wochenende auf dem Hockeyfeld verbracht, Nachmittag in Hallen gesessen, Spielpläne studiert und vieles mehr. Der Vater ist ehrenamtlich für den Verein tätig und die Mutter organisiert den logistischen Hintergrund. Der Wille, dass unsere Kinder in einer Sportart Fuß fassen, hat uns als Familie vor allem zwei Dinge gebracht - zwei gesunde Kinder und wunderbare Freundschaften zu anderen Familien.

Ach ja - ein Knochen ist nie gebrochen und die Zähne sitzen auch noch alle am richtigen Platz!

Anna Schmidt

Turnen bei den Schloßkobolden

Herausforderungen annehmen und eigene Stärken erkennen.

Fotos: SzS

Das Turnen mit Kindern in der Kita hat zum Zweck, die verschiedenen Bewegungsformen und Bewegungsmöglichkeiten zu trainieren und dadurch Fertigkeiten vielfältige zu entwickeln. In kindgerechten Übungen sollen Kinder befähigt werden gezielt zu werfen, zu fangen, zu klettern, zu springen, schnell zu laufen, sich im Rhythmus zu bewegen, Übungen zu zweit auszuführen, einfache Sportgeräte wie Ball, Keule, Matte, Seil, Reifen usw. zu benutzen. Es geht weniger um konkrete Leistungen, sondern um die innere Einstellung.

Einmal wöchentlich, am Freitag, kommt ein qualifizierter Übungsleiter, Florian Blaha, auch Physiotherapeut, in die Kita Schlosskobolde im Gutshaus Lichterfelde und „turnt“ mit den Kindern. Das Ziel heißt „Gewinnen wollen, verlieren können“. Dieser Prozess ist nicht leicht, den Kindern wird aber vermittelt, dass es wichtiger ist, sich immer anzustrengen, als ständig gewinnen zu wollen.

Die Kinder lernen als Erstes, bestimmte Körperpositionen einzunehmen und sich darin fortzubewegen. Dabei geht es von der Bauchlage bis zum Stand. Meistens arbeitet Florian mit Tierfiguren, um die Körperpositionen zu vermitteln, z.B. Krokodil = Bauchlage, Tiger = Vierfüsslerstand. Diese Ausgangspositionen werden so vertieft, dass sie später immer wieder abrufbar sind. Diese Wirbelsäulengymnastik üben die Kinder in fast jeder Sportstunde als Aufwärmübung.

Jede Sportstunde umfasst 45 Minuten. Nach der Aufwärmübung, werden die ersten Erfahrungen mit Sportgeräten gemacht. Dies geschieht ganz ohne Leistungserwartungen oder -druck. Die Ältesten, die Kinder im Jahr vor der Schule, lernen dann, gezielte Aufgaben zu erfüllen, z.B. mit welcher Wurftechnik werfen sie einen Ball. Am Ende jeder Turnstunde gibt es Abschlussspiel.

Und: Wer sich anstrengt, kann stolz auf sich sein und wird sicherlich immer besser werden. So versuchen, wir Kinder mit Spaß zu fördern, ihnen unbelastet Körperübungen zu zeigen und sie für Sport zu begeistern.

Melanie Zimmermann
Projektleiterin der Kita Schlosskobolde

Der Frühling macht Lust auf Schweizer Speisen ...

Grüezi
Schweizer Speisen

Di.-So. geöffnet von 12.00 bis 22.00 Uhr.
Montag Ruhetag

Tischreservierungen unter 030 7 95 35 49

Schweizer Speisen im Stadtpark Steglitz
Albrechtstraße 47, 12167 Berlin

Übrigens, ganz nebenbei …

von Angelika Lindenthal

Über Fahrstühle, Schiffe und andere Katastrophen

Es gibt Dinge im Leben, die kann ich nicht beeinflussen, die geschehen einfach oder auch nicht. Mein Gefährte und ich, wir reisen gern, zu Lande, zu Meere und in der Luft. Auch gerne gemeinsam, obwohl sich ab irgendwann bei solchen Unternehmungen Geschehnisse wiederholten, die uns nachdenklich machten und bei uns ein gewisses Maß an Spontanität verloren ging.

Fahrstühle, die ich betrete, neigen erwiesenermaßen besonders gern in fremden Ländern dazu, stecken zu bleiben, ihre Türen nicht zu öffnen oder einfach nicht anzuhalten. Schiffe, denen ich mich entweder zu Kreuzfahrten oder Segelturns anvertraue, kommen todsicher in Stürme und Orkane. Elektrisch zu bedienende Türen in Toiletten von Zügen die ich unterwegs benütze, beschließen einfach mal spontan die Stromzufuhr zu unterbrechen, sprich, können erst beim Halt im nächsten Bahnhof vom Fachpersonal mechanisch geöffnet werden. Bedarf es noch weiterer Aufzählungen von technischen und anderen Widrigkeiten, die mir immer wieder passieren? Ich denke, sie rechtfertigen meine Zurückhaltung, mein schwindendes Vertrauen in „sowas“.

In einem Fahrstuhl im Empire State Building eingequetscht mit ca. 20 schwitzenden Touristen zu stecken, der gefühlte 10 Minuten pausenlos rauf und runter düst ohne Halt und erlösendes Türenöffnen, und dabei in angstgeweitete Augen schauen und Stressausdünstungen aus aller Herren Länder inhalieren zu müssen, ist schon eine ganz spezielle Bereicherung des Besichtigungsevents, auf das ich gerne verzichtet hätte.

Bei einem Sommer-Segelturn im Atlantik auf hoher See und bei Sturm einen irreparablen Motorschaden, ein ausfallendes Echolot und einen Skipper, der im Maschinenraum ölverschmiert am Ende seines Lateins ist, zu erleben und statt mit einem sonnengebräunten Gesicht käsebleich aus dem Badeanzug zu schauen, muss ich eigentlich auch nicht mehr haben.

Kreuzfahrtschiffe, die 4700 km, also während der gesamten Reise, mit wütenden Orkanen kämpfen müssen, so dass nicht nur bei den Touris sondern auch beim eigentlich sturmerprobten Personal Todesahnungen aufkommen und die Fische mit halbverdauten Fünf-Sterne-Menüs üppig gefüttert werden, sind für mich keine Urlaubsalternative mehr. So reduziert sich das Angebot von Reiseaktivitäten immens. Einzig das Fliegen blieb bis jetzt ohne nennenswerte Vorkommnisse. Na gut, viele Katastrophenvarianten gibt's da ja nicht! Eine davon wäre dann die letzte. Und die müssen wir hier nicht vertiefen.

Ich denke, es ist auch ein Akt der Menschlichkeit, mich von solchen Sachen fernzuhalten. Wenn ich doch mal in einen Fahrstuhl steigen muss, bis zum 5. Stockwerk nehme ich noch sportlich aber schnaufend die Treppe, schaue ich mitleidig auf meine Mitfahrer, wohl einkalkulierend, dass wir wahrscheinlich in den nächsten Sekunden stecken bleiben. Auch Kreuzfahrern, die sich ihren entspannten Aufenthalt auf dem Sonnendeck redlich verdient haben, will ich durch meine Anwesenheit nicht mehr die Tour vermasseln.

Mein Gefährte hat das inzwischen eingesehen und kampflos Urlaubspläne dieser Art aufgegeben. Fahrstuhlfahren? Bei uns sieht das so aus: Er benützt ihn, ich spurte atemlos die Treppe hoch und habe den Ehrgeiz, schneller als er oben zu sein. Manchmal klappt das sogar. Supertraining. Eigentlich bin ich ja doch nicht so unsportlich, oder?

Hauptsache Bewegung

Kaum ist das Wetter schön, ist Bewegung rund um den „kieztreff“ in der Celsiusstraße. Der kleine Sinan ist ein großer Dribbler, der schon mit 1 1/2 Jahren dribbelte, was der Ball hergab. Jetzt ist er fünf und Meister der Disziplin.

Die Kids hier machen nicht gezielt Sport, doch ihr Bewegungsdrang ist ausgesprochen ausgeprägt. Nach langem Stillsitzen in Schule, Hort oder Kita wird hier Fußball gespielt, Fahrrad und Skateboard gefahren. Seilspringen, Hopsen und Gummitwist gehört zum Standardrepertoire der Kinder.

Rita Schumann

Sudoku

								5
2	3		5		4			
					3	6		
7			8	9		4		
		2				3		8
1			2			9		
8	9						4	
4	2					8		
		5			6		9	

Die Zahlen 1 bis 9 in jeder Spalte, jeder Reihe und jeder 3x3 Box einmal unterbringen! Die Lösung des Rätsels aus der April-Ausgabe sehen Sie unten.

4	8	9	7	1	2	3	5	6
1	6	2	4	3	5	9	7	8
7	5	3	9	8	6	1	2	4
3	7	8	6	5	1	2	4	9
9	4	5	2	7	8	6	1	3
6	2	1	3	9	4	7	8	5
8	3	4	1	6	7	5	9	2
2	9	7	5	4	3	8	6	1
5	1	6	8	2	9	4	3	7

Der Sommer in Ihrer VHS
vhs mehr als Wissen
Victor-Gollancz-Volkshochschule
10. Sommerprogramm
Juni – August 2014
Workshops, Kurse, Exkursionen
Victor-Gollancz-Volkshochschule
www.vhssz.de | #vhssz | Telefon 90299 5020

Mobile Tierarztpraxis
Dr. Petra Richter
Hausbesuche nach Vereinbarung
030 - 74 07 18 51
pr@mobilehaustierpraxis.de
www.mobilehaustierpraxis.de

MODELLBAHNEN
Märklin, Fleischmann, Trix, Faller, Brawa u.a.
MODELLAUTOS
Brekina, Busch, Herpa, Schuco, Rietze u.a.
WIKING-Spezialist/Sammlerservice
☎ 7 95 14 14
über 30 Jahre
Inh. Ulrich Kreßner
Steglitzer Damm 34, 12169 Berlin

Gilg computer
Individuel PCs • Betreuung • Netzwerk • Schulung • IT-Service
www.gilg.de
Markus Gilg
info@gilg.de
Borstellstr. 48
12167 Berlin
Microsoft Certified Professional
Mobil: 0177 – 753 20 32
Fon: 030 – 753 20 32
Fax: 030 – 753 20 25

STADTTEILZENTRUM
STEGLITZ e.V.

Herausgeber: Stadtteilzentrum Steglitz e.V.,
Geschäftsstelle: Ostpreußendamm 159,
12207 Berlin, Telefon 0 30 / 84 4110 40
info@stadtteilzentrum-steglitz.de

Redaktion: Thomas Mampel, V.i.S.d.P.,
Telefon 0 30 / 83 22 0743,
mampel@stadtteilzentrum-steglitz.de

Hagen Ludwig; Angelika Lindenthal;
Juliane Eichhorst; Peter Sieberz; Helmut Stanek,
Sabine Wilhelm-Osterloh, Friederike Prinz-Dannenberg;
Inge Krüger; Anna Schmidt;

Ansprechpartner Redaktion, Anzeigen, Gestaltung + Satz:
Anna Schmidt, Telefon 0 30 / 77 20 65 10,
schmidt@stadtteilzentrum-steglitz.de

Belichtung + Druck: BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH
Auflage: 10.000 Stück

nächster Redaktionsschluss: 8. Mai 2014
Thema der Maiausgabe: Kunst der Generationen

www.stadtteilzentrum-steglitz.de