

REINE FORMSACHE Die Fitness-Serie mit Trainingsposter zum Sammeln (6)



Geräte-Training für zuhause. Der heutigen Ausgabe liegt ein Plan mit sieben Übungen bei. Am besten gleich ausprobieren! Fotos: Mike Wolff

Die Zielstrebige

Zufälle gibt es nicht, sagt Julia Bohm. Sie wollte raus aus dem Bürojob, hin zum Sport – und es klappte

Wenn man einen Traum hat, da ist sie sich sicher, wird er wahr. „Dann geschehen Zufälle, die eigentlich keine sind“, glaubt Julia Bohm. „Man ist einfach aufmerksamer für alles, was einen weiter bringt“. Ihr ist das passiert. Als Kind wollte Julia Bohm Tänzerin werden. Stundenlang hat sie geübt – ganz alleine. Ein Kurs war damals nicht drin. Der Traum blieb ein Traum: Nach der Schule lernte sie EDV-Kauffrau und landete bei einem Energiekonzern – meilenweit vom Tanzen entfernt.

Die Kehrtwende kam mit einem Ballettkursus für Erwachsene. Der wurde ihr Sprungbrett. Sie bekam Kontakt zu einer Tanz-Kompagnie – und konnte dort ihre Grundausbildung machen. Eine Doppelbelastung: Früh morgens hetzte Julia Bohm zur Arbeit, um nachmittags so früh wie möglich Jazz und Step tanzen zu können. Dann, 1986, kam das Angebot aus Stuttgart: Für das Musical Cabaret wurden Tänzer gesucht. Julia Bohm überließ nichts mehr dem Zufall, kündigte bei ihrer Firma und zog für ein halbes Jahr nach Baden-Württemberg: rauf auf die Bühne, rein in ein neues Leben, Bürojob adieu!

Nach ihrer Rückkehr nach Berlin machte sie weiter, gab Tanzkurse, gründete ihre eigene Truppe „Julia and Company“. „Ich hab' das einfach gemacht“ sagt sie, „gar nicht lange nachgedacht.“ Dann passierte der nächste Zufall: Als sie in einem Ballettladen Sportkleidung kaufte, erfuhr sie, dass das Studio „Steglitzer Dance and Aerobic Center“ eine Tanzlehrerin suchte. Dort gibt sie bis heute Kurse: Aerobic, Tanz, Gymnastik. Julia Bohm lernte Shiatsu, nahm Gesangsunterricht. Als sie hörte, dass in den USA alles auf Personal Trainer schwor, gefiel ihr der Gedanke. Ihr nächstes Projekt war zumindest gedanklich geboren. Kurz darauf rief eine Freundin an: Eine Bekannte suche eine private Gymnastiklehrerin. Julia Bohms erste Kundin.

Inzwischen ist sie lange Personal Trainerin, macht alle zwei Jahre Fortbildungen, hat jede Menge Diplome in der Tasche. Auch mit einer Ärztin arbeitet sie zusammen, falls bei einem Kunden Gesundheitschecks nötig sind. „Für mich ist das der tollste Job der Welt“, sagt sie. „Ich kann Menschen etwas geben und bekomme so viel zurück.“ Julia Bohm strahlt. Sie wirkt glücklich, und sie wirkt jung. Man sieht ihr nicht an, dass sie jenseits der Vierzig ist. Falten? Ein paar Lachfalten vielleicht.

ANNE-DORE KROHN



Julia Bohm, 48, ist Personal Trainerin, gibt Kurse im Steglitzer Dance and Aerobic Center und betreut Gäste des Hotel „Mandala“ am Potsdamer Platz. Mehr Informationen auf ihrer Homepage unter www.allenare.de

Foto: Mike Wolff

Preiswert zur festen Form

Sportgeräte für Zuhause – gut fürs kleine Training

Fitness-Studios sind nicht jedermanns Sache. Und schlechtes Wetter verführt nicht unbedingt zum Joggen. Aber ein paar preiswerte Geräte reichen aus, um auch zu Hause effektiv zu trainieren.

WELCHE GERÄTE BRAUCHEN SIE?

Unterlage: Am besten ist eine Gymnastik- oder Isomatte. Ein dickes Handtuch oder ein weicher Teppich tun's aber auch.

Das Theraband gibt es in unterschiedlichen Farben und Stärken in Sportläden und Kaufhäusern. Ein zwei Meter langes Band kostet weniger als zehn Euro.

Das Zauberband ist kürzer und schmaler als das Theraband. Das Leichtgewicht aus Gummi gibt's ab ca. fünf Euro.

Hanteln von ein bis zwei Kilogramm Gewicht führt jedes Kaufhaus. Wer kein Geld dafür ausgeben will, kann einfach mit Wasser gefüllte kleine Plastikflaschen benutzen.

Softweight-Bälle sind eine handliche Alternative zu Gewichtsmanschetten oder Hanteln. Für unsere Übungen sollten Sie



Reine Formsache

Was Personal Trainer empfehlen HEUTE: TRAINING MIT GERÄTEN

- 19. März: Pilates
- 21. März: Yoga
- 26. März: Qi Gong-Tanz
- 28. März: Training fürs Büro
- 2. April: Shiatsu-Massage
- 3. April: Preiswerte Fitnessgeräte

Bälle zwischen 0,5 und 2 Kilo neben. Kostenpunkt: etwa 12 Euro pro Ball. Ein **Medizinball** ist nicht umständlich zu verstauen. Einfach als gesunde Sitzgelegenheit vor den Schreibtisch rollen. Mit 20 Euro ist er günstiger als ein Bürostuhl. Auf diesem Ball kann man „dynamisch“ sitzen. Der Körper muss ständig kleine Ausgleichsbewegungen machen. Das stärkt die Rückenmuskulatur und verschafft eine gute Körperhaltung.

WAS KANN ICH ERREICHEN?

Der Körper wird besser durchblutet, das Energie-Potenzial steigt, die Muskeln werden fester und sogar ein bisschen aufgebaut. Die Laune wird besser. Wer aufnehmen möchte, muss allerdings mehr tun, etwa zusätzliches Ausdauertraining wie Walken oder Schwimmen machen.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

Anfangs dauert das Training etwa eine halbe Stunde, später, wenn man geübt ist, nur noch 20 Minuten. Zwei Stunden vorher nichts essen, damit der Körper genug Energie für den Sport hat.

Gehag-Mitarbeiterin lehnte Familie als Mieter ab

Drei Kinder seien den Nachbarn nicht zuzumuten. Unternehmen distanziert sich von diesem Vorgehen

VON CLAUDIA KELLER

Alles hörte sich so gut an: Als „traumhafte Familienwohnung“ wird die 4-Zimmer-Wohnung in Wilmersdorf auf der Internetplattform „immoscout“ angepriesen. 102 Quadratmeter für 714 Euro, Familie Dohle mit ihren drei Kindern im Alter von acht, sechs und einem Jahr war angetan. Sie schauten sich die Wohnung an und hätten sie gerne gemietet – zumal sich in der Wohnanlage am Südwestkors ein riesiger Innenhof mit Rasenfläche befindet. „Endlich können die Kinder unbeaufsichtigt zum Spielen in den Hof“, dachte Yvonne Dohle, 36 Jahre alt. Endlich würden die beiden älteren Kinder nicht mehr warten müssen, bis ein Erwachsener sie zum Spielplatz begleitet. Vielleicht könnte man ja sogar eine Schaukel auf der Rasenfläche aufstellen.

Im Büro der Wohnungsbaugesellschaft Gehag, die die Wohnung vermittelt, wurde die Familie mit der Realität konfrontiert. „Auf dem Hof können keine Kinder spielen“, habe die Gehag-Mitarbeiterin ihr mitgeteilt, sagt Yvonne Dohle. Der Hof sei nicht als Spielplatz ausgewiesen und außerdem könne man spielende Kinder der überalterten Nachbarschaft nicht zumuten. „Wir haben nun mal eine überalterte Klientel in Wilmersdorf“, habe ihr die Verwalterin gesagt, das müsse man akzeptieren. „Kein Wunder, dass niemand mehr Kinder be-

kommen will“, sagt Yvonne Dohle, „wenn das Umfeld derart kinderunfreundlich ist“. Sie beschwerte sich beim Vorgesetzten der Mitarbeiterin. Dieser versicherte ihr, dass Familien mit Kindern bei der Gehag willkommen seien und dass sie die Wohnung mieten könnten. Aber in einer solchen Umgebung wollen die Dohles, die nach eigener Auskunft schon häufiger wegen ihrer Kinder Probleme bei der Wohnungssuche hatte, nicht leben. Jetzt suchen sie weiter.

„Kinder sind bei uns immer willkommen“, versichert auch Gehag-Sprecher Henryk Tabaczynski. Er kann nicht glauben, dass der Satz mit dem Hinweis auf die überalterte Klientel in Wilmersdorf gefallen ist. Und wenn, dann habe Frau Dohle sicherlich etwas missverstanden. Aber grundsätzlich sei es nun einmal so, dass Kinder nur in den Hinterhöfen spielen dürften, in denen ein Spielplatz eingerichtet ist. Einfach so auf den Rasenflächen spielen, gehe nicht. Denn dadurch würden „Pflegekosten“ entstehen, die dann alle Mieter zahlen müssten.

Dass ein Vermieter so offen eine Familie ablehnt, ist nach Auffassung von Hartmann Vetter, dem Chef des Berliner Mietervereins, eher selten. Normalerweise werde eine Ablehnung gar nicht begründet, damit es auch keine Anfechtungsgründe gibt. Für den abgelehnten Mieter gebe es aber auch keine rechtliche Handhabe, dagegen vorzugehen.

SONNTAGS um zehn

Geteilte Kollekte

Gottesdienst in der Schöneberger Philippus-Nathanael-Gemeinde

In ihrem Schöneberger Kiez ist die Evangelische Philippus-Nathanael-Gemeinde bekannt: Vor einigen Monaten eröffnete man einen Diakonieladen, in dem Bedürftige gespendete Lebensmittel erhalten. Bis nach Afrika hat sich das soziale Engagement der Berliner Christen schon herumgesprochen: Mitarbeiter eines muslimischen Krankenhauses spendeten mehrere hundert Kilo Tee und Kaffee, die in den letzten Wochen im Laden verteilt wurden.

Da ist es verständlich, dass viele Nachbarn wissen wollten, wie sich der neue Pfarrer Wolfgang Blech bei seiner ersten Predigt macht. Als er am Sonntag in sein Amt eingeführt wurde, war die Kirche voll. Dicht gedrängt saßen die Gottesdienstbesucher auf den Bänken in dem modernen, schlichten Betonbau. Zusätzliche Stühle wurden hereingetragen, und in tätiger Nächstenliebe teilten zahlreiche Besucher ein Liederbuch miteinander. Dann fing Orgel und Trompete an zu spielen. Feierlich zogen die Mitglieder des Gemeindeführungsrats und die an der Einführung beteiligten Pfarrer in die Kirche ein. Superintendent Wolfgang Bar-

then verlas die Ernennungsurkunde. Schließlich betete die Gemeinde für ihren neuen Pfarrer, bevor Blech mit seiner Predigt begann.

Den Schönebergern berichtete er, wie er sich die Zukunft seiner neuen Gemeinde vorstelle. Als tragfähige, einladende Gemeinschaft, so wie Jesus es mit seinen Jüngern vorhatte, die er beim Abendmahl versammelte, sagte Blech und zeigte ein im Original drei mal drei Meter großes Ölgemälde mit einem von Broten umgebenen, mit Wein gefüllten Abendmahlskelch.

Im Abendmahl werde deutlich, dass die Erlösung der Menschen auch heute noch möglich sei. Deswegen wolle man auch künftig „frisch und frei“ Menschen ansprechen und zu den Gottesdiensten und Veranstaltungen der Gemeinde einladen. Und auch die Partnerschaft mit Afrika will die Gemeinde fortsetzen: Am Ausgang sammelten die Christen eine Kollekte, die zur Hälfte für das Krankenhaus in Kenia bestimmt ist. Denn für den gespendeten Kaffee wollen sich die Schöneberger natürlich revanchieren.

BENJAMIN LASSIWE

DER PROFI-TIPP

Kleine Workouts für jeden Tag

„Wenn's mit dem Joggen mal nicht klappt, können Sie einem Tag trotzdem sportliche Seiten abgewinnen“ sagt Trainerin Julia Bohm. Mit kleinen Workouts, einfach nebenher.

IM AUTO

Wer viel unterwegs ist, sollte aufrecht sitzen, die Schultern tief lassen und möglichst den Bauch ein-

ziehen. Das aktiviert die Bauchmuskulatur.

AUF DER TREPPE

Nicht den Fahrstuhl nehmen: Treppen steigen! Auf dem Absatz kann man sich auch mal rückwärts gegen das Geländer lehnen, die Hände hinter dem Körper aufstützen und sich ein paar Mal hoch- und runterstemmen. Die Übung taugt

als kleines Training für den Triizesp.

WENN NIEMAND GUCKT

Grimassen schneiden – das hebt die Laune und strafft die Gesichtsmuskulatur. Beispiele: Unterlippe nach vorne schieben, Zunge weit rausstrecken, mit der Faust von unten gegen das Kinn drücken, Nase rümpfen... *adk*

MITMACHEN

POSTER LIEGT BEI UNSERER SERIE HILFT IHNEN, ZU HAUSE ZU TRAINIEREN. DIESER AUSGABE LIEGT EIN PLAN MIT SIEBEN ÜBUNGEN VON JULIA BOHM BEI.

WORKSHOP

Haben Sie Lust auf ein Training mit ganz einfachen Fitness-Geräten? Julia Bohm zeigt Ihnen, wie es geht. Melden Sie sich bitte an unter **Telefon 7913395**. Es gibt zwei

Kurse für je max. 25 Personen. Sie finden statt am **Sonntag, 29. April, 14 bis 15 Uhr** und **15.30 bis 16.30 Uhr** im **Steglitzer Dance and Aerobic Center (SDAC), Lepsiusstr. 14**. Bei mehr Anmeldungen werden weitere Kurs-Termine für Sonntag, 30. April, angeboten. **Sonderpreis: 3 Euro p.P.**

TRAINING ZU GEWINNEN Wollen Sie **einen Monat**

lang zweimal die Woche gratis mit einer Personal Trainerin Sport machen? Dann beteiligen Sie sich an unserem **Gewinnspiel**. Einfach die Frage aus der Anzeige auf Seite 18 beantworten und die Lösung an die dort angegebene Adresse senden. Am Ende ziehen wir drei Gewinner. Sie können wählen zwischen Pilates, tänzerischer Gymnastik und Fitness-Training.

Frische Farbe für Schinkels Veranda

Verein sucht Spender zur Restaurierung des hölzernen Kleinods in Niederschönhausen

Eine kleines Sommerhaus mit unscheinbarer Veranda erinnert im Pankower Ortsteil Niederschönhausen an den vor 225 Jahren geborenen preußischen Architekten Karl Friedrich Schinkel. Der Verein „Denk mal an Berlin“ nahm das Jubiläum zum Anlass, um für die Restaurierung der nach Schinkels Plänen konstruierten Holzveranda zu werben.

Die Vorhalle des Gebäudes in der Dietzgenstraße 52/53 gehört zu einem Sommerhaus, das der Bankier Wilhelm Brose seinem Freund Peter Christian

Wilhelm Beuth, Direktor der Königlich-Technischen Deputation für Handel und Gewerbe, überließ. Dieser wiederum war mit Schinkel befreundet, der den kleinen Landsitz – damals weit vor den Toren Berlins gelegen – mit der Veranda verschönte.

Der Anbau mit den drei hölzernen Stützen und dem flachen Dach war farbenprächtig mit Ranken, Blättern und Palmetten bemalt. Bei Umbauten sei er mehrfach verändert und verschandelt worden, zeitweilig habe er als Schup-

pen gedient, wie Joachim Meincke, Mieter des so genannten „Gelehrtenhauses“, anhand alter Fotos erläutert. Wie Wilken Straatmann, Geschäftsführer des Vereins „Denk mal an Berlin“ ergänzt, sei Schinkels Urheberschaft an der Veranda durch eine farbige Zeichnung „für die Decoration der Decke, Säulenarchitrave etc. einer offenen Halle in Schönhausen“ dokumentiert, sie wurde im Nachlass des 1841 gestorbenen Architekten gefunden. Der Verein (Tel. 83 22 64 49) setzte sich bereits



Karl Friedrich Schinkel Reprint: Ullstein

für die Restaurierung des 1913 erbauten Märchenbrunnens im Volkspark Friedrichshain ein.

Seit sechs Jahren kämpfen Denkmalschützer für die Restaurierung der Schinkel-Veranda. Zuerst wurde die originale Malerei gesichert, außerdem wurden verloren geglaubte Holzteile wieder entdeckt und eingebaut sowie fehlende Details ergänzt. Im Schinkel-Jahr 2006 soll die Veranda ihre einstige Schönheit zurückerhalten. Dabei werden spätere Ergänzungen entfernt, so

dass die ursprünglich offene Laube wieder erkennbar ist. „Zu den geplanten Maßnahmen gehört auch die Konservierung der noch vorhandenen originalen Bemalung, die behutsame Ergänzung der Fehlstellen und vielleicht auch eine wintergartenähnliche Einhausung zum Schutz vor Witterungseinflüssen und Vandalismus“, sagt Straatmann. Schätzungsweise 80 000 Euro werden die Arbeiten kosten, für deren Finanzierung der Verein auch auf Spenden hofft.

HELMUT CASPAR