

Datum:
10.06.2005
Ressort:
Lokales
Autor:
Sandra Schmid
Seite:
23

Sport für Faule

Bewegung muss nicht anstrengen. Wo man in Berlin ohne viel Mühe aktiv sein kann

Als Kulturwissenschaftler und Politiker noch von der Freizeit- oder Spaßgesellschaft sprachen, da bedeuteten Feierabend und Wochenende oft Stress pur: Ausflüge planen, Freunde anrufen, sich zum Tanzen, Theater, Kino oder zu einer wichtigen Ausstellungseröffnung verabreden. Was dann noch an Zeit übrig blieb, wurde in Sport investiert. Je ausgefallener, desto besser. Ob Aikido oder Power Walking, Tai-bo oder Free Climbing - so viel Freizeit musste erstmal organisiert werden.

Wie gut, dass sich die Zeiten ändern und selbst die Freizeitforscher in ihren Studien nun festgestellt haben, dass die freie Zeit, die den Menschen zur Verfügung steht, wieder knapper wird. Abends arbeitet man länger und am Wochenende werden Überstunden angehäuft. Höchste Zeit also, auch das Freizeitverhalten anzupassen.

Vor allem wenn es um sportliche Betätigung geht, gilt ab jetzt die Regel: Anstrengung ist out, Spaß in. Wir haben auf dieser Seite nur Sportarten zusammen gestellt, die nicht anstrengender sind als ein Sonntagnachmittags-Spaziergang. Versprochen.

DRAUSSEN

BOULE

Eine ruhige Kugel schieben, Rotwein trinken und plaudern - Boule ist der Inbegriff des entspannten Freizeitvergnügens. Hier eine Auswahl von Plätzen und Vereinen:

Prenzlauer Berg: Seit 2002 treffen sich die Boul-Spieler im Mauerpark neben der Max-Schmeling-Halle. Der Platz ist mit einem speziellen Belag und Sicherungspfosten ausgestattet. U2, Haltestelle Eberswalder Straße.

Kreuzberg: Wohl einer der beliebtesten Spielorte ist das Paul-Lincke-Ufer am

Landwehrkanal. Zwischen Forster und Liegnitzer Straße gibt es vier Plätze mit mehreren Bahnen. Dort trifft sich jeden Mittwoch ab 17 Uhr der Kreuzberger Boule-Club, danach geht es ins Restaurant "Salatgarten".

Forsterstr. 22, Kreuzberg, Tel. 618 72 50, Anfahrt: U1/ U15, Haltestelle Görlitzer Bahnhof, Infos zum Verein: www.bc-kreuzberg.de

Schöneberg: Im Rudolph-Wilde-Park beim Rathaus Schöneberg treffen sich bei schönem Wetter jeden Abend Anfänger und fortgeschrittene Boule-Spieler. Treffpunkt: der Brunnen mit dem goldenen Hirsch. Auch der Boule Club Berlin trifft sich hier. Anfahrt: U4, Haltestelle Rathaus Schöneberg. Kosten-loser Schnupperkurs in Rüdersdorf: am morgigen Sa, ab 11 Uhr, Fußballplatz Puschkin-straße, Rüdersdorf, Tel. 0176/ 23 34 75 46, Infos zum Verein: www.boule-club-berlin.de

TRETBOOT FAHREN

Das gemütliche Sommernachmittags-Vergnügen auf dem Wasser - die Anstrengung hält sich in Grenzen und die Hände bleiben frei für kühle Getränke.

Wannsee: Direkt neben dem Traditions-Strandbad befindet sich der Bootsverleih "Lüders", bei dem man auch Tretboote ausleihen kann. Täglich 9.30 bis 20 Uhr, Preise: 11 Euro/ Stunde, Wannseebadweg 25, Zehlendorf, Tel. 803 45 90, Anfahrt: S7 Haltestelle Wannsee.

Treptower Park: Zwischen Gasthaus Zenner und der Anlegestelle "Wasserflugzeug" befindet sich die Bootsausleihe "Rent a Boot", die auch Wassertreter vermietet. Täglich von 10 bis 20 Uhr, Preise: 10 Euro/Stunde, An der Abteibrücke, Tel. 0177/ 299 32 50, Anfahrt: S8/S9 Haltestelle S-Bahnhof Treptower Park.

Großer Müggelsee: Am Fürstenwalder Damm, neben dem Strandbad Rahnsdorf und in Rübezahl an den Müggelsee-terrassen vermietet die Surf- und Segelschule Müggelsee auch Wassertreter: Täglich 10-19 Uhr, Preise: 5 Euro/Stunde, Fürstenwalder Damm 838, Köpenick, Tel. 648 15 80.

MINIGOLF

Das Spiel wird wieder neu entdeckt. In Berlin laden zwei Plätze zum Minigolfen ein:

Neukölln: Die stillgelegte Bahngolf-Anlage hat seit einigen Wochen wieder offen: zum Spiel gibt es immer Musik und Barbecue. Mo bis Fr 14 bis 20 Uhr, Sa 12 bis 22 Uhr, So 10-22 Uhr, Preise: Erwachsene 3 Euro (erm. 2,50 Euro) , Kinder 1,50 Euro, Herzbergplatz/ Ecke Treptower Straße, Neukölln, Tel. 69 00 10 94.

www.neueheldengesucht.de

Mitte: Der ecd-Platz ist die "Strandbar" unter den Minigolfplätzen: Statt unbequemer Plastikbänke gibt es Sand und Liegestühle. Gespielt wird auf einem "Freestyle"-Parcours aus Baumstämmen und Autoreifen (siehe auch Foto oben). Besondere Aktionen: Brunch am Wochenende oder Fußball-Übertragungen auf großer Leinwand.

Mo bis Fr 12.30 bis 22 Uhr, Sa + So ab 11 Uhr, Preise: Einmalige Aufnahmegebühr 7

Euro, Schläger dann für 1 Euro, Linienstr. 218, Mitte. www.edcminigolf.de

Foto: Boulekugeln: Die kleine weiße wird auch "Schweinchen" genannt.

Foto: Entspannend: Eine Runde spielen und dann zusehen, wie die anderen sich abmühen.

<http://www.BerlinOnline.de/berliner-zeitung/archiv/.bin/dump.fcgi/2005/0610/lokales/0012/>
www.BerlinOnline.de © 2005 BerlinOnline Stadtportal GmbH & Co. KG, 18.08.2005