

Chipsessen, Biertrinken, Rumlummeln Der schönste Männersport der Welt

Besuch beim ersten

Von
KERSTIN HENSE

Prenzlauer Berg – Sie schlürfen Chips aus Pappbechern, stemmen randvolle Bierkrüge und nennen das Sport. Beim ersten „Sofasportverein zu Berlin e.V.“ kommen Bewegungsmuffel, die nach Feierabend lieber auf der Couch verbringen wollen, ganz schön ins Schwitzen. Der KURIER durfte beim Kneiptraining dabei sein.

Kuriose Szenen in einer Location an der Kastanienallee in Prenzlauer Berg: Drei Männer führen ihren Mund zu einem Becher mit Paprikachips und versuchen, den fettigen Inhalt in Windeseile aufzuschlürfen. Ihre Hände sind dabei auf dem Rücken verschränkt. „Das trainiert die Muskeln im Kiefer und der Speiseröhre“, sagt Torben Bertram (40). Nach dem Chips-Wettessen gehen 14 Paar Arme in die Höhe und bewegen sich ab-

Sofasportverein in Prenzlauer Berg

wechselnd nach rechts und nach links. Den „Bambus“ nennen die Sofasportfreunde diese Trainingseinheit, die aus der chinesischen Bewegungskunst „Qi Gong“ stammen soll.

Die anderen Gäste schauen neugierig zu den vier Männern und auch drei Frauen hinüber, die auf plüschigen abgenutzten Sofas sitzen und so komische Bewegungen machen. „Schaut, jetzt die Rakete“, sagt Bertram. In diesem Moment wirkt der Familienvater wie ein kleiner Junge, während er mit seinen Handflächen auf seine Oberschenkel haut, plötzlich aufspringt und ein lautes „Hui“ ausstößt. Dabei reißt er die Arme in die Höhe.

Die Übungen wirken albern, aber sind ernst gemeint. „Wir sitzen nicht einfach rum, sondern achten bewusst auf unsere Körperbewegungen“, sagt Bertram.

Er hat den Ver-

ein, der eine Alternative zur Leistungsgesellschaft sein soll, im letzten Jahr mitgegründet. „Wir streben täglich nach Perfektion, hetzen vom Büro ins Sportstudio und haben kaum noch Zeit für uns und soziale Kontakte“, sagt er. Als er seiner Frau von seinem ersten Training erzählte, habe sie nur gesagt: „Torben, du spinnst.“ Doch der Kneipsport stößt auf männliche und sogar weibliche Sympathisanten. Inzwischen ist die Anzahl der Mitglieder auf bundesweit 48 angestiegen.

Marcel Zimmer (41) ist einmal im Monat dabei. „Zuhause sitzen und Nichtstun hat mir nicht mehr ausgereicht“, sagt er und Sofasport kann man auch allein üben. Torben Bertram trainiert sogar mehrmals die Woche. Er sagt: „Jeder hat ein Sofa zu Hause und wir sollten die Beziehung zu ihm gut pflegen. Immerhin verbringen wir viel Zeit darauf.“

Ingrid, Carola und Frank bei der Trizepsübung auf dem Sofa, die straffere Oberarme machen soll.

Beim entspannten Feierabendbier die Bauchmuskeln stärken: Die Sofasportler machen Sit-ups.

Vielfalt beim Sofasport: Sie erzählen aus ihrem Leben und balancieren dabei ein Bierglas auf den Knien.



BERLINER ADRESSEN

Training4impact Academy
Ohne Rauch geht's auch!
Als Nichtraucher ins neue Jahr mit unschlagbarer Erfolgsgarantie!

Nutzen Sie unser AKTIONSANGEBOT zum Jahresende:
349 € statt 529 €. Sparfüchse kommen zu zweit und sparen weitere 100 €. info@training4impact.de
Rufen Sie uns heute an.

Nur noch wenige Termine: 030 7610 1893

Putzfrauen
Haushaltshilfe bei Pflegegrad

Kostenlose Beratung
030 / 797 88 730
bei Pflegestufe Kassenabrechnung

Telefonische Anzeigenannahme: 030 2327-50

WWF

Helfen Sie der Natur auf den grünen Ast.
Helfen Sie dem WWF beim Schutz der Lebensräume von Panda und anderen Tierarten weltweit. Spendenkonto 2000, Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 550 205 00. Mehr Infos unter www.wwf.de

BEKANNTSCHAFTEN

Witwer, Ex-Firmenleiter, 72, wünscht sich Partnerin bis ca. 74 J. Bin interessiert an Natur (Ostsee, Thüringer Wald), Tanz, aber auch eine Fernreise, schreckt mich nicht. Wünsche mir eine naturel. Partnerin, welche sich zu jung fühlt um allein zu bleiben. Jeder sollte seine Wohnung behalten, lieben sie Rosen u. weiße Orchideen, sind NR, dann haben sie bitte Mut! Glücksbote: Tel. 27596611

Weihnachten?

Attr. Frau, 38 J., 1,66 m, schl. humorvoll su. keinen Traumprinzen, sondern einen Mann, der mitten im Leben steht, berufstätig u. unternehmungslustig ist. Melde Dich bitte winterfarben19@gmail.com
Keine PV!

Hartmut, Anf. 70/1.79, verw., gepf., die Rente ist erreicht, Zeit für schöne Unternehmungen, Reisen, Kurztrips mit dem Auto, Natur u. nette Gespräche vorhanden. Die Mittel sind da – nur die Partnerin fehlt! PS Harmonie Tel. 030/23970163

Ostsee-Fan möchte ins Glück starten! Axel, 62/1.82, interess. Beruf, sieht gut aus, ist gebildet, mag Musik, lebt in guten Verhältnissen, ist immer fröhlich, su. Partnerin. Anruf über Agt. Neue Liebe: Tel. 2815055

Ab und zu ein liebes Wort wünscht sich Bernd, 77 J., Handwerks.-Mst., unkompl. weltoffen, nach Schicksalsschlag allein, su. lb. ganz norm. Sie. HERZBLATT-BERLIN: Tel. 20459745

Juliane, 44, berufstätig m. Kind, langes dunkles Haar, schlank, unkompliziert, sucht Freund/Partner bis ca. 55 J. Glücksbote: Tel. 27596611

Symp. Er, 61, schlank u. sportl. – es ist schwer, sich selbst zu beschreiben, aber Freunde meinen, ich sei klug, gefühlbetont, fröhlich, nett u. vor allem ein 100%iger Optimist. Finde es heraus...Anruf. PS Harmonie Tel. 030/23970163

Herbert, 68, jung geblieben, ehrlich, sucht trotz schwerkranker Frau noch etwas Erotik und Zärtlichkeit. Ich suche eine ähnlich betroffene Frau. Nähe S-Bhf. Frankfurter Allee, habe eigene Wohnung. hege-mail@gmx.de

Melanie, 56, Angest., eine attrakt. Frohnatur, fin. abges. mit gutem Job aber leerer Wohnung. Suche nicht „Reich u. Schön“, sondern normalen, aufrichtigen Mann. PS Harmonie Tel. 030/23970163

Ich habe die Faxen dicke vom Alleinsein! Barbara, 69, mit weibl. Charme, ruhiges Wesen, interessiert sich für alles Neue, su. treuen Mann fürs gemeinsame Glück. Singlecontact Berlin: Tel. 2823420

Achtung Singles! Auch oft Lange-weile am Wochenende? Jetzt geht's los: Stimmung u. Spaß, Sa. Tanz ab 20.00, Ausflüge, Bowling u. den richtigen Partner finden. Singlecontact Berlin: Tel. 2823420

Iris, 63, selbst., verw., flott u. schick, su. Partner. Alles weitere bei einer gemütlichen Tasse Kaffee. Anruf: PS Harmonie Tel. 030/23970163

End-50-ziger sucht Sie, mehr bei einem Kaffee. T. 0176 53104209

Peter, 65/1.79, Akademiker, mit gepf. Äußerem, Autofahrer, mag Kurz-u. Städtereisen, ist naturverbunden, wü. sich lebensfrohe Frau, zum reden, lachen glücklich sein, auch bei getr. Wohnen. HERZBLATT-BERLIN: Tel. 20459745

Vera, 66, verw., Krankenschw., su. Herzenswärme u. Zuneigung. Ein einfacher, netter Mann, Alter, Figur zweitr., für gute Gespräche, Unternehmungen u. gemeins. Frühstück wäre mein Wunsch! PS Harmonie Tel. 030/23970163

Warum nicht durch eine Annonce? Carmen, 58, gute Figur, schöne helle Augen, Verkäuferin, hat das Alleinsein satt, sucht einen Partner fürs Herz! Agt. Neue Liebe: Tel. 2815055

Liebe ist die beste Medizin! Kathrin, 57, Ärztin, ist unkompliziert u. hübsch, Typ-Mädchenfrau, möchte das SINGLE-DA-SEIN beenden. Glücksbote: Tel. 27596611

Ab jetzt zu zweit! Karin, 65, gute Figur, hübsch anzusehen, unkompliziert u. freundlich, mö. nicht länger allein sein, su. Partner für's gemeinsame Lebens. Agt. Neue Liebe: Tel. 2815055

Hannelore, Anf. 70, e. Frau mit herz. Art u. schönen Augen, su. IHN für gemeins. Ausflüge, für ein gemütliches Leben! Singlecontact Berlin: Tel. 2823420

Ganz einfach: ER su. SIE! Peter, 68/190, Meister, verw., angen. Ä., tanzt gern, möchte eine Frau kennenlernen. Singlecontact Berlin: Tel. 2823420

ECHT KULTUR

ELVIS' FAVORITE GOSPEL SONGS

MIT DEM STAMPS QUARTET
(Elvis' Gospel Group 1971–1977)

In dieser Show präsentiert Grahame Patrick ausschließlich die Lieblings-Gospelsongs von Elvis Presley – darunter Titel wie „How great Thou Art“, „Amazing Grace“ und „You'll Never Walk Alone“.

12.-18.12.

TICKETS & INFOS: 030 6831 6831 · WWW.STARS-IN-CONCERT.DE · ESTREL FESTIVAL CENTER BERLIN

Telefonische Anzeigenannahme: 030 2327-50