Gary Schunack

FIT in BERLIN

Die besten Orte für Sport, Spaß und Nervenkitzel

BeBra Verlag

Gary Schunack

Fit in BERLIN

Die besten Orte für Sport, Spaß und Nervenkitzel

BeBra Verlag

INHALT

Einleitung 7

IN DER NATUR 8

BALLSPORT 28

LAUFEN & AUSDAUER 38

KLETTERN, SPRINGEN & BALANCE 46

KRAFT & FITNESS 56

AUF, IM & UNTER WASSER 66

ADRENALIN 82

AUF ROLLEN & RÄDERN 90

TANZSPORT 100

FREIZEITSPORT 106

TREND- & FUNSPORTARTEN 118

KINDER & FAMILIEN 128

WINTERSPORT 138

WELLNESS 146

ACHTSAMKEIT 156

EVENTS 166

Bildnachweis 173

Der Autor 174

EINLEITUNG

Berlin pulsiert. Berlin lebt. Und Berlin bewegt sich auf vielfältigste Weise! Dieses Buch ist eine Einladung, die sportliche Seite der Hauptstadt zu entdecken. Jenseits von Fitnessketten und Bolzplätzen verbirgt sich eine bunte Palette an Aktivitäten, die Körper und Geist in Schwung bringen. Von trendsportlichen Herausforderungen über naturnahe Bewegungserlebnisse bis hin zu abenteuerlichen Disziplinen – Berlin bietet für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel das Passende. Dabei geht es aber nicht immer um Höchstleistungen, denn auch Freizeitaktivitäten wie Kneipensport oder Spiel und Spaß mit Freunden gehören dazu. Für die nötige Balance sorgen außerdem Angebote rund um Achtsamkeit und Wellness, die ebenso wichtig für die Gesundheit sind wie ein intensives Training. Wer allerdings nicht aktiv dabei sein möchte, kann bei Sport-Events zuschauen, mitfiebern und die Energie der Stadt hautnah erleben.

Mit über 150 vorgestellten Möglichkeiten soll dieser Guide inspirieren, motivieren und vor allem dazu anregen, die eigene Stadt auf neue, aktive Weise zu erfahren. Egal ob Neu-Berliner, Alteingesessene oder Besucher, die ihren Aufenthalt aktiv gestalten möchten: *Fit in Berlin* zeigt, wie man die Energie dieser Metropole nutzen kann, um fit, gesund und voller Lebensfreude zu bleiben.

IN DER NATUR

Raus aus der Stadt, rein in die Bewegung: Sport im Grünen verbindet körperliche Aktivität mit frischer Luft, Ruhe und neuen Perspektiven.

BERLINER BERGE ERKLIMMEN

Berlin mag auf den ersten Blick nicht mit imposanten Berggipfeln in Verbindung gebracht werden. Doch wer genauer hinsieht, entdeckt selbst in der Hauptstadt Erhebungen, deren Aufstieg ein gutes Training für Ausdauer und Muskulatur inmitten einer angenehmen Umgebung ermöglichen.

TEUFELSBERG (120 METER)

Der Teufelsberg ist bekannt für die dortige ehemalige Abhörstation und den Trümmerberg selbst. Der Aufstieg kann über befestigte Wege oder Treppen erfolgen. Oben angekommen, wird man mit einem weiten Blick über Berlin belohnt.

Abhörstation Teufelsberg, 14193 Berlin-Westend

AHRENSFELDER BERGE (114 METER)

Einst als Bauschuttablagerung entstanden, lädt die Ahrensfelder Bergkette heute als grüne Oase zum Erkunden und Entspannen ein. Von hier aus kann der Blick über die Marzahner Plattenbausiedlungen bis nach Mitte geworfen werden.

12679 Berlin-Marzahn

GROSSER MÜGGELBERG (115 METER)

Der Aufstieg zum Großen Müggelberg, der höchsten natürlichen Erhebung Berlins, führt durch dichten Wald. Verschiedene Wanderwege mit moderaten Steigungen ermöglichen einen entspannten Aufstieg zum Gipfel mit Panoramablick über den Müggelsee.

12559 Berlin-Köpenick

PÜTTBERGE (68 METER)

Das Erklimmen der Püttberge, einer Dünenlandschaft in Köpenick, ist dank der sandigen Pfade trotz der geringen Gipfelhöhe eine fordernde Wanderung. Am Ziel angekommen, kann zwischen den Baumkronen auf die Kirchturmspitze in Rahnsdorf geblickt werden.

12589 Berlin-Rahnsdorf

KINDELSEE-SPRINGLUCH

Gerade einmal 800 Meter hinter der Stadtgrenze kommen Wanderlustige und Naturliebhabende voll auf ihre Kosten. Die 69 Hektar große Landschaft lässt eine mittelschwere Wanderung zu und sollte somit für Personen aller Fitnesslevel absolvierbar sein. Die Wege sind zwar sandig, jedoch gut begehbar. Außerdem ist das Gebiet von einem Fließgewässer durchzogen, besteht im Süden aus sumpfigen Wäldern sowie im Norden aus hübschen Sumpfdotterblumenwiesen. Dadurch empfiehlt sich ein Besuch besonders zur blühenden Frühlingszeit. Als Startpunkt bietet sich der Zugang am Waldfriedhof Glienicke an. Dort beginnt ein Wanderweg, welcher immer am Fließgewässer Kindefließ entlang und nach knapp anderthalb Stunden wieder zum Startpunkt führt. Im kleinen Café *Koppelschänke* beim Reiterhof könnt ihr euch mit herzhaften oder süßen Leckereien stärken.

Waldfriedhof Glienicke, Am Erlengrund, 16548 Glienicke/Nordbahn
Café Koppelschänke, Kindelweg 3, 16567 Mühlenbecker Land

MURELLENSCHLUCHT

Wer ahnt schon, dass ein unscheinbarer Weg, gelegen an einem IKEA-Parkplatz, zu dem abgelegensten Gebiet der Stadt führt? Die Murellenschlucht ist geprägt von steilen Hängen, dem dichten Schanzenwald und artenreichen Fließwiesen. Die Hügellandschaft wurde ihrerzeit über 150 Jahre als Militär- und Polizeigelände genutzt, sodass sich die Natur seitdem nahezu ungestört entwickeln konnte. Durch ihre Beschaffenheit aber ist sie für den gemütlichen Sonntagsspaziergang zu herausfordernd. Umso mehr schätzen die urbanen Wandernden dieses Gebiet. Auf 43 Hektar führt ein Wegenetz – vorbei an Trockentälern, in denen seltene Schmetterlingsarten ihr Zuhause finden – auf bis zu 62 Meter hohe Berge. Zahlreiche Denkmäler und die Spiegelinstallation einer argentinischen Künstlerin erinnern an die dunkle Vergangenheit der Landschaft. Während des Nationalsozialismus dienten die Schluchten als Hinrichtungsstätte für Deserteure.

Nächstgelegene Haltestelle: S-Bahnstation Pichelsberg
Zielgenaue Geodaten: 52.517024, 13.222468

GEOCACHING

Geocaching bringt ein riesiges Schatzsuchspiel mit sich, das ganz nach Lust und Laune bei jedem Spaziergang eingebaut werden kann. Mithilfe einer Smartphone-App kann nach versteckten Schätzen, den sogenannten Caches, an öffentlichen Plätzen gesucht werden. Diese können sich an jedem erdenklichen Ort befinden, sodass man sicher sein kann, auch heute schon an einem vorbeigelaufen zu sein. Größe sowie Inhalt der Caches variieren stark. In der Regel sind es aber mittelgroße Behälter, in denen sich ein Logbuch samt Stift und häufig ein kleiner Schatz, den Vorgänger hinterlassen haben, befinden. Um das Suchspiel weiterhin interessant zu gestalten, sollte ein kleiner Tauschgegenstand für die nächsten Findenden in den Behälter zurückgelegt werden. Nachdem man sich in das Logbuch eingetragen hat, markiert man den gefundenen Schatz in der App und versteckt diesen wieder. Auch kann ein Tipp oder ein Rätsel zu eurem Versteck in der App hinterlassen werden, denn besonders die Rätsel sorgen beim Geocaching für Unterhaltung.

Auswahl an Geocaching-Apps: Geocaching®, c:geo, GeoCaching Buddy
Die meisten Apps sind kostenlos, bieten aber häufig einen kostenpflichten Premium-Zugang an. Mit der kostenlosen Variante können aber bereits einige Caches gesucht werden.

NATURE ATHLETES

Das Konzept von *Nature Athletes* basiert auf der Annahme, dass der Mensch von Natur aus für Bewegung geschaffen ist. Statt jedoch an Geräten in einem klimatisierten Studio trainieren die Teilnehmenden im Grunewald, am Schlachtensee, in Dahlem, in Köpenick und in Kaulsdorf. Bei der Übungsauswahl wird der Körper ans natürliche Umfeld erinnert: klettern, werfen, heben, springen, greifen und viel frische Waldluft atmen. Dafür wird neben dem eigenen Körper die Natur mit ihren typischen Gegebenheiten genutzt – hier werden neben Hanteln auch mal Baumstämme gestemmt! Egal, ob in der Gruppe oder beim Personal Training: Die Coaches haben jeden Sportelnden im Blick und achten auf die korrekten Ausführungen der Übungen.

www.nature-athletes.com

MOTORIKPARK IM PARK AM BUSCHKRUG

Wackelbrücken, Schwingseile, Kletterfelsen, Balancierbalken – der Motorikpark im Buschkrugpark in Neukölln ist der größte kostenlose Outdoor-Parcours und eignet sich sogar für alle Generationen. Auf einer Länge von zweieinhalb Kilometern werden spielerisch Kraft, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Der Motorikpark befindet sich direkt am Europaspielplatz, Berlins größtem Abenteuerspielplatz. Während sich also ausgepowert und die Wände hinaufgeklettert wird, können sich Kinder stets im Blickfeld der Betreuungsperson beschäftigen.

Buschkrugallee, 12359 Berlin-Neukölln
www.park-am-buschkrug.de/motorikpark

WALD.BERLIN.KLIMA

Hier befindet sich kein klassisches Museum mit festen Wänden, sondern eine kostenlose Ausstellung in Form eines vier Kilometer langen Lehrpfades mitten im hügeligen Teil Grunewalds. Außerdem bietet *Wald.Berlin.Klima* ein gutes Workout mit Lerneffekt! Die Ausstellung setzt sich mit der Anpassung der Berliner Forsten an den Klimawandel auseinander und lässt danach die Betrachtenden den Wald mit anderen Augen sehen. Besonders unterhaltsam und ein Highlight für Kinder ist die siebte von elf Stationen. Dort muss an einem Rad gekurbelt und somit Strom für die Lautsprecher erzeugt werden, die daraufhin einen Dialog zwischen drei debattierenden Bäumen abspielen.

An der Haltestelle »Grunewaldturm«, 14193 Berlin-Grunewald
www.berlin.de/forsten/walderlebnis/wald-berlin-klima

FIT IM FORST

Nach jahrelangem Verfall wurde der Trimm-Dich-Pfad durch die Berliner Forsten zu neuem Leben erweckt und trägt seitdem den Namen *Fit im Forst*. Der neue Gesundheitspfad schlängelt sich durch den Grunewald und bietet auf einer Strecke von etwa anderthalb Kilometern 14 Übungsstationen, an denen die eigene Kraft, Kondition und Mobilität aufrechterhalten sowie auch gestärkt werden können – kostenfrei und inmitten frischer Waldluft. An jeder Station befindet sich eine Übersichtstafel, die über die korrekte Durchführung der jeweiligen Übungen aufklärt. Mit etwas Restkraft in den Muskeln kann anschließend der anliegende Grunewaldsee umrundet oder verlorene Elektrolyte bei einem alkoholfreien Bier auf der Sonnenterrasse des Restaurants *Locanda 12 Apostoli* wieder aufgenommen werden.

14193 Berlin-Grunewald
Zielgenaue Geodaten: 52.468245, 13.253340

RUDERN AUF DEM NEUEN SEE

Der Neue See bietet ideale Voraussetzungen für eine entspannte Zeit auf dem Wasser. Die Boote können direkt am Ufer beim *Café am Neuen See* gemietet werden. Das Café selbst ist ein beliebter Treffpunkt mit schönem Biergarten und Restaurant, wobei es am Wochenende schon mal zu längeren Wartezeiten kommen kann. Wer es ruhiger mag, sollte die geplante Rudertour lieber auf einen Wochentag legen oder ganz spontan nach einem Regenschauer vorbeischauen.

Café am Neuen See, Lichtensteinallee 2, 10787 Berlin-Tiergarten
www.cafeamneuensee.de/biergarten

SPORTLICH AKTIV AM KIENBERG

Der Kienberg landet mit einer Höhe von 102 Metern zwar nur auf Platz sechs der höchsten Erhebungen Berlins, doch das sportliche Angebot auf und um den Berg herum lässt kaum Wünsche offen: Das weitläufige Wegenetz zum Berggipfel ermöglicht das Rennradfahren bergauf. Als Möglichkeit zum Auspowern steht hier einem fast ungestörten Fahren nichts im Weg – sofern man nicht einen Sonntagnachmittag wählt.

Von Mai bis Oktober findet am Kienberg das beliebte Bewegungsangebot *Sport im Park* statt. Hier kann kostenlos und ohne Voranmeldung an Yoga- und Fitnessprogrammen teilgenommen werden. Nach Wunsch oder bei passender Gelegenheit lernt man sicher auch Gleichgesinnte kennen.

Auch verschiedene Stationen eines Bewegungsparcours sind entlang der Strecken verteilt. Sportgeräte wie Rückentrainer oder Reckstangen, an denen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird, stehen zur Verfügung.

Aber auch das alleinige Bergauf- und Bergablaufen fördert Kraft sowie Koordination und gilt als wahrer Kalorienkiller. Oben angekommen, belohnt der Kienberg zudem mit einem der schönsten Rundblicke, die man in Berlin erhalten kann.

Für Nordic-Walking-Fans gilt: Die Stöcke raus und los geht's! Die sanften Hügel des Kienbergs sind für eine Nordic-Walking-Einheit perfekt geeignet.

Außerdem beginnt ein 16 Kilometer langer Wanderweg mitten im Kienbergpark. Nach sechs Kilometern führt der Wuhletal-Wanderweg zum Eiche-Park, nach zehn Kilometern zur Alten Försterei. Auf gut befestigten Wegen ohne Autoverkehr kann gemütlich am Ufer des kleinen Flusses Wuhle entlangspaziert werden.

Zielgenaue Geodaten: 52.534559, 13.580819
www.kienbergpark.de
Instagram: gesufit.berlin

WILDSCHWIMMEN

Matschburgen bauen, die Unterwasserwelt mit der Taucherbrille erkunden oder Federball am Sandstrand spielen – ein Tag am Wasser ist eine Wohltat für Körper und Geist. Anstatt in ein Chlorbecken zu springen, kann auch eines der vielen Berliner Naturgewässer eine gute Wahl sein.

BAMMELECKE

Die autofreie Landzunge an der Dahme ist herrlich unaufgeregt – ein Ort, an dem man gerne die Seele baumeln lässt. Bei Bedarf versorgt der angrenzende Bootsverleih *Richtershorn* die Gäste mit Wasserfahrzeugen.

12527 Berlin-Grünau

Zielgenaue Geodaten: 52.407532, 13.622085

MOORLOCH

Hier darf man sich vom Namen nicht abschrecken lassen, denn das Moorloch am südlichen Groß Glienicker See ist kein Sumpfgebiet. Hier erwarten die Besuchenden zwei große Sandstrände und Beachvolleyballfelder.

14089 Berlin-Gatow

Zielgenaue Geodaten: 52.459227, 13.113340

KLEINER MÜGGELSEE

Die kleine Schwester des Großen Müggelsees hat den schöneren Badestrand und wird an heißen Tagen sogar von einem schwimmenden Imbiss angesteuert.

12589 Berlin-Köpenick

Zielgenaue Geodaten: 52.428272, 13.677432

Bei den Orten handelt es sich um offizielle Badegewässer des Landes Berlin. Über ihre aktuellen Wasserqualitäten wird informiert: www.berlin.de/lageso/gesundheit/gesundheitsschutz/badegewaesser

GROSSE KRAMPE

Umgeben von dichtem Schilf und einem Wald, lässt sich eine Bucht finden, die entspannter kaum sein könnte. Auch weit und breit ist kein Auto in Sicht, denn die Anfahrt erfolgt per Fähre.

12559 Berlin-Müggelheim

Zielgenaue Geodaten: 52.396917, 13.653150

ALTER HOF

Die Badestelle ist zwar selten voll, dennoch ist dort tierisch was los. Sie befindet sich nämlich im einzigen Gebiet Berlins, in dem Mufflons leben. Zudem hört man die Rufe der Pfauen von der gegenüberliegenden Insel.

14109 Berlin-Wannsee

Zielgenaue Geodaten: 52.432697, 13.142475

BADESTELLE SAATWINKEL

In der Bucht am Tegeler See findet man selbst am Wochenende immer einen freien Platz. Besonders spannend ist der Ausblick, denn die Badebucht ist umgeben von fünf Inseln.

13599 Berlin-Reinickendorf

Zielgenaue Geodaten: 52.562260, 13.247138

SANDGRUBE IM GRUNEWALD

Die Sandgrube im Grunewald ist ein für Berliner Verhältnisse einzigartiges Naturerlebnis unweit der viel befahrenen Heerstraße. Die riesige Sandfläche, die durch jahrelangen Abbau entstanden ist, bietet ein Eldorado für alle, die gerne im Sand toben und auf diese Weise etwas für ihre Kraftausdauer tun möchten. Während Kinder nach Herzenslust buddeln, baggern oder sich den Hügel herunterkugeln lassen, können sich auch Erwachsene ordentlich auspowern. Die sandigen Hänge eignen sich hervorragend zum Bergablaufen oder für kleine Sprints. Durch den feinen Sand wird jeder Schritt zu einem echten Kraftakt. Hier verwandelt sich selbst eine Partie Federball zu einer kleinen Powereinheit, an die im Anschluss mit tagelangem Muskelkater in den Beinen zurückgedacht wird. An heißen Tagen bietet der nur 300 Meter entfernte Teufelssee sofortige Abkühlung.

Sandgrube Grunewald, 14193 Berlin-Grunewald
Zielgenaue Geodaten: 52.489233, 13.240553

FLAKTURM HUMBOLDTHAIN

Der Flakturm Humboldthain ist ein Zeugnis der bewegten Geschichte Berlins. Hitler orderte nach dem Angriff der Royal Air Force auf Berlin den sofortigen Bau mehrerer Flaktürme an. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs wurden die meisten gesprengt. Der Turm samt Bunkeranlage im Humboldthain blieb jedoch erhalten, da eine vorbeiführende Bahnstrecke durch eine Sprengung hätte beschädigt werden können. Der Turm kann heute jederzeit kostenlos besucht werden. Um den Ausblick zu genießen, müssen aber erst einmal 163 Stufen bewältigt werden. Dieses kleine Workout kann problemlos zu einem recht aktiven Tag gesteigert werden. Denn der Turm befindet sich im 29 Hektar großen Volkspark Humboldthain, der sich perfekt zum Joggen eignet. Aber auch die Wände des Bunkers bieten weitere sportliche Aktivität. Diese stehen unter dem Hausrecht des Deutschen Alpenvereins und werden zum Sportklettern genutzt. Auch können im Sommerbad Humboldthain noch ein paar Bahnen geschwommen werden.

Volkspark Humboldthain, 13357 Berlin-Gesundbrunnen
www.berliner-unterwelten.de/verein/projekte/flakturm-humboldthain

TREPPENANLAGE AM DRACHENBERG

Treppensteigen ist eine hervorragende und völlig unterschätzte Form der körperlichen Aktivität, bei der nahezu der gesamte Unterkörper beansprucht wird. Starke Beinmuskeln sind wichtig für eine gute Körperhaltung und können das Risiko von Stürzen im Alter verringern. Zudem ist die Belastung auf Knochen und Gelenke deutlich geringer als beispielsweise beim Joggen. Sieht man sich um, stellt man fest, dass Treppen überall sind, und einem kleinen Workout steht demnach nichts im Weg. Wen der Gang in den dritten Stock jedoch nicht mehr herausfordert, der findet in Berlin eine Treppenanlage, die den ominösen Spitznamen *Treppen des Todes* trägt. Nachdem die 280 Stufen, die vom Parkplatz am Drachenberg abgehen, bewältigt sind, darf eine der schönsten Aussichten auf Berlin genossen werden. Jeden Freitag trifft sich außerdem eine Sportgruppe, um den Berg gleich mehrfach zu erklimmen.

Teufelsseechaussee, 14055 Berlin-Grunewald
www.instagram.com/treppen_des_todes

KOSTENLOSE BEWEGUNGSANGEBOTE

Egal ob erfahrene Fitness-Enthusiasten oder Einsteiger – kostenlose, offene Sportgruppen belasten hier nur den Körper und nicht das Portemonnaie.

Berlin bewegt sich ist ein Landesprogramm, das kostenlose Sport- und Bewegungsangebote in Berliner Parks und öffentlichen Räumen schafft. Die Angebote sind vielfältig und für alle Fitnesslevel und Altersgruppen geeignet – von Yoga und Fitnesskursen über Kampfsport bis hin zu Spaziergängen und Walking.
www.berlin.de/berlin-bewegt-sich

Schwitzen im Park bietet jeden Sonntag gratis ein Zirkeltraining im Rudolph-Wilde-Park in Schöneberg. Besucht von Sportelnden aller Fitnesslevel, wird bei jedem Wetter mit dem eigenen Körpergewicht an der frischen Luft trainiert.
www.facebook.com/SchwitzenImPark

BALLSPORT

Vom rasanten Teamspiel bis zum präzisen Einzelsport: Ballsport ist unglaublich vielseitig. Egal, ob man selbst aktiv wird oder nur mitfiebert, die Begeisterung für das Spiel verbindet.

BUBBLE SOCCER

Bubble Soccer, auch bekannt als Bumper Soccer oder Bubble Fußball, ist eine rasante und lustige Sportart, die in den letzten Jahren immer beliebter geworden ist. Dabei wird ein klassisches Fußballspiel mit einem besonderen Twist kombiniert: Die Mitspielenden stecken in riesigen, aufblasbaren Bällen! Ziel des Spieles bleibt es, den Ball ins gegnerische Tor zu befördern. Jedoch gibt es den Unterschied, dass Körperkontakt hier erwünscht ist. So können sich die Spielenden fallen lassen und gegenseitig anstoßen, ohne sich ernsthaft zu verletzen.

Soccerworld - Hallen- & Bubble-Fußball, Richard-Tauber-Damm 36,
12277 Berlin-Tempelhof
www.soccerworld-berlin.de

KiCKERWorld Berlin, Kleine Eiswerderstraße 1, 13599 Berlin-Spandau
www.kickerworld-berlin.de