

»Ich bin eigentlich keine Ballsportlerin«, sagt Creola aus der Aktiv-im-Alter-Gruppe im Jugendraum der Gemeinde in der Kuglerstraße 15, aber beim Ballzuspiel am Stundenanfang sieht man das nicht. Es sieht gekonnt aus, wie bei allen.

Der in Rehasport ausgebildete Trainer Alessio lächelt zufrieden in die Runde und ermutigt, weiter zu üben. Die acht Frauen, die sich am Morgen zum 10-Uhr-Termin eingefunden haben, können die weichen leuchtenden Bälle gut werfen und fangen. Es gelingt sogar mit links und auch auf einem Bein stehend. Konzentriert sieht das aus. »Wir lassen uns gerne quälen, dafür sind wir ja hier«, zwinkert Gisela mir zu. Sie ist seit der ersten Stunde von »Aktiv im Alter« dabei. Gequält sieht aber niemand aus, alle wirken zufrieden.



Seit Oktober gibt es die **Gruppen im Jugendraum von Paul-Gerhardt** nun schon, und es gibt schon viele Teilnehmer\*innen, die regelmäßig dabei sind.

Nach den Übungen mit dem Ball werden auch noch bunte elastische Bänder ausgepackt und die Arme und Schultern trainiert. Bei jeder sieht das ein bisschen anders aus. Trainer Alessio findet das gut so: »Jede so, wie sie kann: Es soll anstrengend sein, aber nicht schmerzen«, erklärt er der Gruppe und zeigt schon die

nächste Übung mit dem Hocker. Zum Abschluss ein paar Kraftübungen im Stehen, Dehnung, dann ist die Stunde vorbei. Alle klatschen.

»Die zwei Trainer Alessio und Joon sind verschieden und das ist abwechslungsreich«, findet Marita, die heute zum dritten Mal dabei ist. Sie hat sich gerade fest im Verein Pfeffersport e. V. angemeldet.

»Eine Probestunde zu machen, war einfach«, sagt sie, »ich habe eine E-Mail geschrieben und hatte schon nach zweieinhalb Stunden einen Kontakt und alle Infos, die ich brauchte«. Ihr gefällt auch das Gespräch in der Gemeindegüche hinterher. Es sei ein toller Austausch, »über viele Themen: Sport, Ärzte oder über interessante Bücher«.

»Man muss sich bewegen. Ich hatte früher einen Bürojob und bewege mich gerne«, bestätigt Creola und alle in der Gruppe nicken. Jutta, die als Ansprechperson für den Verein vor Ort ist, hat liebevoll dekoriert und Kekse, Obstsalat und Kaffee bereitgestellt, Kerzen erhellen die Gesichter. Sie strahlt Ruhe aus und man sieht ihr an, dass sie sich wohlfühlt mit den Menschen, die am Tisch sitzen.

Die Teilnehmerinnen sind alle aus dem Kiez. Manche sind auch in der Gemeinde engagiert und berichten darüber. »Ich war hier schon als Konfirmandin«, sagt Marianne.



## Aktiv im Alter

Für Menschen ab der Lebensmitte ist besonders wichtig:  
„Wir wünschen uns Aktiv im Alter zu sein!“

Pfeffersport e. V. lädt Sie zu unseren neuen Sportangeboten ein:  
**ORT:** im Jugendraum der Evangelischen Kirchengemeinde Prenzlauer Berg Nord (EKPN), Kuglerstraße 15, 10439 Berlin  
 Unsere Kurse haben unterschiedliche Schwerpunkte (siehe Angebote) Gemeinschaft, Austausch, Geselligkeit und Spaß sind Teil unserer Übungsstunde.  
 Im Anschluss nimmt, wer möchte, sich noch Zeit für gesunde Getränke, Tee oder Kaffee und gesellige Gespräche in der Gemeindegüche.  
 Kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld telefonisch oder per E-Mail.

**Anmeldung und Kontakt:**  
 Roswitha Itong Ehrke, Mobil 0162/ 10 532 01, ehrke@pfeffersport.de, www.pfeffersport.de  
 Wir freuen uns auf Sie!

Angebote

**Kurs 1**  
Alltagsfitness mit Aufmerksamkeit auf einen gesunden Rücken  
Dienstags, 10.00 - 11.15 Uhr  
Leitung: Joon Tietz, Alessio Zannini

**Kurs 2**  
Wirbelsäulengymnastik + Mobilisierung  
Dienstags, 11:20 - 12:35 Uhr  
Leitung: Joon Tietz, Alessio Zannini

**Kurs 3**  
Alltags-Fitness mit Spiel und Spaß  
Dienstags, 12:45 - 14:00 Uhr  
Leitung: Joon Tietz, Alessio Zannini

**Kurs 4**  
Erlebnistanzen, ein neues Tanzangebot für alle „Jungebilenen“  
Linedance, Folkdance, Kreistanz u.v.m.  
Dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr  
Leitung: Marianne Freyer

In Kooperation mit der

Gefördert durch

Ein Angebot von Pfeffersport

Manche haben über Pfeffersport den Weg in die Gruppe gefunden: »Meine Enkelin war beim Bambini Sport in der Max-Schmeling-Halle in der Cantianstraße und mein Enkel spielt noch Fußball«. Alle kommen her, um mit anderen Sport zu machen: »Alleine aufraffen, das schaffe ich nicht« sagt Christiane. »Zusammen macht das mehr Spaß.«

Die Idee, mit dem der Verein die Gruppen gegründet hat, geht also auf.

Am Nachmittag will Marita noch wiederkommen, denn sie macht auch bei der Tanzgruppe am Nachmittag mit. »Mal sehen wer heute kommt.« Einige sind krank und haben sich abgemeldet, weiß Jutta. Und dann machen sich die Frauen auf den Weg durch die Küchentür nach draußen: Im Sporraum ist schon die nächste Gruppe aktiv, da wollen sie nicht stören. *Pfeffersport Itang*

