

## DAS FITNESS-DACH FÜR MEHRERE GENERATIONEN

Gemeinsam leben und wohnen, Mehrgenerationenhäuser haben es vorge-macht und sich als selbstgewählte Lebensform im Berliner Alltag etabliert. Jung und Alt können sich offen begegnen und voneinander profitieren. Im Fitness-Sport ist dieser Gedanke neu. Mädchen, junge Mütter, berufstätige Frauen und Seniorinnen unter einem Fitness-Dach? Können Jung und Alt einen gemeinsamen Raum gestalten? Wie sich so ein Konzept entwickelt und umsetzen lässt, haben wir vom Kiez Wilmersdorf für Sie im Frauensportstudio „sportraum“ in der Babelsberger Straße in Erfahrung gebracht.

Begonnen hat diese ungewöhnliche Geschichte eines Sportstudios für Frauen aller Generationen mit der Vision zweier Frauen. Die pilatesbegeisterte Hebamme Ulrike Bienzeisler und die Yogalehrerin Janine Spindler wollten einen sportlichen Raum schaffen für Frauen aller Altersgruppen. In der Kreativ-Fabrik fanden die beiden Inhaberinnen ein künstlerisches Umfeld mit Malern, Fotografen, Modedesignern, Architekten, Journalisten und jungen Gründern, das sie von Anfang an gereizt hat. Diese bunte Mischung hat sie auch inspiriert. Geboren wurde das Frauensportstudio „sportraum“, das im Januar 2010 in der Kreativ-Fabrik eröffnete.



In der Kreativ-Fabrik

Foto: sportraum

### Im Frauen-Sportstudio „Sportraum“

Wer Dienstags vormittags das Frauen-Sportstudio „Sportraum“ besucht, findet die Generationen beieinander. Die Frauen treffen sich am Empfangstresen bei Janine Spindler, Mitinhaberin und „Herz des Studiobetriebs“. Bei ihr laufen alle Fäden zusammen, bei ihr trifft Frau auf Frau. Da bekommt gerne schon mal eine ältere Frau ein Baby in den Arm gelegt. Jeder Neuankömmling wird persönlich willkommen geheißen und fühlt sich sofort ins Geschehen einbezogen. So kommen die Frauen ins Gespräch. Im Trainingsraum liegen die Mütter auf der Matte und stärken die Bauch- und Rückenmuskeln. Die Kinder liegen friedlich daneben auf der Matte, stets in das Geschehen integriert. Interessiert verfolgt die Wirbelsäulengruppe das Treiben im Raum durch die verglaste Tür. An den Geräten trainiert dazu die eine oder andere Frau mit einem Schmunzeln im Gesicht. Kindergeschrei stört an diesem Vormittag nicht. Lebendigkeit steht im Vordergrund. Respektvoller Umgang miteinander ist daraus gewachsen.



Zwei sportbegeisterte Frauen:  
Ulrike Bienzeisler; Janine Spindler

Foto: sportraum



Ein Treffpunkt für  
Frauen und Kinder

Foto: sportraum

sich entwickeln. Der Schlaf kommt in den ersten Monaten meist zu kurz und auch der Körper stellt sich hormonell um. Soziale Kontakte verändern sich“. In der Rückbildungsgym-

nastik trainieren die Mütter nicht nur die Bauch-, Rückenmuskeln und Beckenboden mit einem speziellen Training. Auch das Selbstbewusstsein gewinnt. Die Frauen fühlen sich aufrechter, „stärker in der Mitte“, so lautet das Feedback der Frauen an Ulrike Bienzeisler. Sie entwickeln ein neues Gefühl für sich und ihren Körper.

Durch die gemeinsame Gymnastik und die Gespräche davor und danach hat sich langsam ein Netzwerk zwischen den gleichgesinnten Frauen entwickelt. Auch über Probleme, Ängste und Sorgen tauschen die Frauen sich aus. Die fachliche Qualifikation von Ulrike Bienzeisler ist hier besonders gefragt. Normalerweise haben die traditionellen Hebammen zu diesem Zeitpunkt ihre Aufgaben schon abgeschlossen und stehen den jungen Müttern nicht mehr zur Verfügung. Die Fragen der Mütter aber bleiben. „Ich bin dann eben da und das finden die Frauen toll“, ergänzt Ulrike Bienzeisler. Die Frauen nutzen diesen sozialen Raum gerne. Nach dem Sport trinken sie oft noch einen Tee zusammen, tauschen sich aus und schließen Freundschaften. Fragen zum Stillen, zum ersten Zahn, aber auch zum Kindergartenplatz werden heiß diskutiert, Kinder gewickelt. Und wenn im Yogaraum gerade Platz ist, wird das Gespräch einfach weitergeführt. Viele Frauen entschließen sich nach der Rückbildungsgymnastik, den Sportraum auch weiterhin für ihre Fitness zu nutzen.



Flow Tonic

Foto: sportraum

### Das Konzept „Generationenhaus“

Genau hier nimmt auch so manche „Mehrgenerationengeschichte“ im Sportstudio ihren Anfang. Inzwischen haben auch die Töchter den „Sportraum“ für sich entdeckt. „Street-Dance“ heißt der Kurs für die junge Generation, in dem die Tänzerinnen Bewegungsabläufe neu interpretieren, eigene Stile und eigene kleine Choreografien entwickeln. Improvisation spielt dabei eine wichtige Rolle. Offen ist das Training für 12- bis 18jährige Mädchen. Die Kinder der Inhaberinnen sind selbstverständlich ebenfalls mit Begeisterung dabei.



Ahroha am Bayerischen Platz

Foto: sportraum

Im Rehasport finden sich Jung und Alt ein, denn von Rückenproblemen bleibt keine Altersgruppe verschont. Wirbel-

säulengymnastik und Qi Gong werden von zertifizierten Trainerinnen unterrichtet. Sie achten mit scharfem Blick darauf, dass die Übungen korrekt durchgeführt werden. Nachlässigkeiten schleichen sich im Verlauf der Übungsstunde nicht ein. Vergesst das Lächeln nicht! Dieser Aufforderung kommen die Frauen gerne nach, auch wenn die Muskeln schon angestrengt arbeiten. Zwischen 20 und 70 Jahren sind die Frauen, die hier gemeinsam schwitzen.

Janine Spindler führt die Generationen beim Yoga zueinander.

Seit 20 Jahren hat Yoga einen festen Platz im Leben der ausgebildeten Yogalehrerin. Ihre Leidenschaft gibt sie an die Frauen weiter. In kleinen Schritten führt sie die Frauen in die Yogapraxis ein. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für den eigenen Körper spüren und die Atmung entdecken sind zwei von vielen, kleinen Mosaiksteinchen im Yoga. Janine Spindler und ihr Yogalehrerinnen Team betreuen seit Eröffnung des Sportraums die Yogagruppen des Hauses. Für ihr neuestes Projekt hat sie schon über den räumlichen Tellerrand der Studios geschaut. Die „Remise“, ein kleiner Anbau direkt neben den Studio-Räumen, bietet perfekte Möglichkeiten für die Erweiterung des Sportraum-Angebots. Übungen und Kurse rund um Meditation werden hier in naher Zukunft eine neue Heimat finden, erzählt eine strahlende Janine. Man darf gespannt sein auf weitere Ideen der umtriebigen Yogalehrerin.



Yoga auf Ibzia

Foto: sportraum

Das Konzept des „Generationenhauses“, so wird es hier genannt, ist aufgegangen. Nach Ansicht der Inhaberinnen liegt der Schlüssel im respektvollen Umgang miteinander. „Wir haben hier den Raum dafür geschaffen, den die Frauen nun so kreativ nutzen“ erläutert Ulrike Bienzeisler. Es ist mehr geworden als ein angenehmer Ort für körperliche Bewegungen. Es wurde zu einem geschützten Raum, in dem ältere und junge Frauen Erfahrungen mit der jeweils anderen Generation sammeln können und sich gegenseitig kennenlernen können. Die Frauen haben gelernt, aufeinander zuzugehen und aufeinander zu achten. So wundert es nicht, dass sich die älteste Kundin des Studios mit 92 Jahren genau am richtigen Ort fühlt. ✕

Silvia Ulitzsch

### WEITERE INFORMATIONEN:

sportraum frauensport in der kreativ-fabrik  
10715 Berlin, Babelsberger Str. 40 – 41, Tel.: 853 10 57  
www.sportraum-berlin.de  
Montag bis Freitag 9-21 Uhr, Samstag, Sonntag 10-16 Uhr  
Sommerzeiten: Sonntag 11:30 -15 Uhr