

# Ich & Berlin

Der BZ-Planer für die Kultur der Großstadt

FOTO: PROMO/SARAH WALKER



Trygve Wakenshaw (links) und Bernie Duncan im Büro-Chaos

## 20 Karten für „Mad Office“ in der Bar jeder Vernunft

Minimale Dialoge, trockener Humor und die Komik des Banalen! Bisher waren die Neuseeländer einzeln sehr erfolgreich, nun haben sich Trygve Wakenshaw und Bernie Duncan für ein Comedy-Programm zusammengeschlossen.

Die Bar jeder Vernunft verlost in der BZ 10x2 Tickets für „MAD OFFICE“ am 3. April, um 20 Uhr, in der Bar jeder Vernunft (Schaperstr. 24, Wilmersdorf). Wenn Sie gewinnen möchten, rufen Sie bis 28. März, um Mitter-

nacht, unter ☎ 01379 030 882 (0,50 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk deutlich teurer!) an und nennen Sie das Stichwort „Slapstick“. Hinterlassen Sie Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer.

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre. Mitarbeiter der BZ Ullstein GmbH, der Axel Springer SE und der BILD GmbH & Co. KG sowie des Gewinnspielpartners sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Wir lassen euch nicht hängen

## „After School Muscle“ bietet kostenloses Sport-Training für Teenies

„Ich habe als Jugendlicher selber von Jugendclubs profitiert, das will ich jetzt zurückgeben“, sagt Pawel Mordel (34), der in Staaken aufwuchs.

Er hat Ende letzten Jahres das gemeinnützige Unternehmen „After School Hustle“ gegründet, das nachmittags oder am Wochenende gratis Workshops für Jugendliche zu Themen wie Fotografie, Illustration oder Musikproduktion anbietet.

In den Osterferien gibt's jetzt erstmals ein kostenloses Sport-Programm. Jeden Tag finden im Volkspark Friedrichshain, auf dem Zeppelin-Platz in Wedding oder auf der Adidas Runbase in Kreuzberg einstündige Work-outs statt, mitmachen können alle – ob fit oder nicht. In kleinen Gruppen wird Kraft und Kondition ge-

stärkt. Die Übungen reichen von Laufen und Seilspringen bis zu Liegestützen und Klimmzügen. „Es geht uns darum, den Jugendlichen zu zeigen, dass es wichtig ist, seinen Körper fit zu halten. Dafür brauchen sie weder viel Zeit noch viele Geräte. Der Wille, an sich zu arbeiten, reicht aus“, sagt Pawel, der lange im Marketing gearbeitet hat. Über die Website [afterschoolmuscle.org](http://afterschoolmuscle.org) können sich 13- bis 19-Jährige anmelden. Dort gibt's auch den genauen Trainingsplan und Informationen zu den Trainern – vom Model bis zum Web-Designer engagieren sich alle ehrenamtlich.

Stefanie Hofedtz

[afterschoolhustle.org](http://afterschoolhustle.org)



Gründer Pawel Mordel (34) und Trainer Lenny Müller (27) im Volkspark Friedrichshain

FOTO: CHRISTIAN LOHSE

**BZ-GeheimT  
des Tages**