

Ich & Berlin

Der BZ-Planer für die Kultur der Großstadt

Deutscher Herbst auf der Kinoleinwand

In den Siebzigerjahren hielt die Terrorgruppe RAF Deutschland mit Entführungen und Sprengstoffanschlägen in Atem. 1978 drehten 16 deutsche Regisseure, darunter Rainer Werner Fassbinder, über die Ereignisse

den Episodenfilm „Deutschland im Herbst“. Das Zeughauskino zeigt heute dieses einzigartige Kaleidoskop einer Gesellschaft im Ernstfall, anlässlich der RAF-Ausstellung im Deutschen Historischen Museum. **20 Uhr, Zeughauskino, Unter den Linden 2, Mitte, 5 Euro, ☎ 20 30 47 70, bz.de/tickets**

Eine ziemlich verrückte Klassik-Show

Vier Herren im Frack finden: Klassische Musik soll Spaß machen. Deshalb will die Warschauer MozART-Group jetzt „ganz neue Saiten“ aufziehen. So auch der Titel des Musik-Cabaret heute im Konzerthaus, bei dem sie brillante musikalische Darbietungen

mit Slapstick-Einlagen unterfüttern. Ihr Motto: „Wir behandeln unsere Mutter Musik mit Witz und Ironie und sind sicher, dass sie uns das nicht übel nimmt.“ **Heute, 20 Uhr, Konzerthaus am Gendarmenmarkt, Tickets für 41,75 bis 53,25 Euro noch verfügbar, ☎ 20 30 92 101, bz.de/tickets**

Song des Tages

„Laura Non C'è“

Heute feiert der italienische Sänger und Musiker Nek seinen 43. Geburtstag. Seinen größten Hit von 1997 sang er in fünf Sprachen.

Zw. 10 und 11 Uhr auf 105.5 Spreeradio

Isabelle Kadner (24), Studentin



FOTO: SVEN MEISSNER

Mein Heute

Um 5.50 Uhr stehe ich auf, mache mich schnell fertig und fahre dann mit der Bahn nach Potsdam zur Uni. Ich studiere Bioinformatik. In der Bahn lese ich ein Buch. Heute hab ich Informatik, Grundlagen der Programmierung und algorithmische und mathematische Bioinformatik. Nach der Uni geht's nach Hause, Hausaufgaben machen und dann esse ich gemeinsam mit meinen Eltern zu Abend. Danach gehe ich zum Gitarrenunterricht und gegen 0 Uhr ins Bett.

Was tun?

Pop/Party

Ein bunter Mix tanzbarer Musik erklingt bei „Vibrating Beats“ im Kaffee Burger. Das Motto „The Old To The New“ verspricht Klassiker und Neues.

22.30 Uhr, Kaffee Burger, Torstraße 60, Mitte, Eintritt frei, ☎ 28 04 64 95

Bühne

Das Theater am Kudamm groovt, mit Hits von Diana Ross bis Stevie Wonder und der Musik-Show „Motown – Die Legende“.

20 Uhr, Theater am Kurfürstendamm, Kurfürstendamm 206, Charlottenburg, 13–36 Euro, ☎ 88 59 11 88

Klassik

Eine musikalische Mittagspause bietet das Lunchkonzert.

13 Uhr, Philharmonie, Herbert-von-Karajan-Straße 1, Tiergarten, Eintritt frei, ☎ 25 48 80

Kinder

Das Märchen „Frau Holle“ gib's als Puppentheaterstück für Kinder ab vier Jahren. **10 Uhr, Puppentheater-Museum, Karl-Marx-Straße 135, Neukölln, 5 Euro, ☎ 687 81 32**

Mehr Events & Tickets bei **Tickit** zu den App Stores:



Das der Trainer wie ein Smartphone aussieht ist Zufall – der Rahmen, in den der Bildschirm eingesetzt wurde, ist eigentlich ein Fitness-Gerät, in dem Gewichtsstangen gelagert werden



Das Fitphone!

Valerie Bönström (34) hat ein digitales Trainingsgerät entwickelt, das wie ein Handy aussieht

Von **JULIA BACKES**

Wer den guten Vorsatz hat, mehr Sport im neuen Jahr zu treiben, sollte weiterlesen. Die Informatikerin und Mitgründerin der Fitnesskette „Mrs. Sporty“, Valerie Bönström (34), hat ein Trainingsgerät entwickelt, das wie ein XXL-Smartphone aussieht. Das Fitphone!

Das Gerät funktioniert wie ein digitaler Personal-Trainer, stellt einen Trainingsplan auf und bewertet die Leistungen. Vor allem

kontrolliert der „Pixformance“ über eine Kamera die Bewegungsabläufe nach Reha-Richtlinien – das können Konsolen wie die Wii oder die Playstation nicht. Denn: „Im Fitness-Studio haben die Trainer oft keine Zeit, um die Bewegungen zu kontrollieren und korrigieren“, so Bönström.

Per Videoanleitung werden den Sportlern die Übungen gezeigt. Ein Infrarotsensor misst

die Bewegungsabläufe des Nutzers, ob sie technisch korrekt und im optimalen Tempo ausgeführt werden.



Erfinderin Valerie Bönström (34)

Auf dem Bildschirm werden dem Sportler seine Bewegungsabläufe und ihre Korrektur mit Pfeilen angezeigt. Außerdem wird das Training so abwechslungsreich gestaltet, dass die Übungen nicht langweilig werden – die Motivation soll nicht nachlassen.

„An den Geräten macht man immer die gleichen Bewegungen. Das ist auf Dauer ziemlich öde“, so Bönström. Jeder Nutzer hat sein eigenes Konto, auf dem die Trainingseffekte protokolliert werden. Auch die Patienten im Rehasentrum der Charité benutzen den Smart-Trainer. Drei weitere Geräte stehen in den Berliner Mrs.-Sporty-Filialen in Schmargendorf, Charlottenburg und Steglitz von Bönström.

Die Berliner Zunge

Berlin Burrito Company

Mexiko – köstlich

Von **STEFANIE HOFEDITZ**

Regen, Kälte, schneidender Wind. Nach einem ausgiebigen Sonntags-spaziergang brauch' ich was Deftig-Scharfes zum Essen. Ab zum neuen Mexikaner „Berlin Burrito Company“.

Warum machen so viele mexikanische Läden sich nicht die Mühe, ihre Salsas selber zu machen. Ich unterstelle Kostengründe und Desinteres-

se. Ganz anders in diesem schicken kleinen Laden in der Kastanienallee. Auf der Karte stehen hausgemachte Suppen, Burritos, Quesadillas (beide auch in Vollkorn!) und Bowls, das sind Schalen mit Salat und Nacho Chips. Im Baukastensystem kann man sich sein Wunsch-Essen zusammenstellen. Aber es gibt auch drei Fix-und-fertig-Angebote: Chick, Beef, Vegetarisch oder Vegan. Ich wähle Beef (6 Euro). Dazu gibt's Chili Cheese Fries (4 Euro). Die mit Chili con Carne, Jalapenos und Käse über-

backenen Pommes sind köstlich, hätten mir aber schon als Hauptgericht gereicht. Der Burrito ist ein ganz schöner Brummer: gefüllt mit Rind, Bohnen, Reis und Soße, fehlt mir eigentlich nur eins: Schärfe! Auf Nachfrage bekomme ich eine sehr köstliche hausgemachte Salsa gereicht, rauchig-scharf. Perfekt! Fazit: netter Service, gute Preise, tolles Wohlfühl-Essen – ein Gewinner! **Kastanienallee 59 in Prenzlauer Berg, Mo.–Sa. 12 bis 22 Uhr, So. 13 bis 21 Uhr, ☎ 3 41 72 59 99**

BZ-GeheimTipp des Tages

Heute Premiere bei den Wühlmäusen! Mit „Who the fuck is Masud Akbarzadeh!“ bringt Masud Akbarzadeh Stand-up-Comedy auf die Bühne. Sein Intro „Ich heiße Masud Akbarzadeh. Ich hoffe, ich habe das jetzt richtig ausgesprochen“, zeigt wo die Reise hingeht.

20 Uhr, Tickets ab 19,50 Euro. Pommer-nallee 2–4 in Charlottenburg. ☎ 30 67 30 11



FOTO: ELAHE KARIMI