



Korbleger wie ein Basketball-Profi? Auch das geht in der Trampolinhalle. Paul (14) zeigt, wie es geht.

Der neue Trend: Sprung-Sport auf rauen Sohlen

Ein Trampolin ist was für piefige Vorgärten? Denkst! Aus den USA schwappte in den letzten Jahren die Hüpf-Welle nach Europa. In einer Halle in Reinickendorf können sich Jung und Alt in den Ferien austoben



Amelie (12) und Jana (6) genießen das Abtauchen im Schaumstoffwürfel-Becken. Auch das Befreien aus der Riesen-Kiste ist Sport – so muss es sich anfühlen, im Treibsand zu stecken.

Ferien! Zeit für Abenteuer! Denn: Berlin und Brandenburg haben nicht nur Badeseeen zu bieten, an denen man herumgammeln kann. Im Rahmen der Serie „Expedition Sommer“ zeigt der Berliner KURIER täglich tolle Ausflugsziele. Heute geht es um Spaß-Sport – in Berlins größter Trampolin-Halle!

Fliegen müsste man können. Einmal die Schwerelosigkeit spüren – wie ein Astronaut. Zugegeben: Es ist nicht leicht, einen Job im All zu ergattern. Aber: Wer hat gesagt, dass man in den Weltraum fliegen muss, um sich schwerelos zu fühlen? Mal so richtig die Bodenhaftung verlieren – das geht neuerdings auch in Berlin. Und zwar ohne Rakete, sondern auf dem Trampolin.

Trampolin? Richtig gelesen. „Manche sagen, das Springen auf einem Trampolin verleiht Flügel. In jedem Fall bekommt man bei diesem Sport Gefühle, die es in keiner anderen Disziplin gibt“, sagt Maren Hüsch. Die 33-Jährige ist Standortleiterin bei „Jump House“ in Reinickendorf – in einer ehemaligen Fabrik in der Miraustraße steht seit März Deutschlands größtes Trampolin-Reich!

4000 Quadratmeter zum Austoben. Neben dem Hauptfeld mit 70 einzelnen Trampolinen gibt es auch Spielfelder für Völkerball, ein monströses Luftkissen für Gefühle wie auf Wolke sieben und ein riesiges Becken voller Schaumstoffwürfel, in das die Gäste hüpfen können. Was skurril klingt, ist ein Trend, der aus Amerika nach Deutschland schwappt.



4000 Quadratmeter groß ist die Halle in Reinickendorf. Hier können sich junge und ältere Hüpfen in verschiedenen Bereichen richtig austoben. Foto unten: Celine (22), die hier arbeitet, beherrscht den Sprung-Salto schon perfekt.



Ein ungewöhnliches Interview: KURIER-Reporter Florian Thalmann mit Hüpf-Chefin Maren Hüsch.

„Der Hype kommt aus den USA, in Las Vegas öffnete vor über zehn Jahren der erste Trampolinpark“, erklärt Hüsch dem KURIER. Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten gibt es unzählige solcher Parks. Die Unternehmer Till Walz und Christoph Ahmadi waren begeistert von den Hallen – und brachten den Hüpf-Wahnsinn nach Deutschland. Sie entgründeten das Trampolin-Reich!

schieden 2014, dass dieser Sport auch hierzulande Fans finden könnte. Hüsch: „Noch im gleichen Jahr eröffneten sie den ersten Park in Hamburg – da war Berlin nicht weit weg.“ Seit März wird in Reinickendorf gesprungen. Doch auch wenn es zuerst lustig klingt, ist Trampolinspringen nicht nur ein spaßiger Sport. Sogar die Nasa habe Tests mit der Disziplin gemacht, sagt Hüsch. 1979 und 1980 wurden mehrere Sportler bei einer Vergleichsstudie auf Trampoline und zum Joggen geschickt. Das Ergebnis: Springen ist effizienteres Training für das Herz-Kreislauf-System – und zudem gesünder und gelenkschonender als das Laufen.

Und das ist nur ein Aspekt. Hüsch: „Das Hüpfen setzt viele Glückshormone frei, macht gu-



te Laune und verbrennt über 1000 Kalorien pro Stunde.“ Es hilft dem Gleichgewicht. Und: Es ist ein Sport für jedermann. „Jeder, der laufen kann, kann auch Trampolinspringen.“

Auch die KURIER-Reporter wagten sich auf die Trampoline. Fazit: Im ersten Moment fühlt es sich seltsam an, keinen

festen Boden unter den Füßen zu haben. Mit jedem Sprung wird das Gefühl vertrauter – nach wenigen Hüpfen gibt's kein Halten mehr! Auch der Sprung in die Grube voller Schaumstoff macht Laune, das Befreien aus den Würfeln ist allein eine sportliche Übung.

Die Grube ist es auch, die Amelie (12) und Jana (6) besonders viel Freude macht. „Man wird so herrlich aufgefangen, kann reinspringen ohne sich zu verletzen“, sagt Amelie. Auch zu Hause haben die beiden ein Trampolin im Garten, hüpfen täglich. Wie Maxi – die 24-Jährige arbeitet im Jump House, beherrscht Sprünge, von denen die KURIER-Reporter (bisher) nur träumen. „Und ich versuche mich immer zu verbessern“, sagt sie. „Ich liebe den Sport. Man springt, es macht Spaß, dadurch vergisst man die Anstrengung. Und trotzdem merkt man, dass man mächtig ins Schwitzen kommt!“

Aber: Besonders Anfänger sollten das Springen nicht unterschätzen. „Wir raten, es langsam anzugehen“, sagt Hüsch. „Die Bewegung spannt den ganzen Körper an, geht sehr in die Muskeln.“ Man sollte sich nicht überschätzen, „sondern langsam ein Gefühl dafür entwickeln.“ Jeder Gast bekommt rutschfeste Spezialsocken, die für Trampoline produziert sind. Und: die Sprungzeit beträgt zum Schutz der Gäste maximal zwei Stunden, dann ist Pause angesagt.

► Morgen lesen Sie: Entspannung auf alten Schienen – Draisenfahrt von Tiefensee nach Sternebeck



Info

„Jump House“ in Reinickendorf

- Wo? Miraustr. 38, 13509 Berlin
- Wann? Geöffnet Mo - Fr 10 bis 21, Sa 10 bis 22, So 10 bis 20 Uhr
- Preis 60 Min. 12 Euro, 90 Min. 18 Euro, 120 Min. 24 Euro
- Ferienprogramm Am 10., 17. und 24. August können junge Hüpfen jeweils von 9 bis 13 Uhr unter professioneller Betreuung das Springen üben – während sich die Eltern entspannen.
- Anfahrt mit Öffis mit der S 25 Teltow-Stadt - Hennigsdorf, Station Eichborndamm, Fußweg 650 Meter oder Bus X33 bis Miraustraße, Fußweg 170 Meter.
- Infos unter Tel. 030 40903616 oder www.jumphouse.de/berlin

Von den Sprüngen, die Maxi (24) auf dem Trampolin zeigt, kann KURIER-Reporter Florian Thalmann nur träumen.

Info

KURIER-Tipps: Bei diesen Sportarten steht der Spaß im Vordergrund

Trampolin, Minigolf und Lasertag: KURIER verrät Ihnen, mit welchen Sportarten Sie in Berlin eine Menge Spaß haben können.

► **Trampolin:** Springen kann man u. a. auch bei „Sprung.Raum“ in Tempelhof – auf 1200 Quadratmetern Sprungfläche mit neun Attraktionen. Malteser Straße 139-142, 12277 Berlin, geöffnet Mo - Fr 10 - 21 Uhr, Sa 10 - 24 Uhr, So 10 - 21 Uhr, 60 Minuten 13 Euro, Infos unter 75 44 88 090 oder www.sprungraum.de

► **Minigolf:** Die immer gern gespielte Golf-Art wird an vielen Orten angeboten. **Draußen:** Unter anderem bei „Citygolf“ – hier warten 18 Bahnen. Wittenberger Straße 50, 12689 Berlin, geöffnet in den Ferien tgl. 11 - 21 Uhr und nach Vereinbarung, Preis 3,50 Euro pro Person in der Woche, 4,50 Euro am Wochenende. Infos: Tel. 934 97 395 und unter www.citygolfberlin.de

► **Draußen:** Empfehlenswert ist eine Runde „Schwarzlicht-Minigolf“ – hier liegen die Bahnen in beleuchteten Fantasie-Landschaften. Gib't's z.B. bei „Dockx“ im Tempelhofer Hafen. Ordensmeisterstr. 1-3, 12099 Berlin, geöffnet in den Ferien Mo - Do 12 - 22 Uhr, Fr 12 - 24 Uhr, Sa 10 - 24 Uhr, So 10 - 20 Uhr, Preis 6,90, erm. 5,90 Euro. Infos unter www.dockx-berlin.de und Tel. 720 122 28



Schwarzlicht-Minigolf lässt die Spieler in ein Meer aus Farben eintauchen.

► **Lasertag:** Das Trend-Spiel wurde durch verschiedene TV-Serien bekannt. Allein oder in Gruppen wandert man, ausgestattet mit einer Spezial-Weste, durch Spiel-Arenen und versucht, gegnerische Spieler mit einer ungefährlichen Laserpistole „auszuschalten“. In Berlin ist das unter anderem bei „LaserStar“ in Tempelhof möglich. Karl Marx Str. 255, 12057 Berlin, geöffnet Mo - Fr 12 - 24 Uhr, Sa, So und Feiertag 10 - 24 Uhr oder nach Vereinbarung, ohne Termin tgl. bis 20 Uhr. Preis: Mo - Fr 6 Euro für eine Runde, Sa und So 7 Euro, Mi und So 25 Euro für vier Stunden. Infos: Tel. 23901900 oder online unter www.laserstar.rocks