

Ich & Berlin

Der BZ-Planer für die Kultur der Großstadt

Gewinn des Tages

„Ja hallo erst mal!“ So temperamentvoll begrüßt Kabarettist Rüdiger Hoffmann sein Publikum von Beginn an. Also seit 25 Jahren! Zeit um ein Best-of der komischsten Geschichten, Anekdoten und

Songs zusammenzustellen und auf DVD zu pressen. Edel Germany spendiert 5 DVDs mit Bonusmaterial. Wer gewinnen will, ruft heute unter ☎ 01379/10 10 52 (digame mobile, 0,50 Euro/Anruf aus dem dt. Fest-

netz, mobil ggf. abweichend) an, sagt „Rüdiger“ & seine Angaben. Gewinn wird versendet. *TV-Tipp: Fr, 20.8., 22.15 Uhr, RTL, Aufzeichnung dieser Best-of-DVD aus dem Circus Roncalli*

Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter der BZ Ullstein GmbH sowie deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Rechtsweg ausgeschlossen.



FOTO: PROMO

Song des Tages

„Don't be cruel“

Geschrieben wurde der Song von Otis Blackwell. Elvis Presley wurde auf Druck seines Managers als Co-Autor genannt. Heute vor 33 Jahren starb der King.

Heute, 6-7 Uhr, auf 105'5 Spreeradio

Jörg Knör (51), Komiker und Parodist

Mein Heute



Ich komm mittags an in Tegel, dann blas ich kräftig in die Segel, und geh am Kudamm dann vor Anker; mmh, „Petrocelli“ macht nicht schlanker. Danach zieh ich gegenüber, bei Lagerfeld, ein Hemd mal drüber; das trag ich abends, welche Ehre, bei einer tollen Showpremiere. Wenn's gefiel, dann gibt's ein Weizen, wenn nicht, dann brauch ich sogar zwei. Und weil mein Schatz dabei, endet romantisch dann „Mein Heute“ im Hotel ganz ohne Leute.

FOTO: PROMO

Diese Welle ist echt von der Rolle

Mit dem Indo-Board trainieren Surfer auf dem Wohnzimmerteppich

Was machen Wellenreiter eigentlich, wenn es keine Wellen gibt? Ganz einfach: Sie schnappen sich ein Indo-Board und trainieren auf dem Wohnzimmer-teppich.

Das Gerät ist nicht nur für Surfer interessant, sondern auch für andere Sportler wie z.B. Skifahrer. Es schult das Gleichgewicht und wird sogar in der Physiotherapie eingesetzt, weil auch ältere Menschen darauf ihre Beweglichkeit trainieren können.

Vorsicht! Das Board ist eine wackelige Angelegenheit, denn es liegt lose auf einer Kunststoffrolle.

So steigt man auf: Festhalten und nacheinander beide Füße aufsetzen. Dann die Rolle in die Mitte dirigieren und Balance hal-

ten. Dabei muss man etwas in die Hocke gehen, wodurch Bein-, Po- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. Profis machen damit sogar Sprünge und Skateboard-Tricks.

Hier findet man die Spaß-Bretter in Berlin: In Treptow gibt's den Shop nur für diese Indo-Boards. Für 125 Euro bekommt man dort das ovale „Original Clear“ inklusive Rolle und Demo-DVD.

www.indoboard.de, Kieffholzstraße 15, ☎ 53 60 09 56

sil



Mateo, 18, Philosophie-Student aus Kolumbien, ist ein Profi auf dem Indo-Board

FOTOS: LUTTER



In diesem Treptower Laden bekommt man die Indo-Boards für den Indoor-Spaß

Was tun?

Pop/Party

DJ Miniskirt motiviert zum Abtanzen! Gespielt werden Sixties, French Pop und Punk.

21 Uhr, White Trash Fast Food, Schönhauser Allee 6-7, 3 Euro, ☎ 50 34 86 68

Bühne

Satirische Querschläge werden vom Solokabarettisten Gert Melzer in „Der Irrtum ist männlich“ verteilt.

20 Uhr, Kneifzange, Friedrichstraße 176-179, Mitte, 16-21 Euro, ☎ 47 99 74 80

Klassik

Andrei Banciu spielt Klavier. Zu hören sind Werke von Bach, Debussy und anderen.

13 Uhr, Mendelssohn-Remise, Jägerstraße 51, Mitte, Eintritt frei, ☎ 81 70 47 26

Kinder

Junge und alte Zuckerexperten bekommen einen Einblick in die Welt der leckeren Naschwaren.

9-16.30 Uhr, Zucker-Museum, Amrumer Straße 32, Wedding, ☎ 31 42 75 74

Sonstiges Popette Betancor und ihre Band nehmen ihr Konzert live auf. Jazz, Chanson und Rock gibt's da zu hören.

20.30 Uhr, BKA, Mehringdamm 34, Kreuzberg, 11-17 Euro, ☎ 202 20 07

Die Berliner Zunge

Matzbach

Schwäbisch vom Feinsten

VON ULRIKE RUPPEL

Mit gemischten Gefühlen beobachte ich, wie sich der Bergmann-Kiez zum neuen Prenzlberg entwickelt. Schon gibt es mehr Bio- als Supermärkte. Jeder Keller ist ein Yoga-Studio. Die Restaurants werden schicker, die Preise höher. Das Matzbach passt in dieses neue

Kreuzberg. Es gibt schwäbische Küche, doch der Gastraum in einem Nebengelass der Markthalle erinnert mit der filigranen Blumenranken-Deko eher an einen modernen Asiaten. Die Gerichte sind etwas teurer, als man es in dieser Gegend gewohnt war. Aber dafür bekommt man auch einiges geboten: Das Essen ist zuverlässig gut, der Service prima. Als ich mich zwischen zwei Rotweinen (0,2 l für 3,60 Euro) nicht entscheiden

kann, spendiert mir der Kellner eine Kostprobe. Das zarte Schweinefiletgeschnetzelte mit Spätzle in Pilzsoße (12,80 Euro) lässt keine Wünsche offen – außer dass der Beilagensalat gern hätte größer sein dürfen. Die schöne Terrasse zum Platz hin rundet den Genuss ab. Es ist allerdings von Vorteil, wenn man Straßenmusik mag. **Marheinekeplatz 15, Tel. 61 20 23 12, tgl. 9-23 Uhr**

DING DES TAGES



FOTO: PROMO

Der blaue Seesternteller aus der Portofino-Geschirrserie mit genoppter Oberfläche kostet 9,99 Euro. Gibt's auch als Dipschale. In Butlers-Filialen (z.B. Friedrichstr. 148).