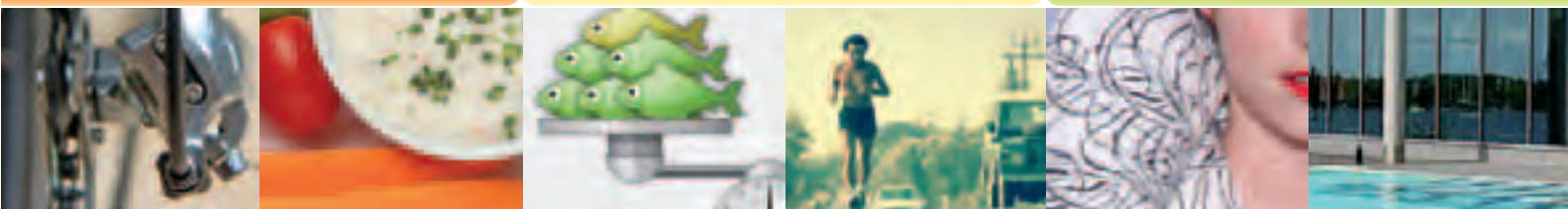




Oberbaum CityLights

Ausgabe Sommer 2009



Innovation & Gesundheit
in der Oberbaum City
Seite 3

Frühjahrsmüdigkeit ade
Seite 10

Sporthighlights im
Berliner Sommer 2009
Seite 14

Schöner leben: Gesund & fit durch den Büroalltag

Für Berufstätige ist jeder Tag wieder ein Balanceakt, beruflichen Erfolg, Gesundheit und Familie in Einklang miteinander zu bringen.



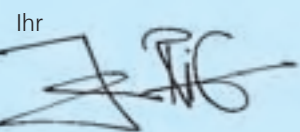
Liebe Leserin, lieber Leser,

seit ich Sie das letzte Mal auf dieser Seite begrüßt habe, sind drei Jahre vergangen. Inzwischen bin ich nicht mehr für das technische Gebäudemanagement zuständig, sondern habe als Assetmanager im Oktober 2007 die wirtschaftliche Gesamtverantwortung für die Standorte Oberbaum City und Park Kolonnaden am Potsdamer Platz übernommen. Zu meinen Aufgaben gehören damit unter anderem die Optimierung der Immobilien hinsichtlich kaufmännischer, juristischer und technischer Belange, Vertragsabwicklungen mit Bestandsmietern, die Leitung der Maßnahmen zur Werterhaltung beziehungsweise -erhöhung sowie allgemeine Strategieplanung.

Dieser Tätigkeitsbereich gestaltet sich gleichzeitig interessant und anspruchsvoll. Da ist es manchmal wichtig, nach der Arbeit einen Ausgleich zu schaffen, zum Beispiel durch körperliche Bewegung. Ich freue mich sehr, Ihnen mit der neuen Ausgabe unseres Magazins die Oberbaum City von der sportlichen Seite vorzustellen. Getreu dem Titelthema »Fit@Work« finden Sie alles Wissenswerte rund um Sport- und Wellnessangebote in der näheren Umgebung sowie Anregungen, wie Sie sich vor, während oder nach getaner Arbeit aktiv entspannen und fit halten können.

Meine persönliche Empfehlung lautet übrigens Rennradfahren! Ich habe diesen Sport vor einigen Jahren wiederentdeckt, weil ich mich gerne an der frischen Luft bewege und ein Faible für Geschwindigkeit habe. Seitdem versuche ich jährlich – neben Beruf und Familie – etwa 5.000 Kilometer zurückzulegen. Manchmal reizt mich auch die sportliche Herausforderung eines Wettkampfes und ich nehme an Rennen wie dem Radfest Rund um Buckow oder dem Berliner Velothlon teil.

Sie haben auch Lust, etwas für Ihre Fitness zu tun? Vielleicht ist auf den folgenden Seiten genau der richtige Tipp für Sie dabei. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr


Jens Richter
 HVB Immobilien AG
 Assetmanagement Region Berlin

THEMEN DIESER AUSGABE

- **TITELSTORY:**
 Fit@Oberbaum City? Wie Kolleginnen und Kollegen vor Ort fit und gesund bleiben 3
- **SPECIALS:**
 Für mehr Innovation und Gesundheit: BASF Services Europe, exozet und sedici 7
- **SERVICES:**
 Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit 10
- **BERLIN INSIDE:**
 Sporthighlights des Berliner Sommers 14
- **TIPPS & TERMINE:**
 Wellness in Neuruppin 18
- **HISTORY:**
 Stralau und der deutsche Wassersport 19

Radfahren ist ein Sport für jedermann, der die Fitness schonend in Fahrt bringt. Einerseits hat die wohltdosierte Ausdauerbelastung positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Zudem ist die geringe Gelenkbelastung optimal für bisherige Bewegungsabstinenten.



Titelcollage: Alle Berufstätigen wünschen sich ein ausgewogenes Verhältnis von Karriere und anderen Kernbereichen des eigenen Lebens.

Schöner leben: Gesund & fit durch den Büroalltag

Bereits 2007 belegte eine Studie des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, dass die Motivation und das Engagement der Belegschaft maßgeblich den finanziellen Erfolg eines Unternehmens beeinflussen. Zur Zufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wiederum trägt vor allem eine gelebte Unternehmenskultur bei, in der Wohlbefinden, gesunde Ernährung und Fitness des Teams wichtig sind.

Gesunde Mitarbeiter unterstützen wirtschaftlichen Erfolg

In der Oberbaum City sind viele Unternehmen schon aktiv: Sie setzen auf Aus- und Weiterbildung, bieten interne Gesundheitsprogramme gegen Stress oder für mehr Bewegung an, gewähren





Wer sich vollwertig ernährt, verbessert Lebensqualität und Gesundheit, steigert das persönliche Energiepotenzial und hilft Krankheiten zu verhindern.

flexible, familienfreundliche Arbeitszeiten oder unterstützen Freizeitaktivitäten (s. Seite 7 ff.). Doch es gibt nach wie vor Defizite, wie InnoGema, ein Forschungsprojekt der HTW Berlin, erst kürzlich wieder bestätigte. Demnach sind es insbesondere die kleinen und mittleren Betriebe, die ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gerne mehr Möglichkeiten bieten würden, sich fit zu halten. Grund, dass hier noch viel zu wenig passiere, sei nicht das mangelnde Geld, so Projektkoordinatorin Sabine Reszies, sondern oft auch das Unwissen der Geschäftsführungen darüber, was ihren Beschäftigten gut tun könnte (weitere Infos s. Seite 5). Handlungsbedarf hat auch der Bund erkannt und deshalb diverse Forschungs- und Förderprogramme initiiert. Dazu gehört zum Beispiel »JOB&FIT –

Mit Genuss zum Erfolg!«. Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) setzen sich damit gemeinsam für eine bessere Verpflegung der Menschen am Arbeitsplatz ein. Damit Berufstätige mehr über Nahrhaftigkeit und Wert von Speisen erfahren, wurden diverse Check- und Empfehlungslisten erarbeitet (siehe links: Die 10 Ernährungsregeln der DGE).

Arbeit ist nur das halbe Leben

Ganz neu am Start: die von Regierung, Gewerkschaften, Wirtschaft und Wissenschaft ins Leben gerufene Initiative »Das halbe Leben – Für eine neue Kultur der Arbeit«. Bis zum Sommer 2009 soll ein Maßnahmenpaket zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen, zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit der Beschäftigten, zu Mitarbeiterqualifizierung, zu einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf, aber auch zur Unterstützung der Innovations- und Wett-

Die 10 Ernährungsregeln der DGE

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zehn Regeln für gesundes, genussvolles Essen formuliert.

1. Bunte **Vielfalt**: Empfohlen wird eine abwechslungsreiche Kombination aus nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln.
2. Reichhaltige **Vollkorn-Getreideprodukte** und Kartoffeln zusammen mit fettarmen Zutaten.
3. Fünf Portionen **Gemüse und Obst** am Tag, möglichst frisch oder nur kurz gegart, idealerweise zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit.
4. Täglich **Milch und Milchprodukte**, ein- bis zweimal **Fisch** in der Woche, Fleisch & Co. in Maßen.
5. **Wenig Fett** und fettreiche Lebensmittel, möglichst pflanzliche Öle und Fette.
6. Zucker und Salz in **Maßen**.
7. Reichlich **Flüssigkeit**, mindestens 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser und kalorienarme Getränke.
8. Speisen **schmackhaft und schonend** bei möglichst niedrigen Temperaturen mit wenig Wasser und Fett zubereiten.
9. **Genussvoll** und langsam essen macht Spaß und fördert das Sättigungsempfinden.
10. Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und **Sport** – wenn möglich 30 bis 60 Minuten pro Tag.

»Innovation und Gesundheit gehören zusammen.«

An besonders stressigen Tagen bleibt meist wenig Zeit für Essenspausen. Gerade die sind aber für die geistige und körperliche Fitness besonders wichtig.



bewerbsfähigkeit der Betriebe verabschiedet werden. Die Ergebnisse sind dann unter www.das-halbe-leben.de einzusehen – darunter finden sich sicherlich auch Tipps, die von Unternehmen hier vor Ort umgesetzt werden können.

Banane statt Schokolade, Laufen statt Sitzen

Wer kennt das nicht: Ein typischer Bürotag besteht ernährungstechnisch meist aus viel Kaffee, Keksen und Schokolade. Erst kürzlich ermittelte eine Allensbach-

Umfrage: 85 Prozent der Befragten würden sich gern besser ernähren, wenn sie mehr Zeit hätten. Eine gründliche Vorbereitung, zum Beispiel durch gezieltes Einkaufen von Essen fürs Büro, hilft, diesem Trend entgegenzuwirken.

Die Basis für eine gesunde, vitaminreiche Ernährung sind in jedem Fall Obst und Gemüse. Von Ernährungsexperten und Wissenschaftlern werden fünf Portionen täglich empfohlen. Diesen Idealwert in den Köpfen der Menschen zu verankern, hat sich der Verein »5 am Tag« auf die Fahnen geschrieben.

Interview InnoGema

InnoGema, ein Forschungsprojekt der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin, setzt sich für mehr Gesundheit in Berliner Unternehmen ein. Die Oberbaum-CityLights-Redaktion befragte Veit Hannemann, KMU-Berater bei InnoGema, zu Aufgabe und Ziel des Projekts.

Wofür steht InnoGema?

VH: InnoGema steht für innovatives Gesundheitsmanagement. Wir führen kleine und mittlere Unternehmen in einem regionalen Netzwerk mit Anbietern von Gesundheitsdienstleistungen zusammen. Unser Ziel ist die gemeinsame Entwicklung und Erprobung innovativer Programme für die betriebliche Gesundheitsförderung.

Wie ist das Netzwerk InnoGema am Standort Oberbaum City entstanden?

VH: Zunächst einmal haben wir die Unternehmen und Gesundheitsdienstleister vor Ort kontaktiert, um sie für unsere Idee zu begeistern. Auf Basis ausführlicher Gespräche mit der Geschäftsführung und anonymer Mitarbeiterbefragungen ermitteln unsere Berater zurzeit den Bedarf der teilnehmenden Unternehmen. Zugleich kümmern wir uns um die Auswahl sowie Erprobung der Gesundheitsangebote. Bisher sind 7 Unternehmen und 33 Gesundheitsdienstleister Netzwerkmitglieder. Eine Kooperationsvereinbarung gibt es zudem mit der IHK.

Wie genau sieht das Angebot der Gesundheitsdienstleister vor Ort aus?

VH: Auf Basis der ersten Mitarbeiterbefragungen stellen wir seit Mai 2009 ein ständig aktualisiertes Kursprogramm zusammen, das an verschiedenen Stellen im Areal aushängt, das aber auch auf unserer Webpage eingesehen werden kann. Die Angebote sind vielfältig und reichen von Fitnessprogrammen über Yoga, Rückenschule, autogenes Training und Massagen bis hin zur Ernährungsberatung und Seminaren zur Stressbewältigung. Damit ist das Projekt aber nicht abgeschlossen. Wir freuen uns auf Unternehmen, die das InnoGema-Netzwerk für ihre Mitarbeiter nutzen möchten und Anregungen geben, wie die Gesundheitsangebote angepasst und erweitert werden können.





Fachlich kompetente, gesunde sowie motivierte Mitarbeiter sind das Kapital eines Unternehmens und der Schlüssel zu wirtschaftlichem Erfolg.

Nicht vergessen werden darf dabei das Trinken. Denn erst eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme macht die Ernährung perfekt.

Für mehr Bewegung und Gesundheit am Arbeitsplatz engagiert sich auch die vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und dem Bundesministerium für Gesundheit getragene Initiative IN FORM. Einige

Tipps lassen sich direkt am Arbeitsplatz realisieren. Dazu gehören kurze Pausen zwischendurch und das dynamische Sitzen mit häufigem Positionswechsel (sehen Sie dazu auch unsere Übungen am Arbeitsplatz auf den Seiten 10 und 11). Wer das

Auto zu Hause stehen lässt und mit dem Fahrrad fährt, startet mit viel Energie in den Arbeitstag. Und jetzt, da der

Sommer vor der Tür steht, macht der Spaziergang während der Mittagszeit oder eine kleine Pause in unserem Mietergarten doppelt Spaß.

Für alle, die sportlich aktiv werden oder bleiben wollen, gibt es auch in der Oberbaum City viele Möglichkeiten. Mehr dazu erfahren Sie in dieser Ausgabe unter Services auf den Seiten 10 und 11. Aber wann ist die beste Zeit? Manche von Ihnen sind vielleicht morgens am motiviertesten, die Laufschuhe zu schnüren oder ein paar Runden zu schwimmen. Der Vorteil dabei: Der Kohlenhydratspeicher ist noch ziemlich leer und Fettreserven werden schneller verbrannt. Am Nachmittag oder Abend dagegen hilft Sport beim Entspannen und Abschalten. Wir wünschen in jedem Fall viel Erfolg!

www.innogema.de
www.bmas.de
www.das-halbe-leben.de
www.dge.de
www.jobundfit.de
www.5amtag.de
www.in-form.de



Gesunde Snacks zwischendurch sorgen für mehr Wohlbefinden und steigern die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.



Johannes Brinkkötter (rechts), seit 2005 Geschäftsführer der BASF Services Europe GmbH, und sein neuer Geschäftsführerkollege Dr. Daniel Dornbusch im Gespräch mit der Oberbaum-CityLights-Redaktion

Unten: Die Fußballmannschaft der BASF Services Europe »InterBASE 07« trainiert regelmäßig im grünen Trikot. Der größte Traum: ein Kundenfußballturnier auf dem Dach der Metro am Ostbahnhof.



BASF: Immer das Team im Fokus

Ein Erfolg, der in Berlin Schule machen sollte: Die seit 2005 in der Oberbaum City ansässige BASF Services Europe GmbH hat mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingestellt, als anfangs geplant. Tendenz steigend.

Derzeit zählt das europäische Shared Service Center der BASF 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie verteilen sich auf die 14 Etagen im Turm sowie – seit neuestem – auch auf neue Büroflächen im angrenzenden

informieren können. Wir rekrutieren aber auch viele Kolleginnen und Kollegen über unsere Kooperationen mit Hoch-

»Die Basis unseres Erfolgs sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.«

DR. DANIEL DORNBUSCH

Quergebäude Haus 3. Ihre Aufgaben reichen von Dienstleistungen in den Bereichen Finanz- und Rechnungswesen bis hin zu Human Resources. Über die positive Entwicklung sprach die Oberbaum-CityLights-Redaktion mit Johannes Brinkkötter, Geschäftsführer der BASF Services Europe GmbH seit 2005 (siehe auch Oberbaum CityLights, Ausgabe 2/2005), und seinem neuen Geschäftsführerkollegen, Dr. Daniel Dornbusch. Der promovierte Wirtschaftswissenschaftler war zuvor bereits im Bereich Finanzen in verschiedenen BASF-Gesellschaften weltweit, unter anderem in China und Belgien, tätig.

Wie rekrutiert Ihr Unternehmen neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

JB: In der Vergangenheit haben wir wiederholt zu Bewerbungstagen eingeladen. Das ist im Prinzip so etwas wie ein Tag der offenen Tür, an dem sich Studenten und Auszubildende vor Ort über uns

schulen, etwa der FHTW Berlin, sowie unsere Online-Bewerberplattform Step-in Europe. Darüber hinaus gehört es auch zum Selbstverständnis

der BASF, dass die interne Aus- und Weiterbildung eine große Rolle spielt.

Welche Anforderungen stellen Sie an Bewerber?

DD: Selbstverständlich erwarten wir gutes fachliches Know-how in den Bereichen Finanzen und Personalwesen. Darüber hinaus sind für uns auch fundierte Fremdsprachenkenntnisse entscheidend. Schließlich erbringt unser Haus Dienstleistungen für über 100 BASF-Gruppen-gesellschaften in ganz Europa, und da muss auch oft in der jeweiligen Landessprache kommuniziert werden.

Mit welchen Angeboten fördert Ihr Unternehmen Gesundheit und Fitness Ihrer Mitarbeiter?

DD: Viele unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind regelmäßig sportlich aktiv. Das freut uns. Denn wir sind fest davon überzeugt, dass körperliche Bewegung ein idealer Ausgleich zur

täglichen Schreibtischarbeit ist. Deshalb kooperieren wir seit einiger Zeit mit einem Sportverein in unmittelbarer Nähe. Außerdem erwähnen möchten wir auch unser engagiertes Drachenbootteam, das diesen Sommer in Prenzlau sein fünftes Rennen bestreiten wird.

Welche Sportarten sind in Ihrem Unternehmen noch beliebt?

JB: Wir sind stolz darauf, dass die Anmeldungen zum jährlichen Berliner Firmenlauf kontinuierlich steigen. 2008 beteiligten sich 70 Skater, Läufer und Walker am 6-km-Lauf vom Brandenburger Tor quer durch Berlins Mitte. Damit es im Juli dieses Jahres noch mehr werden, bereiten sich bereits seit Mai diverse Laufgruppen unter Anleitung eines Trainers aktiv auf diesen Tag vor.

Hier in Berlin ist Ihr Unternehmen Partner der Gesundheitsinitiative InnoGema. Warum?

DD: Wir befürworten diese Initiative, weil wir gemeinsam mit anderen Firmen in der Oberbaum City eine größere Vielfalt im Angebot von Kursen und Veranstaltungen zum Gesundheitsmanagement erreichen möchten. Aber Sport soll natürlich für niemanden zum Zwang werden. Wir werden gemeinsam mit unserem Betriebsrat ein Angebot entwickeln, das den Bedürfnissen unserer Kolleginnen und Kollegen entspricht. www.basf-services-europe.com



Beim »THINK® Logik Trainer« sind dem Denkspaß keine Grenzen gesetzt. Das PC-Spiel erscheint im Juni 2009.



Die Oberbaum CityLights verlost ein »We Paint!«-Spiel für die Wii-Konsole! Wer mitmachen will, schickt einfach eine E-Mail an citylights@united.de. Der oder die Gewinner/-in erhält das Spiel pünktlich zum Verkaufsstart im November. Vielen Dank an exozet für die Bereitstellung!

Feuer & Flamme für Innovationen

Ob originelles Gehirntraining oder farbenfroher Malspaß – Bewegung, Kreativität und Gedächtnis werden bei den aktuellen Produktneuheiten aus dem Hause exozet ganz groß geschrieben. Die Berliner Agentur ist seit Jahren mit innovativen Entwicklungen in den Bereichen digitale Kommunikation, visuelle Effekte sowie Games überaus erfolgreich.

Mit zwei Produktneuheiten zeigt exozet, dass Computerspiele sehr wohl auch die Fitness fördern können. »We Paint!« für die Wii-Konsole wendet sich an alle, die ihre Kreativität voll ausleben und dabei gerne in Bewegung bleiben möchten. Beim »Think® Logik Trainer« ist Köpfchen gefragt: Manche Aufgaben fordern das räumliche Denkvermögen heraus, andere testen das mathematische Wissen. Geschäftsführer Frank Zahn dazu: »Eine Runde »THINK« am Tag und die Gehirnzellen bleiben fit!«

In Sachen Web-TV setzt die exozet group gemeinsam mit dem Partnerunternehmen TVNEXT Solutions GmbH auf die kon-

tinuierliche Weiterentwicklung der IPTV-Technologie – und das mit großem Erfolg. Bereits 2005 konnte der erste »echte« Web-TV-Sender mit Bunch.tv realisiert werden (siehe Oberbaum CityLights 2/2006). Schon jetzt glänzen auf der Referenzliste renommierte Marken wie Becks, Audi und N24.

Der anhaltende Aufwärtstrend ist auch an der wachsenden Mitarbeiterzahl abzulesen, die sich seit 2006 von 70 auf 150 erhöht hat. Im New-Media-Ranking des Bundesverbands Digitale Wirtschaft

(BVDW) kletterte exozet von Platz 72 im Jahr 2006 auf Platz 26 in diesem Jahr.

Damit das exozet-Team ganz nach dem Agenturmotto »Feuer und Flamme« auch in

Zukunft mit Begeisterung bei der Sache bleibt, investiert das Unternehmen kräftig in die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Rundum fit

Zugleich legt man bei exozet Wert auf die körperliche Fitness: Wer möchte, bekommt Rabatt bei einer großen Fitnesskette, und zum Ende des Jahres ist die gemeinsame wöchentliche Nutzung einer Sporthalle in der Nähe der Büroräume geplant. Bereits Tradition: die Teilnahme an der »Small Ball Challenge«. Das exozet-Team konnte sich bei diesem von Berliner Werbeagenturen ins Leben gerufenen Kicker- und Tischtennisturnier schon mehrmals den ersten Platz sichern. www.exozet.com

»Uns leitet der Spaß, gemeinsam aktiv zu sein.«

FRANK ZAHN

Topfgucker aufgepasst: Das sedici lüpf die Deckel

Ob Mittagessen oder Abendbrot – gesund und vor allen Dingen lecker soll es sein. Aber wie wird's gemacht? Dass Kochen kein Buch mit sieben Siegeln ist, möchte das Team vom sedici mit raffinierten Kochanleitungen unter Beweis stellen.

Seit 2004 tischt das sedici jeden Tag frische mediterrane Speisen in der Oberbaum City auf. Diejenigen unter Ihnen, die gerne gut essen, Spaß am Kochen haben und mehr über schmackhafte Gerichte aus dem Mittelmeerraum lernen möchten, dürfen sich jetzt freuen. Denn pünktlich zum fünfjährigen Eröffnungsjubiläum des Hauses am 16. Juni 2009 laden Restaurantleiter Hany Dessouky und Chefkoch Ugo Aldo D'Alleva alle Hobbyköche in ihr Küchenreich ein.

»Wir werden gemeinsam Menüs zubereiten, in denen sich die Leichtigkeit der italienischen mit der Raffinesse der französischen Küche verbindet. Und ich verspreche Ihnen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich auch nach dem Essen gesund und rundum wohl

fühlen«, so Dessouky. »Denn wir verwenden ausschließlich hausgemachte Pasta sowie saisonale Zutaten. Dazu servieren wir erlesene, leichte Weine.« Bei der Auswahl der Rezepte wird selbstverständlich darauf geachtet, dass sich die Speisen auch zu Hause einfach nachkochen lassen.

Die Kurse finden für jeweils sechs bis acht Personen ab Mitte Juni 2009 wahlweise dienstags oder donnerstags von 17:00 bis ca. 20:00 Uhr statt. Je nach Kursinhalt fällt eine Teilnahmegebühr zwischen 35 und 50 Euro an. Weitere Informationen können in Kürze auf der Homepage www.sedici-berlin.de abgerufen werden, über die auch die Anmeldung erfolgt.



Kulinarische Geheimnisse

Diese oder ähnliche Gerichte werden Sie selbst zubereiten.

Menü 1

- Minestrone: typisch italienische Gemüsesuppe von Zucchini, Karotten, Brokkoli und Kartoffeln
- Klassische italienische Vorspeisen aus Auberginen, Champignons, Paprika und Zucchini
- Hausgemachte Ravioli mit Ricotta-Birnen-Füllung in leichter Butter-Salbei-Sauce
- Hausgemachte Mango-Erdbeer-Panna-Cotta

Menü 2

- Rucolaschaumsuppe mit frischem Lachs
- Hauspanierter Ziegenkäse auf Rucola mit Strauchtomaten und Grissini
- Hausgemachte Lasagne mit frischem Lachs und Spinat
- Torta della Nonna: italienische Ricotta-Torte mit Pinienkernen



Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kochkurse im sedici werden mit einem Abschlusszertifikat belohnt!



Yoga fördert innere Ausgeglichenheit, schenkt körperliche sowie mentale Vitalität und wirkt stresslösend.



Top-Geräte für Fitness- und Cardio-workout gibt's bei der Lady Company.



ELIXIA Vitalclub Ostkreuz bietet im 25-Meter-Pool zahlreiche Aquakurse an, mit denen Ausdauer, Koordination und die Fettverbrennung gesteigert werden können.



Squash ist relativ leicht zu erlernen und erlaubt schon nach kurzer Zeit die ersten Erfolgserlebnisse.

Frühjahrsmüdigkeit ade!

Wenn der Computer runtergefahren und der Arbeitstag vorbei ist, wollen die meisten einfach nur entspannen. Warum nicht zur Abwechslung mal auf sportliche Art? Die vielen Möglichkeiten in der Nähe der Oberbaum City bringen garantiert Spaß und machen fit.

Wer kennt das nicht? Man sitzt den ganzen Tag am Schreibtisch, telefoniert viel, und zum Mittag reicht es gerade so für eine »soup to go« aus der coffee bar, eine kleine Portion italienische Pasta im sedici oder ein ganz schnelles Menü im basement. Der Stresspegel steigt, selbst für ein paar auflockernde Übungen zwischendurch bleibt keine Zeit. Manchmal ist es dann einfach das Beste, sich selbst etwas Bewegung außerhalb der Büroräume zu verordnen. Elixia am Ostkreuz zum Beispiel bietet alles, was man sich in einem Fitnessstudio vorstellen kann: Cardio- und Krafttraining, Kurse und sogar eine Schwimmhalle von 25 Meter Länge. Hier können Wasserfreunde ihre Bahnen ziehen oder an einem der Aqua-Fitness-Kurse

teilnehmen. Der großzügige Wellnessbereich lädt zum Erholen ein. Und wenn Rücken oder Nacken nach dem Bürotag gar nicht mehr mitspielen wollen, verschaffen Masseur auf Wunsch Linderung.

Ob Fitness, Schwimmen oder Tennis – sämtliche Sportstätten sind nur einen Katzensprung entfernt

In der Rudolfstraße 1–8, nur eine Straßenecke von der Oberbaum City entfernt, sorgt Kieser Training in den Räumen des ehemaligen Straßenbahndepots für eine bessere körperliche Verfassung (siehe auch Oberbaum CityLights, Ausgabe 3/2005). Frauen können seit Oktober letzten Jahres bei der

Lady Company trainieren. Zum Kursangebot des in der Revaler Straße gleich neben der Modersohnbrücke gelegenen Fitnessstudios gehört nicht nur klassisches Aerobic- und Problemzonen-Training. Gestresste Büromenschen reagieren sich zum Beispiel bestens beim Punch & Kick ab. Und wer seine innere Mitte finden möchte, ist bei Asian Balance genau richtig. Die Übungen setzen sich aus Qigong- und Yoga-Elementen zusammen. Überhaupt ist für alle, die sich auf sanfte, aber dennoch effektive Art in Form bringen möchten, Yoga eine attraktive Variante. Im YogaRaumBerlin in der Falckensteinstraße zeigen professionelle Lehrer, wie bestimmte Yoga-Positionen, die sogenannten Asanas, Muskeln, Wirbelsäule, Organe sowie Kreislauf

stärken und so für mehr Gleichgewicht von Körper und Seele sorgen. Fit im Dreivierteltakt wird man hingegen im Studio Jeder ist tanzbar gleich neben Lidl. Zur Wahl stehen Paartanz- und Swing-Kurse. Wer einmal Spaß an der Bewegung gefunden hat, bleibt meist auch langfristig am Ball. Sollten Sie Ballsportarten bevorzugen, dann schauen Sie sich doch das Squash 2000 einmal von innen an. Das Sportcenter in der Persiusstraße ist von der Oberbaum City aus in weniger als 10 Minuten zu Fuß erreichbar und bietet fünf Squashplätze sowie Fitness- und Gesundheitstraining.

Aber Achtung bei der Wahl des Schuhwerks, denn auf den Courts sind dunkle Sohlen tabu. Seit Mitte April kann übrigens im Tennisclub Friedrichshain e.V. wieder gespielt werden, neue Mitglieder sind auch dieses Jahr herzlich willkommen (siehe dazu Oberbaum CityLights, Ausgabe 1/2006). Eins steht auf jeden Fall fest: Egal bei welcher Sportart, der Frühjahrsmüdigkeit lässt sich mit etwas Bewegung mühelos ein Schnippchen schlagen!

www.ladycompany.de
www.kieser-training.com
www.yogaraumberlin.de
www.jeder-ist-tanzbar.de
www.squash2000.com
www.tc-friedrichshain.de

Die folgenden Übungen haben wir mit freundlicher Unterstützung der Trainerin Mandy Kietzke erstellt. Sie lassen sich einfach zwischendurch im Büro durchführen. Das Ganze dauert nur fünf Minuten, nach denen Sie garantiert entspannter und mit neuer Energie zurück an die Arbeit gehen. Achtung: Bitte alle Übungen langsam ausführen, tief atmen, nicht über den Dehnungsschmerz gehen.

Beginnen Sie im Stehen mit der Dehnung der Halsmuskeln. Ziehen Sie mit der linken Hand vorsichtig den Kopf nach links und strecken Sie den rechten Arm mit angewinkelter Hand gerade nach unten, dann wechseln.



Um die Muskeln von Schultern und Oberarmen zu vitalisieren, führen Sie den ausgestreckten rechten Arm waagrecht zu Ihrer linken Schulter und drücken ihn mit dem linken angewinkelten Arm einige Sekunden lang an sich. Anschließend wechseln.

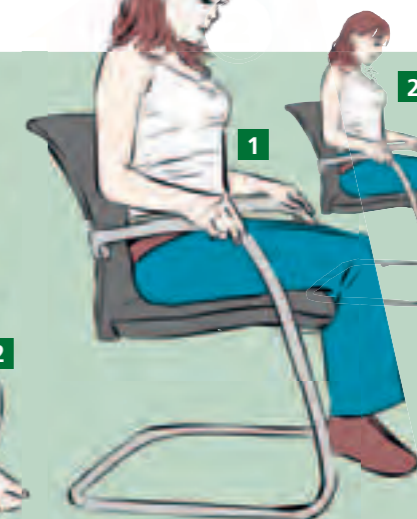
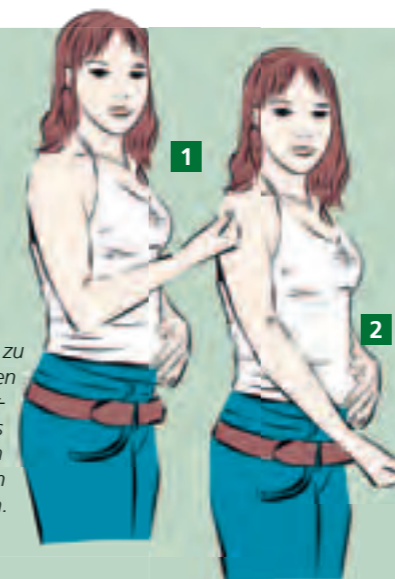
Führen Sie den rechten Arm nach oben über den Kopf und drücken Sie den angewinkelten Ellbogen hinter dem Rücken nach unten, bis Sie die Dehnung im Trizeps spüren. Mit links wiederholen.



Weiter geht's mit den Oberschenkeln: Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und stellen Sie das andere versetzt und leicht angewinkelt nach vorn. Der Oberkörper bleibt aufrecht, Schultern auseinanderziehen.



Um den Bizeps zu kräftigen, ziehen Sie den Unterarm mehrmals von unten nach oben zum Oberarm heran.



Die folgende Übung eignet sich für Bauch und Oberschenkel: Im Sitzen werden beide Füße zum Boden geführt. Strecken Sie die Beine und führen Sie sie parallel nach oben. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden, Atmen nicht vergessen.

Abschließend empfehlen wir Ihnen, sich noch einmal zu lockern und dann tief bis in den Beckenboden durchzuatmen.

Mandy Kietzke ist Trainerin für Fitness und Ernährung sowie Aromatologin. Im Rahmen der Gesundheitsinitiative InnoGema bietet die WFF-Fitnessweltmeisterin von 1998 Fitnesskurse und Aroma-Massagen in der Oberbaum City an. www.aroma-massage-wellness.de • www.innogema.de

Bei ihrem ersten Heimspiel in der O₂ World besiegten die Eisbären Berlin im September '08 die Augsburger Panther mit 11:0.

Buchtipps zum Thema

Wie man für einen Marathon trainiert und nebenbei ein Buch schreibt

Was haben Laufen und Schreiben gemeinsam? Beides erfordert Konzentration, Ausdauer und Kraft. So schreibt es Haruki Murakami. Und er muss es wissen, schließlich ist der japanische Bestsellerautor («Mister Aufziehvogel») schon lange ein leidenschaftlicher Langstreckenläufer. Seit seinem 33. Lebensjahr joggt er täglich und nimmt jährlich an einem Marathon teil. Denn regelmäßiges Training ist für ihn Ausgleich zum Sitzen am Schreibtisch und macht den Kopf frei. Also: nach dem Lesen des Buchs die Laufschuhe schnüren!

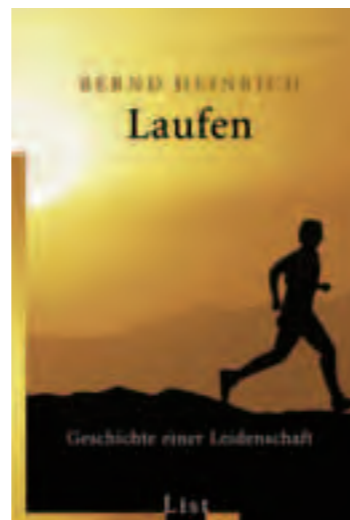


Nicht mit dem Strom schwimmen!

Für John von Düffel ist das Schwimmen eine Passion, die ihn bereits in jungen Jahren wie ein Fieber packte. Seitdem ist das feuchte Element eine Herausforderung für ihn, der er sich immer wieder stellt. Der begeisterte Extremsportler und aspekte-Literaturpreisträger hat mit »Schwimmen« einen kleinen Roman vorgelegt, in dem er von seinen vielfältigen Berührungen mit dem Quell des Lebens berichtet. Eins steht fest: Sich im Wasser – womöglich auch noch fröhlich plaudernd – einfach nur treiben zu lassen, das kommt für ihn überhaupt nicht in Frage!

Von einem, der auszog, das Laufen zu lernen

Wie gelingt es einer arktischen Vogelart, sich vor ihren Interkontinentalflügen das Doppelte ihres normalen Gewichtes anzufressen? Was unterscheidet die menschliche Lauffähigkeit von der einer Antilope oder eines Kamels? Und was können wir aus den Forschungsergebnissen für unsere sportlichen Leistungen ableiten? Das Buch des amerikanischen Biologen Heinrich erzählt vor dem Hintergrund seiner Teilnahme an einem 100-Kilometer-Marathon in Chicago eine Kulturgeschichte des Laufens und verrät dabei ungewöhnliche Fortbewegungs- und Ausdauertricks der Evolution.



Tipp der Redaktion:

Bikeline Radatlas Berlin: Die schönsten Radtouren. Für alle, die gerne die Stadt mit dem Fahrrad erkunden.

O₂ World: Erfolgreich gelandet!

Mit 160 Metern Länge, 130 Metern Breite, 35 Metern Höhe, 60.000 Quadratmetern Gesamtfläche und 17.000 Zuschauerplätzen präsentiert sich die O₂ World nach der Kölner LANXESS arena als zweitgrößte Eventhalle Deutschlands. Hochmodernste Technik für Bühnen und Spielfeld, Akustik und Licht, Klimaanlage sowie die Zuschauerräume machen sie darüber hinaus zu einer der innovativsten Multifunktionshallen Europas.

Der Bauherr der O₂ World, die US-amerikanische Anschutz Entertainment Group, betreibt

Meister und Pokalsieger spielt, kann das Gebäude über Nacht zur Basketball-Arena umgebaut werden. Innerhalb von vier

»Was wir bieten: Sport, Konzerte & Unterhaltung«

MORITZ HILLEBRAND

weltweit Veranstaltungsstätten und besitzt zugleich diverse Sportmannschaften in den USA sowie Europa. Dazu gehören auch die Berliner Eisbären. Für den derzeit erfolgreichsten Eishockeyclub Deutschlands bleibt die 60 x 30 Meter große Eisfläche während der gesamten Saison auf dem Arena-boden liegen. Hier trainieren Don Jackson und sein Team, hier finden alle Heimspiele des Vereins statt.

ALBA Berlin ist der zweite Sportclub des Hauses. Wenn der mehrfache Deutsche

Stunden lässt sich die Eisfläche abdecken, anschließend werden Sitzreihen entsprechend neu gruppiert und die mobile Stehplatztribüne mit 2.000 Plätzen für die Eisbären-Fans abgebaut.

Die O₂ World ist aber weit mehr als eine reine Sporthalle. Tina Turner, Elton John, Lionel Richie, Metallica, Leonard Cohen, Herbert Grönemeyer, Alicia Keys, die Puhdys, James Last, die Spanische Hofreitschule oder berühmte Comedystars wie Mario Barth: Alle waren sie bereits zu Gast in der O₂ World und begeisterten ihr Publikum. Der Eventkalender verspricht auch für die nächsten Monate ein ebenso abwechslungsreiches wie hochkarätiges Veranstaltungsprogramm: Konzerthighlights wie Kings of Leon, Neil Young, Eagles, a-ha, Green Day oder Pur stehen im Wechsel mit vielfältigen sportlichen Höhepunkten. www.o2-world.de

Sportarena mit Konzertsaalakustik: Die O₂ World bietet einen sehr guten Raumklang mit geringen Nachhallzeiten.

Interview

Moritz Hillebrand, Sie sind Director Communications der Anschutz Entertainment Group. Welches Resümee ziehen Sie nach neun Monaten O₂ World in Berlin?

MH: Wir hatten das ehrgeizige Ziel, 300 Events in drei Jahren anzubieten. Bis Ende Mai 2009 haben aber bereits über 111 Veranstaltungen hier stattgefunden. Und am 18. März, nur sechs Monate nach Eröffnung, empfing die O₂ World beim Play-off-Viertelfinale der Eisbären Berlin den millionsten Besucher. Allein diese Zahlen belegen, dass die O₂ World von Zuschauern und Veranstaltern bestens angenommen wird.

Welche Veranstaltungen waren für Sie persönlich die aufregendsten?

MH: Das Konzert von Leonard Cohen – weil es dem kanadischen Singer-Songwriter gelungen ist, in dieser Riesenhalle eine sehr persönliche Atmosphäre zu erzeugen. Und das Euroleague Basketball Final Four im Mai 2009, bei dem vier Spitzenmannschaften, deren Fans teilweise bis aufs Blut verfeindet sind, vor ausverkauften Rängen um den Meistertitel der Basketball-Europaliga kämpften. Natürlich hatten wir Angst vor gewalttätigen Übergriffen. Dank höchster Sicherheitsvorkehrungen hatten Hooligans und Krawalltouristen aber bei uns keine Chance. Die Stimmung war durchweg positiv.

Was ist für die nahe Zukunft geplant?

MH: Wir möchten unseren Premium-Bereich weiterentwickeln und unsere stilvoll eingerichteten Event Suites, Premium Lounges sowie den Premium Club noch bekannter machen. Und dann wird das Gebiet rund um die Arena bebaut. Hier sind unter anderem ein Hotel- und ein Kongressgebäude vorgesehen. Es bleibt also spannend.

Impressum

Herausgeber
HVB Immobilien AG,
Am Eisbach 3,
80538 München,
hvbimmobilien.de

© 2009 HVB Immobilien AG
Alle Rechte vorbehalten.

Chefredaktion
Dirka Kalesse, Martina Lür

Konzept, redaktionelle
Gestaltung und Produktion
united communications GmbH, Berlin

Druck
Druckhaus Schöneeweide, Berlin

Bildquellen
TITELSTORY
Titelbild, Collage: united communications GmbH,
Fotos: Fotolia
Seite 3: Fotolia
Seite 4, links oben: iStockphoto,
Mitte unten: iStockPhoto
Seite 5: BigStockPhoto
Seite 6, oben: Fotolia, unten: iStockphoto

EDITORIAL
Seite 2, unten: iStockphoto

SPECIALS
Seite 7, oben links: Manuel Krug,
oben rechts: BASF Services Europa GmbH
Seite 8, beide Bilder:
exozet Group GmbH & Co. KG
Seite 9, oben: Fotolia, unten: Colourbox

SERVICES
Seite 10/11, oben v.l.n.r.: Fotolia,
Lady Company Fitness für Frauen GmbH,
ELIXIA Holding GmbH, Fotolia,
unten, Illustrationen: Anja Koch
Seite 12: Murakami: DuMont Buchverlag,
von Düffel: Deutscher Taschenbuch Verlag,
Heinrich: Ullstein Buchverlage GmbH

BERLIN INSIDE
Seite 13, beide Bilder: Pedro Becerra
Seite 14, Aquathlon: Roger Schorries,
Sky Run Berlin: iStockphoto
Seite 15, Marathon:
SCC-RUNNING Events GmbH,
Velothon: Upsolut Event GmbH

TIPPS & TERMINE:
Seite 18, oben und Mitte links:
Fontane Therme Neuruppin,
Mitte rechts: Mercedes-Benz,
unten: Wizard Promotions
Konzertagentur GmbH

HISTORY
Seite 19: Kreuzbergmuseum

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Inhalte der Zeitschrift unterliegen grundsätzlich dem Vorbehalt eventueller Änderungen.

Ausgabe 01/2009

Weitere Informationen:
HVB Immobilien AG,
Geschäftsstelle Berlin,
Martina Lür, Dirka Kalesse,
Rotherstraße 16, 10245 Berlin,
Telefon: +49 30 293 91-500,
E-Mail: info@hvbimmobilien.de
www.oberbaumcity.de

united communications GmbH,
G. Flöter, P. Lindheim, E. Strzelczyk, C. Woidt,
A. Hill, C. Zeiske, A. Koch,
Rotherstraße 19, 10245 Berlin,
Telefon: +49 30 78 90 76-0,
E-Mail: citylights@united.de
www.united.de

Möchten Sie, dass wir über ein bestimmtes Thema berichten? Ihre Kritik und Anregungen senden Sie bitte an: citylights@united.de

Auf ins kühle Nass

Seit der Erstauflage 2002 gewinnt der Berlin Aquathlon immer mehr an Popularität: Im Jahr 2008 nahmen fast 350 Hobby- und Profisportler teil.



Am 5. Juli fällt wieder der Startschuss zum Berlin Aquathlon für alle Schwimmer und Läufer.

Ein Ausflug zum wunderschön gelegenen Groß Glienicke See im Südwesten Berlins lohnt sich allemal. Wer sich allerdings am Morgen des 5. Juli hierherbegibt, ist sicherlich nicht nur da, um die Natur zu bewundern. Denn an diesem Tag ist beim achten Berlin Aquathlon Ausdauer zu Wasser und zu Lande gefragt. Die Teilnehmer haben einiges vor sich: Es gilt, den See, der aufgrund seiner hervorragenden Wasserqualität eine Sichttiefe von 3,5 Metern bietet, erst zu durchschwimmen und dann zu umrunden. Alle, die die sportliche Herausforderung annehmen, können entscheiden, welchen der beiden angebotenen Wettkämpfe sie sich zutrauen: Der große Aquathlon misst 1,5 Kilometer Schwimm- und 12 Kilometer Laufstrecke. Der kurze ist jeweils halb so lang. Teilnehmen dürfen alle ab Jahrgang 1995 und älter, online ist die Anmeldung bis zum 30. Juni möglich. Kurzentschlossene können sich auch noch am Wettkampftag vor Ort einschreiben. Den Gewinnern winken Preise im Gesamtwert von 2.000 Euro. Aber natürlich gilt auch bei diesem Wettbewerb: Dabei sein ist alles! Jeder, der das Ziel erreicht, erhält ein Präsent und eine Urkunde. Und für die Verpflegung ist ebenfalls gesorgt. Bleibt eigentlich nur zu hoffen, dass das Wetter mitspielt.
www.startschuss-berlin.de

Stufe für Stufe

Für alle, die hoch hinaus wollen, war der Sky Run Berlin am Pfingstmontag geradezu ein Muss. Der Treppenlauf im Berliner Park Inn Hotel am Alex fand bereits zum vierten Mal in Folge statt.

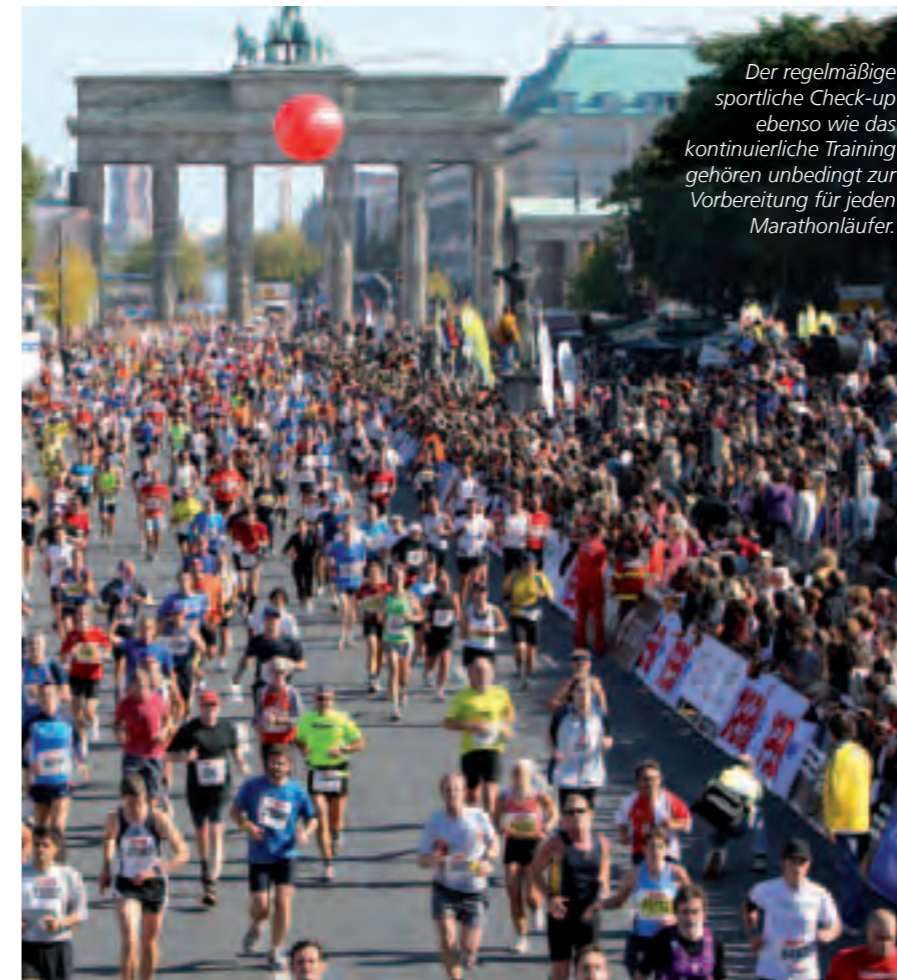
Wer im Zeitalter von Rolltreppen und Fahrstühlen möchte die 770 Stufen in das 39. Stockwerk des höchsten Stadthotels in Berlin freiwillig zu Fuß zurücklegen? Und das auch noch im Sprint? Erstaunlicherweise setzen sich von Jahr zu Jahr immer mehr Teilnehmer beim Sky Run Berlin dieser körperlichen Belastung aus, darunter auch wieder der Treppenlauf-Weltmeister Thomas Dold. Von Cheerleadern angespornt und Helfern auf der rechten Strecke gehalten, kämpften die Läufer sich nach oben. Am Ziel angekommen, wurden sie mit Finisher-Glaspokalen, Erfrischungen und einem einmaligen Blick auf die Hauptstadt belohnt. Im Rahmen der Veranstaltung fanden ebenfalls die dritten Internationalen Deutschen Feuerwehrmeisterschaften statt. Es war unglaublich: Die Teams starteten in ihren feuerfesten Einsatzrüstungen, die um die 30 Kilogramm wiegen.
www.startschuss-berlin.de

Der Sky Run Berlin ist jedes Jahr ein Highlight der Berliner Laufszenen und Publikumsmagnet für Groß und Klein.

Radsprinter aufgepasst

Als ein Stadtmarathon der anderen Art versteht sich der ŠKODA VELOTHON BERLIN – nämlich ein Rennen *per velo* und nicht *per pedes*. Am Sonntag, den 21. Juni 2009, sind bis zu 15.000 Teilnehmer zum zweiten Mal aufgefordert, kräftig in die Pedale zu treten.

Jede nach Anspruch und Können wählen die Radler zwischen einer 60-km- oder 120-km-Strecke. Gestartet wird am Pariser Platz, weiter geht es Unter den Linden durch das Brandenburger Tor in Richtung Westen. Die Route führt auch dieses Jahr wieder an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei, darunter auch das Schloss Charlottenburg und die Oberbaumbrücke. Zudem stehen für die Rennfahrer die bei Berliner Radsportlern sehr beliebte Havelchaussee sowie der Kronprinzessinnenweg auf dem Programm. Neu in diesem Jahr: Die 120-km-Runde verläuft durch den Berliner Süden sowie über malerische Alleen im angrenzenden Land Brandenburg. Neben der sportlichen Attraktion sorgt ein buntes Rahmenprogramm auf der Straße des 17. Juni für abwechslungsreiche Unterhaltung.
www.skoda-velothon-berlin.de



Der regelmäßige sportliche Check-up ebenso wie das kontinuierliche Training gehören unbedingt zur Vorbereitung für jeden Marathonläufer.

Ab durch die Mitte

Vom 19. bis 20. September steht Berlin erneut ganz im Zeichen des Marathons. Millionen Zuschauer werden diese Tage wieder als fantastisches Spektakel vor toller Kulisse genießen. Für die zu erwartenden rund 40.000 Inline-Skater, Rollstuhlfahrer, Handbiker, Power-Walker und Läufer aus allen Teilen der Welt aber ist es eine gigantische sportliche Herausforderung, oftmals die ihres Lebens.

Wer sich den 42,195 km zwischen Sieges- säule, Fernsehturm, Hasenheide und Roseneck stellen möchte, sollte allerdings schon angemeldet sein. Denn das Teilnehmerlimit war bereits am 19. Mai 2009 erreicht. Infos zum Streckenverlauf, Trainingstipps sowie Anmeldefristen für die einzelnen Wettkämpfe finden Sie unter www.berlin-marathon.de



Das Rahmenprogramm des ŠKODA VELOTHON BERLIN präsentiert ein umfassendes Fahrrad-, Outdoor- und Lifestyleangebot für alle Radsportfans.

meinstadt.de hilft bei der Schnäppchensuche: In Kooperation mit kaufDA.de eröffnet das Städteportal für alle 12.241 deutschen Städte und Gemeinden lokale Einkaufsmarktplätze. Internetnutzer finden dort digitalisierte Prospekte mit Sonderangeboten von Geschäften aus ihrer direkten Umgebung. Aktuelle Veröffentlichungen von über 50.000 Anbietern sind bereits verfügbar. Hier geht es zum Einkaufsführer der Stadt Berlin: <http://einkaufen.meinstadt.de/ms/berlin>

Bäumen und einer Vogelgezwitscher-Klanginstallation stimmten die Berliner Designer im Auftrag der Messe Frankfurt auf den Frühling ein.

exozet setzt den Erfolg der letzten Jahre kontinuierlich fort und klettert im nationalen New Media Ranking des Bundesverbands Digitale Wirtschaft (BVDW) in diesem Jahr auf Platz 26. Zu den neuen Spielen des Unternehmens gehört »We Paint!«. Der Spielspaß für die ganze Familie fordert

Jahr Markenkommunikationsideen entwickelt werden.

Deutschlands meistbesuchter Internet-Fahrzeugmarkt mobile.de und nugg.ad arbeiten ab sofort zusammen. Der Einsatz der nugg.ad-Lösung ermöglicht es Werbekunden, ihre Online-Kampagnen – orientiert an Soziodemografie, Lifestyle und Produktinteresse – genau auf relevante Zielgruppen auszurichten. Auch für die Online-Portale von



Neues aus den Unternehmen

Die **coffee bar** hat ihre Räumlichkeiten im Beisheim Center umgebaut. Besucher des Potsdamer Platzes entspannen nun im frischen, modernen Design bei Kaffeespezialitäten und mehr. Außerdem: Wer sein Mittagessen im basement in der Oberbaum City genießen möchte, kann sich das gegebenenfalls von seinem Arbeitgeber bezuschussen lassen. Interessierte Unternehmen wenden sich an die Betreiberin Karsta Paeschke.

StayGuest.de, ein Service der ODS GmbH, wurde beim INNOVATIONSPREIS-IT 2009 der Initiative Mittelstand als innovatives Produkt empfohlen. StayGuest ist ein neues Marketing-Tool zur einfachen Erstellung von Postkarten-Mailings in der Hotellerie, das die Bereiche Web-to-Print, loyalitätsorientiertes Dialogmarketing und Lettershop miteinander verbindet. Über einen neuen Kunden kann sich der Bereich Document Service von ODS freuen: Der Brief-Posteingang der auf Klimaschutzberatung und Heizkostengutachten spezialisierten co2online gGmbH wird künftig von den ODS-Postprofis digitalisiert.

Pool22 präsentierte im Februar 2009 anlässlich der Ambiente seine Vorstellungen von einer Ruhezone in Form einer Gartenlounge: Mit leuchtenden

von den Spielern Bewegung und Kreativität und schöpft dabei alle Möglichkeiten der Nintendo Wii voll aus. Neu ist auch das mit dem airgamer award ausgezeichnete Mobile-Game »Die drei ??? – Das verruchte Schloss« zum gleichnamigen Kinofilm. Der erste Schritt nach Fernost ist für exozet »Catan – die erste Insel«. Das Handyspiel wird für den japanischen Markt aufbereitet.

hhpberlin konzipierte und realisierte den Brandschutz für das neue Karstadt-Kaufhaus in der Steglitzer Schloßstraße, für die MyZeil in Frankfurt am Main – einer Shopping-Mall mit rund 77.000 m² Gesamtbruttofläche im Großprojekt Palais Quartier – sowie für die neue Rehabilitationsklinik Medical Park am Tegeler See. Umfangreiche Hintergrundinformationen zu Vorgaben und Anforderungen im Bereich des baulichen, organisatorischen und abwehrenden Brandschutzes vermittelt ab sofort das Basisseminar Brandschutz der hhpakademie.

NEW LINE Brand Communication schloss mit Microsoft nach erfolgreichen Projekten einen Rahmenvertrag über fünf Jahre ab und fungiert nun als eine der Personalagenturen des Unternehmens. Als weiterer attraktiver Kunde wurde Paulaner gewonnen, für die in diesem

Axel Springer wurde eine Zusammenarbeit vereinbart. Weitere Neukunden sind das einzige österreichische Privatradio Kronehit sowie das schwedische Medienhaus Expressen.

Die Personalpromotion- und Eventagentur **customer-partners** freut sich über ein weiteres Rekordjahr. Umsatz, Ertrag und Mitarbeiterzahl stiegen 2008 um rund 30 Prozent. Dazu trugen unter anderem die neuen Etats PepsiCo Deutschland, Premiere Medien AG und Merlo Deutschland bei. 2009 konnten mit der Dresdner Bank/Commerzbank sowie BBDO España ebenfalls schon prominente Neukunden im Eventbereich gewonnen werden.

Zu den 100 besten Arbeitgebern im deutschen Mittelstand gehört die pro-ALPHA AG. Das begehrte Top-Job-Gütesiegel überreichte der Mentor des bundesweiten, branchenübergreifenden Unternehmensvergleichs Top Job, Bundeswirtschaftsminister a. D. Wolfgang Clement.

HOTSPLOTS nahm den 600. Hotspot in Betrieb. Der Spezialist für Hotspotmanagement-Lösungen gehört damit zu den Top-5-Anbietern in Deutschland. Kunden sind Hotels, Cafés, Wohnheime, Krankenhäuser und Bibliotheken.



Systemunabhängig und effizient

Die condato gmbh ist ein auf Migration von sowohl fachlichen als auch technischen Applikationen spezialisiertes Consultingunternehmen. Die 15 Mitarbeiter in der Rotherstraße 17 beraten Unternehmen, wenn diese beispielsweise eine Umstellung im EDV-Bereich realisieren möchten. Der Service beginnt bei der organisatorischen und technischen Planung und geht über die Betreuung bis zur Einführung eines neuen Systems. Zurzeit werden noch SAP-Berater und Consultants für bankfachliche Beratung gesucht. Gefordert sind exzellentes Fachwissen, Kreativität und Pragmatismus. Wer sich bewirbt, trifft auf ein sportliches Team: Die Mitarbeiter der condato gmbh bleiben beim Fitness- und Lauftraining in Bewegung. www.condato.de

Herzlich willkommen!

Wer ist zugezogen? Wer hat die Oberbaum City verlassen? Wir freuen uns, Ihnen auf dieser Seite wieder neue Nachbarn vorstellen zu können.



Betreuungspersonal gesucht?

Einfach und schnell qualifizierte Babysitter, Tagesmütter, Nachhilfelehrer, Altenpfleger oder Tiersitter finden: Das ist seit September 2007 über die Internetplattform Betreut.de möglich. 15 Angestellte rund um den Geschäftsführer Stefan Zoller arbeiten in der Rotherstraße 17 daran, die Qualität des Portals kontinuierlich zu optimieren – und das mit großem Erfolg. Mit 100.000 Betreuerprofilen ist Betreut.de bereits nach anderthalb Jahren Deutschlands führendes Verzeichnis für Babysitter sowie andere familiennahe Dienstleistungen. Im Mai 2008 wurde der Online-Service sogar wegen seiner hohen Gebrauchstauglichkeit, Sicherheit, Transparenz und Zuverlässigkeit mit dem S@fer-Shopping-Zertifikat des TÜV Süd ausgezeichnet. Einmal eingeloggt, können die User mithilfe der Komfort-Suche zum Beispiel gezielt Herkunftsort, Alter, Geschlecht, Stundensatz, Rauchverhalten, Berufserfahrung oder Verfügbarkeit der Betreuungsperson auswählen. Darüber hinaus gibt es sogenannte geprüfte Mitglieder, die sich mit Personalausweis, Referenzen und Qualifizierungen wie Erste-Hilfe-Schein oder Babysitter-Diplom im Portal präsentieren – selbstverständlich erst, nachdem die Angaben vom Betreut.de-Team verifiziert wurden. www.betreut.de



THE GAMES COMPANY

Never stop playing

Die Wilden Kerle 5 (DWK5) und Germany's Next Topmodel: Das eine ist ein erfolgreicher Jugendfilm, das andere eine noch erfolgreichere Fernsehserie. Da darf natürlich das dazugehörige Computer- bzw. Videospiel nicht fehlen. Diese und viele weitere Games werden von dem seit Kurzem in der Oberbaum City ansässigen Unterhaltungssoftware-spezialisten TGC – The Games Company Worldwide GmbH – vermarktet. Da mit der Gründung des Unternehmens 2006 das bereits seit 15 Jahren am Spielmarkt erfolgreiche Entwicklungsstudio Silver Style Entertainment ins Team integriert wurde, können Produktionen auch komplett inhouse realisiert werden: vom Game Design über die Grafik-Erstellung bis hin zur technischen Umsetzung und Programmierung. Egal ob in dieser Development-Unit oder aber in der für die Vermarktung zuständigen Publishing-Abteilung – die Leidenschaft für Video- und Computerspiele teilen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und das sind inzwischen immerhin schon über 70. Kürzlich wurde The Games Company mit dem KfW-Unternehmenspreis GründerChampion 2009 ausgezeichnet. Und nach Ansicht des Geschäftsführers Markus Malti darf es gern so weitergehen: »Für die nächsten fünf Jahre lautet unser ehrgeiziges Ziel, den Umsatz jährlich zu verdoppeln«, so Malti. »Ich bin überzeugt, dass der Standort Oberbaum City dafür die perfekten Voraussetzungen bietet und danke Frau Lür sowie ihrem Team der HVB Immobilien AG für die reibungslose Zusammenarbeit.« www.the-games-company.com

MLT König Bau

Wenn es um das Bauen geht ...

Der 1999 gegründete Meisterbetrieb für das Maler-, Lackier- sowie Maurerhandwerk erbringt Bauleistungen in den Bereichen Neubau, Gebäudesanierung sowie Bauunterhalt. Schwerpunkte des Unternehmens sind die Gewerke übergreifende Planung und Realisierung von Bauaufgaben ebenso wie die Spezialisierung auf Brand- und Wasserschadensanierung. Zu den Auftraggebern gehören unter anderem das Land Berlin, die Allianz Handwerker Services GmbH, verschiedene Wohnungsbaugesellschaften, die Deutsche Telekom AG sowie die STRABAG AG. Im März 2009 hat die MLT König Bau- und Immobiliengesellschaft mbH innerhalb des Bezirkes Kreuzberg-Friedrichshain den Firmensitz in die Oberbaum City, Rotherstraße 17, verlegt. www.mlt-koenig-bau.de

Ehemalige Mieter

Folgendes Unternehmen hat den Standort Oberbaum City verlassen: CSNet Central Services Network GmbH.

Die Fontane Therme ist in nur einer Autostunde von Berlin aus über die A 24 zu erreichen. Tageskarten kosten 25 EUR.



Chill-out an der Seepromenade

Inmitten einer zauberhaften Landschaft, direkt am Ufer des längsten Sees Brandenburgs gelegen, bietet die Neuruppiner Fontane Therme Entspannungsuchenden, Fitness- und Saunafreunden den idealen Ort zum Relaxen.



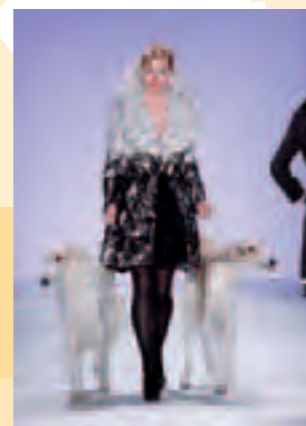
Die schwimmende Seesauna mit einer Gesamtgröße von 400 m² bietet einen wunderbaren Blick auf den Ruppiner See.

Die Wiederherstellung der Balance von Körper und Geist wird in Neuruppin ganz groß geschrieben. Eine vitalisierende Thermalsole, die aus über 1.600 Metern Tiefe entspringt, liefert Wasser für 460 m² Badelandschaft, darunter ein 23-Meter-Swimmingpool sowie diverse Ruhebecken. Zum Wohlfühlprogramm der Wellness-Therme gehören weiterhin Deutschlands größte schwimmende Seesauna inklusive Außentauchbecken, mehrere Bio- und finnische

Saunen sowie ein Dampf- und ein Kräuterbad. Wer sich im Anschluss nach Erfrischung sehnt, dem bietet der Eisraum rasche Abkühlung.

Eintauchen, Auftanken und Wohlfühlen

Sportbegeisterte können im Blank Vital Club Kraft-, Ausdauer- und Bewegungsprogramme besuchen oder sich von einem staatlich geprüften Personal Trainer individuelle Fitnesskonzepte erstellen lassen. Das große Sonnendeck und ein lauschiges Kaminzimmer laden zur anschließenden Erholung ein. Allen, die sich besser mit einem Buch in der Hand entspannen, seien die Fontane-Bibliothek und die Leselounge mit ihren gemütlichen Liegestühlen empfohlen. Physiotherapeutische Betreuung sowie Gesundheitskurse, kosmetische Behandlungen und wohltuende Massagen runden das vielfältige Angebot ab. Und wen zwischendurch der Hunger packt, der setzt sich einfach in die Sportbar oder das Bistro Seeblick. Hier werden leichte, gesunde Speisen und Getränke serviert. Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Ausflug ins Brandenburgische also mal richtig verwöhnen!
www.fontane-therme.de



Auf der Mercedes-Benz Fashion Week zeigen Designer im Sommer wieder ihre neuesten Kreationen.

nehmen und Vereine mit ihren Teams für den guten Zweck um die Wette.
www.dragonboats-berlin.de

Mode:
1. bis 5. Juli 2009
Bread & Butter, Fashion Week, Premium, Boudoir, ... Anfang Juli ist der Kalender für Modemessen in Berlin randvoll.
www.fashion-week-berlin.com

Festivals:
21. Juni 2009
Zum Sommeranfang gibt es auf der Fête de la Musique in vielen Berliner Bezirken kostenfreie Open-Air-Musik aller Stilrichtungen.
www.fetedelamusique.de

Tipps & Termine

Welche Highlights in Musik, Mode, Kunst und Sport hat Berlin in den nächsten Wochen zu bieten? Hier sind unsere Empfehlungen:

Pop & Rock:
27. Juni 2009
Rock-Nachwuchs aus Nashville, Tennessee: Die Kings of Leon kommen nach Berlin. www.o2world.de

2. Juli 2009
Musiklegende Leonard Cohen gibt sich in der O₂ World die Ehre. www.o2world.de



Kunst:
5. Juli und 2. August 2009
Zum siebten Mal präsentieren Künstler bei der Open Air Gallery auf der Oberbaumbrücke ihre Werke. www.openairgallery.de

Sport:
15. bis 23. August 2009
Sportler und Sportlerinnen aus aller Welt kämpfen bei der IAAF Leichtathletik WM um die Medaillen.
www.olympiastadion-berlin.de

4. September 2009
Beim ersten Dragonboats Media-Cup an der Oberbaumbrücke paddeln Unter-

Die Kings of Leon: Das sind die drei Brüder Caleb, Nathan und Jared plus Cousin Matthew.



Blick auf die Tavernen-Gesellschaft (rechts), der erste Segelverein Deutschlands, und den Berliner Ruderverein Hansa.

Die Oberspree: Wiege des deutschen Wassersports

Nord-, Ost- oder Chiemsee? Weit gefehlt! Der erste Segelverein Deutschlands wurde weder an der norddeutschen Küste noch an einem der großen Seen Oberbayerns gegründet, sondern in einem Wirtshaus in Stralau, zwischen Oberspree und Rummelsburger Bucht. Auch der Berliner Rudersport hat hier, unweit der Oberbaumbrücke, seine Wurzeln.

Die Oberspree und ihre weitestgehend unbebauten Ufer waren im frühen 19. Jahrhundert ein beliebtes Ausflugsziel. Hier verbrachten die Berliner ihre freie Zeit bei entspannten Bootspartien und gemütlichen Picknicks im Grünen. Organisierter Segelsport im Verein oder Club, wie ihn die Engländer und Amerikaner bereits im größeren Stil pflegten, war zu dieser Zeit in Deutschland noch unbekannt. Das änderte sich im Jahre 1835, als zumeist jüngere Berliner Männer aus begütertem Hause in der Gaststätte Alte Taverne in Alt-Stralau mit der sogenannten »Tavernen-Gesellschaft« den ersten Segelverein Deutschlands aus der Taufe hoben und damit den organisierten Wassersport im Lande mitbegründeten. Für Stralau bedeutete dies einen grundlegenden Wandel.

Denn schon kurze Zeit später entstanden weitere Vereinigungen und mit ihnen auch immer mehr Bootswerften rund um das alte Fischerdorf.

Wannsee und Havel wurden als »Invalidenpuhl« bezeichnet

Die Oberspree bei Stralau galt als ideales Segelgebiet. Bis zum Scharmützelsee oder bis Teupitz konnte gesegelt werden, ohne den Mast wegen Brücken niederlegen zu müssen. Darüber hinaus galt es als anspruchsvolles Revier, das mit seinen schwierigen Windverhältnissen den Seglern hohes Geschick abverlangte, was einige übermütige Oberspreeseegler veranlasste, Wannsee und Havel als »Invalidenpuhl« zu bezeichnen. Zwischen Oberbaumbrücke und Treptow wurde

aber natürlich nicht nur gesegelt. Auch der organisierte Rudersport in Berlin hat an der Oberspree seine Wurzeln: 1876 riefen acht Männer den Berliner Ruder-Verein ins Leben, der sich wenig später Berliner Ruder-Verein 1876 nannte.

Bis in die 30er-Jahre des letzten Jahrhunderts hielten sich im Raum Stralau die Bootswerften und Wassersportvereine. Die zunehmende Industrialisierung und die mit ihr einhergehende Bebauung sowie Krieg und Teilung setzten dem alten Wassersportrevier jedoch immer mehr zu. Von den hier ehemals 20 ansässigen Bootsbauern ist nur noch einer geblieben. Gesegelt und gerudert wird im Osten der Stadt heute überwiegend auf dem Müggelsee und in Grünau. Nach Fischerdorf, Ausflugsziel und Industriestandort entwickelt sich die Halbinsel Stralau nunmehr zu einer exklusiven Wohngegend.

Lesen Sie hierzu auch: Gertrud Pfister, Gerd Steins – Sport in Berlin. Vom Ritterturnier zum Stadtmарathon; Hans J. Reichardt – Zwischen Oberspree und Unterhavel. Von Sport und Freizeit auf Berlins Gewässern.

Liste aller Mieter, Stand: Juni 2009, siehe auch www.oberbaumcity.de

@bacus deltron GmbH
www.abacus-deltron.de

AD AGENDA Kommunikation und Event GmbH
www.ad-agenda.com

adesso AG
www.adesso.de

Algonet GmbH
www.algonet.de

allesklar.com AG
www.allesklar.com

basement – more than food
www.basement11-14.de

BAM Deutschland AG
www.bam-deutschland.de

BASF Services Europe GmbH
www.basf.com

Besser Betreut GmbH
www.betreut.de

BlackArt – Berhold & Gall GbR
www.blackart-berlin.de

Boder Projektabrechnung GmbH

Code-Solutions GmbH
www.code-solutions.de

coffee bar Oberbaum City
www.coffee-bar-berlin.de

Concertbüro ZAHLMANN GmbH
www.concertbuero-zahlmann.de

condato gmbH
www.condato.de

convivo GmbH
www.convivo.de

customer-partners GmbH
www.customer-partners.de

DEKRA Akademie GmbH
www.dekra-medienakademie.de

Deutsche Post Customer Service Center GmbH
www.deutschepost.de

Dialysepraxis Kreuzberg-Friedrichshain
www.dialyse-kreuzberg-friedrichshain.de

e-grafixx media consulting GmbH
www.e-grafixx.net

Wilhelm Ernst & Sohn
Verlag für Architektur und
technische Wissenschaften GmbH & Co. KG
www.ernst-und-sohn.de

exozet Berlin GmbH
exozet Games GmbH
exozet Group GmbH & Co. KG
www.exozet.com

Flatliner Lounge Medienservice GmbH
www.flatlinerlounge.tv

FRAMES UNITED Postproduction Berlin
www.framesunited.de

Funkwerk Information Technologies GmbH
www.funkwerk-it.com

hhpberlin Ingenieure
für Brandschutz GmbH
www.hhpberlin.de

HVB Immobilien AG
www.hvbimmobilien.de

IBB Ingenieurbüro Balint GmbH

Informatik Consulting Systems AG
www.ics-ag.de

Knoll International GmbH
www.knollint.com

LeBit Software & Consult GmbH
www.lebit.net

LORENZ beautyworks
www.beautyworks.de

Meltwater News Deutschland GmbH
www.meltwaternews.com

MLT König Bau- und Immobiliengesellschaft mbH
www.mlt-koenig-bau.com

NAMOS Holding-Verwaltungs-
Immobilien GmbH

netpoint media GmbH
www.netpoint-media.de

Neunplus1 Verlag + Service GmbH
www.neunplus1.de

New Line –
Brand Communication GmbH
www.newline-network.com

nugg.ad AG
www.nugg.ad

Odra Rhein Lloyd GmbH
www.binnenreederei.de

ODS Office Data Service GmbH
www.o-d-s.de

PACE Aerospace Engineering
and Information Technology GmbH
www.pace.de

Paul Mitchell Vertrieb Berlin/Brandenburg
www.paul-mitchell.de

Pixelpark AG
www.pixelpark.com

pool22
www.pool22.de

proALPHA Consulting AG
www.proalpha.de

Rechtsanwälte Kemper und Kollegen
www.jurakontor.de

Schlothauer & Wauer
Ingenieurgesellschaft für
Straßenverkehr mbH & Co. KG
www.schlothauer.de

SECURITAS Sicherheit und Service GmbH
www.securitas.com

Sedici – Cucina e Delicatezze
www.sedici-berlin.de

SERVICE CONCEPT
Heilmann und Partner GmbH
www.service-concept-berlin.de

SPIE Deutschland System Integration GmbH
www.spie-de.com

Sport Thieme GmbH
www.sport-thieme.de

Stadtraum – Gesellschaft für Raumplanung,
Städtebau & Verkehrstechnik mbH
www.stadtraum.com

TGC – The Games Company Worldwide GmbH
www.the-games-company.com

ThyssenKrupp GfT Gleistechnik GmbH
www.tkgftgleistechnik.de

Travel IQ Media
www.travel-iq.com

TRIGIS Vermessung + Geoinformatik GmbH
www.trigis.de

TROX Deutschland GmbH
www.trox.de

united communications GmbH
www.united.de

Uptown Verlag GmbH
www.uptown-online.de

Urban & Vogel GmbH
www.urban-vogel.de

Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA
www.wiley-vch.de

Zumtobel Licht GmbH
www.zumtobel.de

30paarhaende
www.30paarhaen.de