



AM ANFANG IST *DAS FEUER*

Im Halbmarathon-Vorbereitungskursus mit Lauftherapeutin **Joanna Zybon** treffen verschiedenste Lauftypen aufeinander. Sie vereint die Freude, sich in der Gruppe fortzubewegen, oft spielerisch. Als »Jäger und Sammler« müssen sie im Volkspark Rehberge auch schon mal Holz zum Feuermachen suchen



**Im Volkspark Rehberge
trifft man sich und ist
dann mehr als zwei
Stunden auf Achse.**



**JOANNA
ZYGON**

Seit 1981 wohnt die 48-Jährige, gebürtig aus Oberschlesien, in Berlin. Zybon studierte Religionspädagogik in Paderborn, dann folgte die Ausbildung zur Lauftherapeutin am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe.

Sie bietet »Personal-Training« und Gruppenläufe für Anfänger und Fortgeschrittene an.

Lerche oder Eule? Für Joanna Zybon ist das nicht natürlich die wichtigste Frage, aber eine typische. »Ich helfe den Leuten herauszufinden, was für ein Typ sie eigentlich sind«, sagt die 48-Jährige, selber auf Umwegen zum Sport gekommen. Lläuft man also gerne morgens oder ist man eher nachtaktiv wie eine Eule? Studiert hat Zybon einst Religionspädagogik. Heute bietet sie Lauftrainings unterschiedlichster Art an: In den ersten Monaten eines jeden Jahres den Halbmarathon-Vorbereitungskursus. Aber um Bestzeiten geht es nicht.

Im Volkspark Rehberge ist der Laufkursus an diesem Samstag - was die Tageszeit angeht - quasi mittendrin. In den Mittagsstunden drehen elf Frauen und ein Mann für mehr als zwei Stunden Runden durch den Volkspark. »Jetzt mal Ruhe bitte!« Zybon muss mitunter energisch sein. »Wir sind heute Jäger und Sammler und sammeln in der ersten Pause Holz.« Erkennungszeichen sind farbige Ausdrücke mit Bildern von Fred Feuerstein & Co., die Zybon im Volkspark platziert hat.

Los geht es am Friedhof St. Johannis und Heiland durch eine Kleingartenanlage. Es wird viel geredet. »Es gibt ja auch viel zu erzählen«, sagt Zybon, die jeden Teilnehmer »betütelt«, wie sie es nennt. Die Läuferinnen sind zwar keine blutigen Anfänger, aber langsam unterwegs und lassen sich gerne »betüteln«. »Heute joggen wir halt wie unsere Vorfahren in der Steinzeit durch die Landschaft, immer auf der Suche nach Nahrung.« Und da muss schon mal ein Müsliriegel gefunden werden. »Manchmal sind wir auch albern, aber das hilft, die Strecke zu bewältigen.«

Die Halbmarathon-Vorbereitung ist nur ein Standbein in Zybons Geschäftsmodell. Sie ist in erster Linie Per- ▶



**»ICH MACHE
HIER MIT, WEIL
ICH FÜR DAS WO-
CHENENDE VOR
ALLEM AN KÜHLEN
TAGEN EINE MOTI-
VATIONSSPRITZE
BRAUCHE«**

Florian (33)



**»ICH SCHAU
ÜBERHAUPT NICHT
AUF LAUFZEITEN.
SPASS HABEN
UND FREUNDE
TREFFEN STEHEN
FÜR MICH
AN ERSTER
STELLE«**

Alexandra (40)



**»ICH BIN ÜBER
DEN NEWSLETTER
DER AOK ZUM
NULL-MINUTEN-LAUF
GEKOMMEN.
DER START IN
DER GRUPPE IST
MOTIVIERENDER.«**

Birgit (45)



sonal-Trainer. Ob Managerin, Politiker oder spätberufener Anfänger: »Wer lange keinen oder nie Sport gemacht hat, der macht viele Fehler, die schnell den Spaß nehmen«, möchte sie ihre »Kunden« behutsam anleiten. Zum Beispiel im Tiergarten, wo Zybon gerne die Treppen unter der Siegestsäule nutzt. »Ich nenne das meine Fitnesskatakomben«, sagt die Dauerläuferin lachend. »Wenn du die 180 Stufen dreimal machst, sparst du dir den Stepper im Fitnessstudio.«

Seit 2012 ist sie auch Trainerin in der Justizvollzugsanstalt Plötzensee. Ein harter Kontrast zum Joggen in der City. Zumal die Strecke im JVA-Innenhof nur 377 Meter lang und kantig ist, unterbrochen von einer Tür. Jeweils zwei Gruppen an zwei Tagen in der Woche betreut sie. »Die Jungs sind meistens sehr motiviert«, die Nachfrage ist groß. Manche kommen auf Joanna zu und erklären, sie seien eigentlich keine richtigen Verbrecher, hät-

ten nur Steuern hinterzogen. »Aber es kümmert mich nicht, was sie angestellt haben.«

Die ersten sechs Kilometer im Volkspark Rehberge sind ruckzuck zurückgelegt. Kurze Toilettenpause, dann ist die Gruppe schon wieder im Zentrum des Parks, auf stufigem Terrain am Carl Leid Weg, benannt nach jenem Bürgermeister von Wedding, in dessen Amtszeit der Volkspark in den 20er Jahren gestaltet wurde. Nach 16 Kilometern, mehreren Wunderkerzen und einigen Müsliriegeln ist das Trainingswerk vollbracht. Nicht alle haben eine dritte Runde durch den Park gedreht. Aber alle wollen den Halbmarathon schaffen, egal ob sie eher Lerche oder Eule sind.

Andreas Mühl

KONTAKT

berliner-laufmasche.de



**»ICH FÜHLE
MICH GUT IN DER
GRUPPE UND
MÖCHTE WIEDER
HALB-MARATHON
LAUFEN. VIELLEICHT
ETWAS BESSER
ALS LETZTES
MAL.«**

Andrea (43)