

## BOXEN

# BOX DICH DURCH BEI WÄRMER BREMEN

Der nächste QUEERKURIER wird sich inhaltlich mit der Boxsparte unseres Vereins befassen. Aber schon mal vorab etwas Grundsätzliches: Unsere Gruppe existiert jetzt auch schon 10 Jahre im Verein! Egal, wie alt ihr seid, ob fit und trainiert oder schon länger nix mehr gemacht, ob mit Boxerfahrung oder ganz Anfänger: Wir bieten klassisches Boxtraining und trainieren Boxtechniken und Boxkombinationen. In Form von Partnerübungen an Sandsäcken und Schlagpolstern. Dabei werden Kraft, Kondition, Koordination und Explosivität trainiert. Es ist ein echtes Fitnesstraining, das viele Kalorien verbrennt, deine eigene Selbstverteidigung verbessern hilft, jede Menge Spaß macht und dir zu neuen Kontakten verhilft.

Wenn du schon immer mal Boxen ausprobieren und es erlernen willst, bieten wir dir ein super Angebot. In der nächsten Ausgabe gibt's mehr Infos, Fotos unserer Gruppe und des Trainings. Du kannst direkt zu unserem Training kommen oder vorab auf die Homepage [www.waermerbremen.de](http://www.waermerbremen.de) schauen, die Infos zu unserem Trainingsablauf bereithält.

Wir sind eine offene Gruppe, bestehend aus: Frauen und Männern, Anfängern und Fortgeschrittenen, jüngeren und älteren Boxfans. Wir würden uns über deine Verstärkung freuen!

## TRAININGSZEIT FÜR DAS BOXEN

**Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr**

**Ort:** Flamingo Gym Bremen e.V. – Sportstudio, Vor dem Stephanitor 2–4

**Kontakt:** Arno Oevermann, Tel.: 0152/56205955, E-Mail: [Arno.oevermann@web.de](mailto:Arno.oevermann@web.de)

## ALLE SPARTEN UND TERMINE

### BADMINTON

**Donnerstag, 18.00–20.00 Uhr**  
Schule an der Nordstraße 349, Halle.  
Kontakt: Karina, Tel. 0176/20361404, [Karina02@gmx.de](mailto:Karina02@gmx.de)

### BOXEN

**Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr**  
Flamingo Gym Bremen e.V. – Sportstudio, Vor Stephanitor 2–4.  
Kontakt: Arno, Tel. 0152/56205955, [Arno.oevermann@web.de](mailto:Arno.oevermann@web.de)

### FITNESS

**Montag, 20.00–21.00 Uhr: Aerobic**  
**Montag, 21.00–22.00 Uhr: BBP**  
Tanzboden, Grundstraße 3.  
Kontakt: Murat, [murat.kul97@gmail.com](mailto:murat.kul97@gmail.com)

### SCHWIMMEN

**Dienstag, 19.00–20.00 Uhr**  
**Donnerstag, 20.00–21.00 Uhr**  
In den Sommerferien findet kein Training statt.  
Hallenbad am Stadion, Am Weserstadion 11.  
Kontakt: Silke, [sgesthuysen@googlemail.com](mailto:sgesthuysen@googlemail.com)

### TANZEN

**Tanzen im Club der Rosa Tanzenden Bremen Standard und Latein**  
Es starten immer halbjährlich neue Tanzkurse (Beginn: Jan./Feb. und Aug./Sept.). Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich.  
Weitere Infos: [www.clubderrosatanzenden.de](http://www.clubderrosatanzenden.de)

### TISCHTENNIS

**Dienstag, 19.30–21.30 Uhr**  
Schule an der Nordstraße 349, Kleine Halle.  
Kontakt: Marianne, Tel. 0421/4987325; Anke-Maria, Tel. 0421/69661248

### VOLLEYBALL

**Freitag, 19.00–22.00 Uhr**  
Bürgermeister-Smidt-Schule, Contrescarpe 26. Für alle, die Lust am Volleyball haben. Während der Schulferien kein Training.  
**Sonntag, 18.30–21.00 Uhr**  
Bürgermeister-Smidt-Schule, Contrescarpe 26. Für AnfängerInnen, Fortgeschrittene und das Liga-Team  
Kontakt: Luzie, Tel. 0421/5487201, [lurave@freenet.de](mailto:lurave@freenet.de)

### YOGA

**Dienstag, 20.30–22.00 Uhr**  
Mädchenkulturhaus, Heinrichstraße 21. AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Die Kosten betragen 6 EUR für Mitglieder und 10 EUR für Nicht-Mitglieder. Der erste Termin ist kostenlos.  
Kontakt: Markus, Tel. 0179/7376822, [markus@waermerbremen.de](mailto:markus@waermerbremen.de)

## BONUSHEFT

# MITGLIEDSCHAFT SPART BARES – JETZT STEMPEL HOLEN

Einige Krankenkassen bieten ihren Versicherten Bonus- und Vorteilsprogramme an, bei dem z.B. durch die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein Bonuspunkte gesammelt werden können.

Wir bestätigen euch gerne die Mitgliedschaft bei Wärmer Bremen. Bringt dazu einfach euer Bonusheft zum Jubiläums-Frühstück am 12. September 2015 zum Café Sand mit und wir stempeln das Heft direkt vor Ort ab. Solltet ihr an dem Tag verhindert sein, schreibt uns bitte eine E-Mail an [queerkurier@waermerbremen.de](mailto:queerkurier@waermerbremen.de). Sobald sich ein paar Bonus-SammlerInnen gemeldet haben, gibt es einen Zusatztermin, über den wir euch rechtzeitig informieren werden.

## IMPRESSUM

Herausgeber:



lesbisch-schwuler sportverein e.v.

c/o RAT&TAT-Zentrum Bremen e.V.  
Theodor-Körner-Str. 1, 28203 Bremen, [queerkurier@waermerbremen.de](mailto:queerkurier@waermerbremen.de)

**Auflage:** 200 Exemplare

**Texte:** Luzie, Waltraud, Silke, Arno, Henrik

**Konzeption und Gestaltung:** Henrik

**Titelfoto:** istockphoto, ©RuthBlack

**Kontakt:** Vorstand: Jürgen, Tel. 0421/78494  
[info@waermerbremen.de](mailto:info@waermerbremen.de), [www.waermerbremen.de](http://www.waermerbremen.de)

**Übrigens – wusstet Ihr schon:**

Spenden an den Verein sind steuerlich absetzbar – vielleicht kennt ihr ja auch SponsorInnen, die dem guten Sportzweck den einen oder anderen Euro spendieren wollen.

**Bankverbindung:**

Wärmer Bremen, Konto-Nr.: 1 715 150, BLZ: 290 501 01, Sparkasse Bremen  
IBAN: DE67290501010001715150, BIC: SBREDE22XXX

# QUEER KURIER

NEWSLETTER 1 | 2015  
des lesbisch-schwulen Sportvereines



wärmer  
bremen



VORSTANDSWAHLEN 2015 · STEMPEL FÜR'S BONUSHEFT

## INFOS AUS DEM VEREIN

### EIN NEUER QUEERKURIER

... und was gibt es so Neues? Vielleicht habt ihr im Bremen-Teil des Weser-Kuriers den Artikel über unseren Verein entdeckt. Falls nicht, könnt ihr ihn unter diesem Link nachlesen: <http://goo.gl/K8T6Gc>

Ganz aktuell suchen wir InteressentInnen für eine Pilates-Gruppe. Einen Trainer dafür gäbe es, jetzt fehlen nur noch die Aktiven: meldet euch einfach per E-Mail an [info@waermerbremen.de](mailto:info@waermerbremen.de) beim Vorstand – und klickt auch immer mal wieder auf [www.waermerbremen.de](http://www.waermerbremen.de), dort gibt es aktuelle Infos und alle neuen und alten Termine.

Im Vorstand kam auch die Idee auf, mal zu horchen, wer wohl Interesse an Basketball hätte? Meldet euch gerne bei uns, damit wir Überlegungen anstellen können. Ansonsten gilt weiterhin der Aufruf an alle: Wer gerne mal mehr von der Vorstandsarbeit mitbekommen möchte, darf gerne vorbeischaun oder sich gar beteiligen. Wir suchen immer Leute, die sich gerne engagieren möchten.

Wir hoffen, euch zahlreich auf der kleinen Jubiläumsfeier im September beim Café Sand zu sehen und wünschen euch bis dahin viel Spaß beim Sporteln und einen schönen Sommer.

## AUSBlick

### VORSTANDSWAHLEN 2015

Hier schon einmal ein Ausblick auf den Winter: Auf der nächsten Mitgliederversammlung, im November dieses Jahres, wählen wir unseren Vorstand für eine zweijährige Amtszeit neu. Wer sich engagieren möchte, ist herzlich zur Kandidatur eingeladen. Meldet euch bei uns, wir freuen uns auf euch!

## WIR FEIERN JUBILÄUM

### WÄRMER BREMEN WIRD 25

Im letzten Jahrhundert, in der Vorbereitung der Pink Party 1989, wurde die Idee zu Wärmer Bremen als lesbisch-schwulem Sportverein geboren. Am 8.7.1990 war es dann soweit, die Gründungsversammlung fand statt. Eigentlich sollte eine Fußballmannschaft aktiv werden – schade nur, dass es nur 10 Mitglieder gab :-)



1990: Volleyball war die erste Sportart unseres Vereins

Da Volleyball auch mit weniger Aktiven gespielt werden kann, war dies dann die Sportart der Wahl. Der kleine Verein war noch nicht im Landessportbund, es gab keine Möglichkeit, Hallenzeiten zu bekommen – also wurde draußen im Park gespielt. Große Unterstützung bekam der Verein von Beginn an vom Rat & Tat-Zentrum.

Am Anfang war nur eine kleine Gruppe Lesben dabei, in diesen Zeiten wurde stark um das gemeinsame Sportkonzept gerungen. Lesben im Vorstand? Dazu brauchte es einige Jahre, bis Andrea und Vera Mitte der 90er den Start machten und aktiv wurden.

Im Gründungsvorstand waren schon alte Bekannte: Jürgen als Vorsitzender und Thomas als Finanzchef sind heute noch dabei. Kontinuierlich wuchs der Verein, immer getragen vom Engagement der ehrenamtlichen Vereinsmitglieder: Vorstandsarbeit, Kontakt mit Landessportbund und Behörden, Anleitung der Trainingsgruppen, Kontakt mit anderen Vereinen, Öffentlichkeitsarbeit – immer fanden sich Aktive, die mit Lust und Spaß den Verein stärker machten.

In den ersten Jahren kamen mit Jazzdance, Fitness, Laufen und Taekwondo neue Sparten dazu. Ganz großen

Erfolg hatten die VolleyballerInnen: Alle zwei Jahre wurde das Turnier „Rosa Roland“ durchgeführt, mit viel Enthusiasmus stemmten die Aktiven die organisatorischen und sportlichen Herausforderungen – Werbung, Hallennutzung, Rahmenprogramm, nationale und internationale Gäste unterbringen und versorgen – und dann auch noch das Turnier spielen!

Die VolleyballerInnen erweiterten ihr Spielniveau, bis heute gibt es ein Team in der schwulen deutschen Volleyball-Liga. Turniere in Bremen, Teilnahme an den Gay Games – und der Gewinn vieler Medaillen prägten die Anfangsjahre. Die Gay Games in New York 1994 waren ein Höhepunkt des Vereinslebens. In den nächsten Jahren entwickelte sich der Verein stetig. Weitere Sparten wurden gegründet: Squash, Cheerleading, Badminton, Selbstverteidigung kamen dazu. Leider schiefen aus unterschiedlichen Gründen auch einige Gruppen wieder ein.

Im Jahr 2000 gab es die aktiven Gruppen Badminton, Fitness, Laufen, Schwimmen und Volleyball. In Kooperation mit einem Bremer Kajakverein wurde ein Anfängerkurs im Paddeln angeboten. 2005 wurde der Verein 15 Jahre alt – wieder gab es einen Kajakkurs und eine Tischtennisgruppe dazu. Leider war das Fußballteam immer noch nicht am Start.

Nach 20 Jahren zählte der Verein 140 Mitglieder, der Vorstand bestand aus drei Frauen und drei Männern. Dieser Geburtstag 2010 wurde mit einem Schwimmwettkampf im Werdersee, einer Grillparty dort sowie einem Brunch am Sonntagmorgen gefeiert.

Und jetzt sind schon wieder fünf Jahre vorbei – wir können stolz darauf sein, dass sich unser Verein bereits 25 Jahre für den lesbisch-



2010: Zum 20-Jährigen gab es ein Werdersee-Schwimmen

schwulen Sport einsetzt. Heute haben wir 148 Mitglieder: 72 Frauen und 76 Männer. Unser „Jüngster“ ist 21 – der Älteste schon 71 Jahre alt! Wir haben es geschafft, sowohl die langjährigen Mitglieder zu halten und immer wieder neue Mitglieder aller Altersgruppen – und vieler Nationalitäten – zu gewinnen. Viele neue Mitglieder tragen die Vereinsarbeit, fast alle Sparten werden von einer Trainerin/einem Trainer professionell angeleitet. Fitness und Schwimmen haben großen Zulauf. Badminton, Boxen, Tischtennis und Yoga finden ihre Interessenten, nur die Volleyballgruppe schwächelt im Moment. Aber es gibt es einen neuen Anlauf, wieder ein Fußballteam zu gründen.

Natürlich wollen wir unser silbernes Jubiläum auch gemeinsam feiern! Dazu möchten wir spartenübergreifend zusammentreffen und beim Jubiläums-Frühstück gemeinsam essen und klönen. Los geht es am 12. September 2015 um 10.30 Uhr im Café Sand. Wer möchte, kann dort gerne auch noch Beachvolleyball spielen oder eine Runde baden. Alle Details findet ihr in der unten stehenden Info-Box.

### JUBILÄUMS-FRÜHSTÜCK



- Wann:** Samstag, den 12.9.2015 um 10.30 Uhr
- Wo:** Café Sand, Strandweg 106
- Kosten:** 10,00 Euro pro Person (Frühstück inklusive eines Orangensafts, Kaffee und Tee)
- Anmeldung:** Bis spätestens 15.8.2015 unter folgender E-Mail-Adresse: [sgesthuysen@web.de](mailto:sgesthuysen@web.de) Bitte gebt neben eurem Vor- und Nachnamen an, mit wie vielen Personen ihr teilnehmen möchtet und überweist den entsprechenden Betrag auf folgendes Konto: Silke Gesthuysen IBAN: DE78 2001 0020 0331 9332 02 BIC: PBNKDEFFXXX, Postbank Hamburg