

QUEER **WÄRMER** BREMEN KURIER

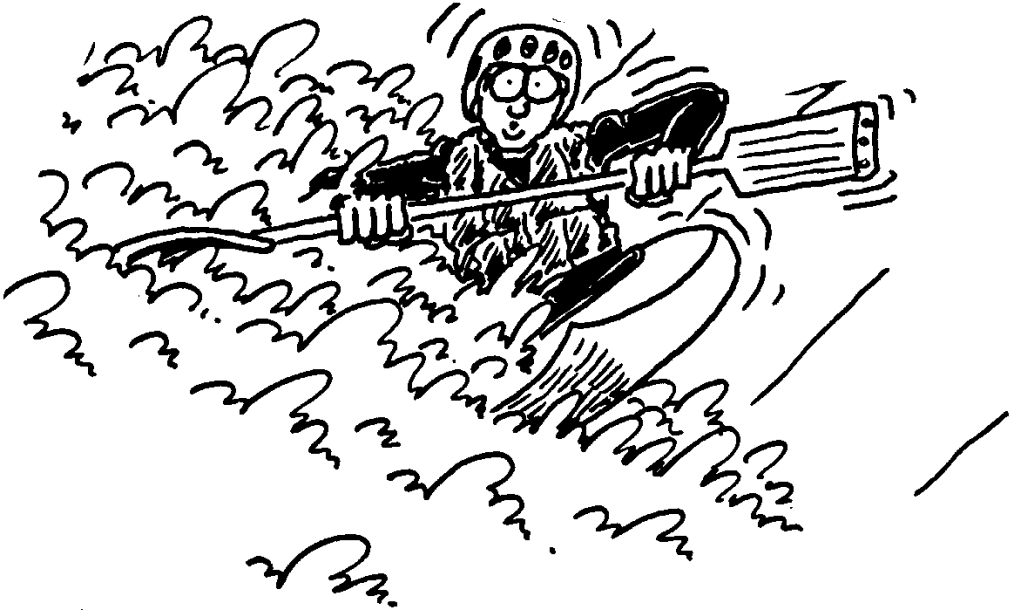
www.WaermerBremen.de

WaermerBremen@aol.com



2/2001

VEREINSNACHRICHTEN DES LESBISCH - SCHULEN SPORTVEREINS WÄRMER BREMEN E.V.





Liebe SportlerInnen,

der **Sommer** ist schon fast wieder vorbei und wir haben es doch noch geschafft, rechtzeitig einen QueerKurier herauszugeben, wir haben die recht langweiligen letzten Sommertage also sinnvoll ausgezunutzt.

Vorab erstmal eine Info an die **FreitagsvolleyballerInnen** ... es geht wieder los! (17. August, das ist ein Freitag :-)) und die **SchwimmerInnen** freuen sich sicher auf den 6. September um endlich mal wieder zu baden.

Der Vorstand freut sich auf die nächste Vorstandssitzung, es werden die letzten Vorbereitungen für die **Mitgliederversammlung** am 26. September getrof-

fen, eine gesonderte Einladung bekommt Ihr natürlich noch später.

Schon jetzt knistert die **Spannung** bis ins Unermessliche - wie wird sich der neue Vorstand zusammensetzen? Bitte lest hierzu den Abschiedsbrief von Florian und nutzt den Vorstandsbewerbungsfragebogen auf Seite 7.

Wer die Mitgliederversammlung im September nicht abwarten kann, ist herzlich eingeladen zur nächsten **Vorstandssitzung** am 28. August - Ort, der Vorstand würde sich über eine rege Teilnahme sehr freuen. Zeit und Anmeldung erfragt bitte bei Jürgen, Tel. 78494.

Das Redaktionsteam vom QueerKurier hat sich besonders über das **Kajak-Sommerspecial** von Friedrich gefreut, ohne dass dieser Queer Kurier wohl wieder ein Queer Kurierchen geworden wäre.



Zu guter Letzt haben wir uns alle sehr über die große Spende der Agentur **InterNett** an Wärmer Bremen über DM 1.000,- für unsere Arbeit in der Community gefreut - Lieber Arnold, recht schönen Dank dafür!

Freude



Sag nicht Adieu, sag nur Auf Wiedersehen

Nach nur einem Jahr verabschiedete ich mich nicht nur aus dem Vorstand von Wärmer Bremen sondern auch aus Bremen, weil ich eine Stelle in der Nähe Berlins gefunden habe.

Ich kam im Oktober 98 nach Bremen und im darauffolgenden Monat machte ich mich auf, montags bei Wilfried die Hüften zu schwingen. In meiner vollkommen neuen Situation als Arbeitnehmer - ich kam nach Bremen wegen meiner ersten Stelle - und in einer neuen Stadt versuchte ich das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden und hatte, wie ich finde, damit vollen Erfolg: nicht nur meine Muskeln profitierten vom High low impact -so der neudeutsche Name der guten alten Gymnastik mit Musik - nein, ich lernte darüber hinaus auch viele liebe Menschen kennen, von denen ich heute einige als meine Freunde und Freundinnen bezeichnen darf. Als guter Süddeutscher, die bekanntlichmaßen nicht nur nicht hochdeutsch sprechen können, sondern auch

immer furchtbar genau und gewissenhaft sind, ging ich so denn auch regelmäßig zu den Vollversammlungen des Vereins und ehe ich mich versah, wurde ich im letzten Jahr als Vorstandsmitglied vorgeschlagen (Heiko: das werde ich nicht so schnell vergessen). Nolens volens hatte ich also ein Amt inne, und das sogar gerne: Wilfried, Thomas, Jürgen und Matthias nahmen mich ganz väter- und mütterlich in ihrem Kreise auf.

Nun, da ich wieder in mein geliebtes Berlin zurückkehren werde, ist meine Stelle also vakant und ich kann alle nur ermutigen - dies gilt insbesondere für die Frauen im Verein, deren Anzahl im Vorstand bedauernswerterweise verschwindend gering ist - sich bei der nächsten Vollversammlung Ende September für diese zur Verfügung zu stellen. Ich kann versichern, dass die Vorstandsarbeit keine Tortur ist und - dessen bin ich mir sicher - sie verleiht gutes Karma.

Für die vielen Montage möchte ich Wilfried danken und ich bin froh, dass es Wärmer Bremen gibt, denn ich habe es genossen, innerhalb der community Sport zu machen und manch anderer/m NeubremmerIn mag dies vielleicht genauso ergehen.

Adele, Florian

Fitness ohne Trainer

Die Fitnessgruppe muss nun schon längere Zeit ohne Wilfried auskommen, der beruflich gebunden war. Mit Bestürzen nahmen die SportlerInnen vom Montag zur Kenntnis, dass er nicht wiederkommen kann.

Die Fitnessgruppe benötigt nun dringend einen Ersatz... wir suchen intensiv nach... Ersatz?

Wie soll Frau oder Mann Wilfried

Kajak-Anfängerkurse mit Schwulen und Lesben 2000 und 2001



Vorgeschichte

Niemand hätte im letzten Jahr gedacht, dass so viele Schwule und Lesben aus

unserem Verein Lust aufs Kajakfahren auf der Weser haben. Für die Organisatoren war der starke Andrang in 2000 gerade noch zu bewältigen, so dass fast „alles an Booten was schwimmen konnte“ auch auf dem Wasser war. Der Hauptinitiator ist im Bremer Sportverein „Kanu Sport Freunde e.V.“ bei vielen als schwuler man bekannt, so dass allen Beteiligten im Verein klar gewesen sein müsste, welches Publikum als Kursteilnehmer auftaucht. Einen Kajak-Kursus außerhalb eines gut ausgerüsteten Vereins durchzuführen, ist viel zu schwierig. In 2001 wurden noch einige NachzüglerInnen in die öffentlich ausgeschriebenen Kurse „gesteckt“. Diese waren mit bis zu 8 Anfängern deutlich kleiner als im Vorjahr. Zur Gewährleistung von ausreichend Hilfestellungen waren in 2001 für bis zu 15 Leute mindestens 3 Trainer auf dem Wasser.



Die Ausrüstung

Jeder Teilnehmer muss schwimmen können und trägt trotzdem zur Sicherheit eine Schwimmweste. Schade, dass die Fotos nicht in Farbe sind, denn die z.T. orangen Westen mit den schwarzen röckchenförmigen Spritzdecken - zum Verschließen des Bootes gegen eindringendes Wasser – sind recht kleidsam. An warmen Tagen trägt man nur ein T-Shirt drunter, an Regentagen eine (Fahrrad-) Regenjacke. Die kurze Hose wird garantiert nass, egal wie viel Mühe man/frau sich gibt. Den Sandalen geht es nicht anders.



Die Boote

Der Verein hat rund 100 Kajaks, die meisten davon Wildwasserkajaks aus robustem Kunststoff. Die Boote gehören dem Verein und werden auch Schulen zum Unterricht zur

Verfügung gestellt. Kajaks wurden von den Eskimos erfunden und sind schon aus Wärmegründen (Eis und Eiswasser) bis auf den Einstieg geschlossen. Da Eskimos im kalten Wasser sehr schnell erfrieren – echte Wildwasserfahrer auch – haben sie die Eskimorolle erfunden. Die muss niemand können, denn wer in Bremen im Kursus im Wasser aussteigt, kann an Land das Boot leeren und von dort aus wieder weiterfahren. Das Paddel ist ein Doppelpaddel, während die Kanadier („Kanu aus der Indianer“) mit einem kurzen Stechpaddel angetrieben werden. Feinheiten, die man im Kursus lernt, da man „nur“ mit Kajaks fährt.



Im Kinderbecken im Unibad

Bevor man auf die Weser losgelassen wird, geht es zum Kentertraining in das Kinderbecken. Hier wird das Aus- und Einsteigen auch Unterwasser geübt. Die Übung verhindert, dass auf der Weser der Paddler in Panik kommt, wenn das Kajak umkippt und die Spritzdecke ihn weiter im Boot hält. In der Praxis ist das Problem ein Kinderspiel, da alleine das Anziehen der Knie die Spritzdecke vom Boot löst.

Warum macht man die Übungen im warmen Kinderbecken? Eigentlich bewegt man sich bei beiden Übungen, aber man kühlt recht schnell bei den Übungen aus. Die Trainer tragen meist Neoprenlatzhosen und Thermounterwäsche. Unter der Dusche muss



man sich dann erst mal „entpellen“.

Trockenübungen

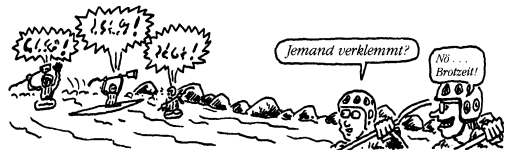
Dem Betrachter von weitem überkommt sicherlich ein Grinsen, wenn eine Gruppe von Leuten mit Weste und Rökkchen auf einer Wiese auf dem Trockenen das Paddel durch die Luft schieben sieht. Diese Übung ist sicherlich die gefährlichste von allen, denn das Paddel des Nachbarn kann schon mal schnell entgegen kommen.

Die Herausforderung

Rein kommt man in die Boote recht schnell und im Ausnahmefall auch wieder ebenso schnell wieder raus, aber dann auf der Wasserseite. Spaß hat es auch den wenigen gemacht, die sich so ihre Wesertaufe im Eilmarsch gegönnt haben. Die eigentliche Herausforderung ist das Geradeausfahren. Mir ist eigentlich schleierhaft,



wieso jedermann glaubt, Wildwasserboote müßten gerade aus fahren können. Die Boote behalten ihre Drehfreudigkeit auf der breiten Weser. Will das Boot nach links, paddelt man auf der linken Seite – schnell zu stark und das Boot weicht zur anderen Seite aus. Oder eine unsichtbare Hand dreht das Boot weiter zu einer Seite, egal welche Gegenmaßnahme getroffen wird. Unterschiedliche Strömungen, vom Boot aus nicht sichtbar, sind hierfür verantwortlich. Da hilft nur üben, üben, üben. Und beim zweiten oder dritten Trainingstag beherrscht man das Geradeausfahren schon deutlich besser. Das Trainingsprogramm enthält an den fünf Übungs-abenden noch Übungen für das Fahren in der „freien Wildbahn“ wie z.B. das Rückwärts- und seitwärts fahren, „Notbremsung“, Unterfahren von niedrigen Hindernissen, Aus- und Einsteigen am hohen Steg und von dort das Hineinrutschen ins Wasser.



Ein Theorieabend vermittelt ein Minimum an Verhaltensregeln auf dem Wasser und Infos zu Kajaktouren.

Wer nach dem Kursus immer noch nicht genug hat, der kann Mitglied im KSF e.V. werden und bekommt im Kursusjahr die Hälfte der Kursgebühr (90,-DM) auf die Jahresmitgliedschaft von 100,- DM angerechnet. Für diesen Betrag kann man kostenlos an dem Vereinspaddeln auf der Weser Dienstags und Donnerstags mitpaddeln. Der Verein bietet eine Menge an Kajaktouren in Norddeutschland und im weiteren In- und Ausland an. Dann werden 5,- DM pro Tag für die Kajaknutzung fällig. Einzelpersonen können nur in Absprache mit dem Verein Kajaks auf der Weser oder anderswo nutzen – der Verein ist schon aus steuerrechtlichen Gründen kein Kajakverleih. Kleingruppen aus Vereinsmitgliedern können in den Ferien und ansonsten am Wochenende recht problemlos mit Vereinsbooten aus Wasser.

Paddeln nur Sommerspaß?

Eigentlich endet die Paddelsaison gar nicht so richtig. Mit Neoprenhose und Fleece-Shirt kann man auch im Winter die sehr eigentümliche Stimmung in der Natur genießen. Dann gibt es auch keine Mücken und an den Uferböschungen keine Brennessel. Der „Paddler“ ist eher von dem Wasser. Vielleicht auch am 28.12.2001 oder Anfang Mai in einem K

Was hilft gegen lahme Paddeln und zwar regel Und kräftige Unterarme Rückenmuskulatur gibt

Zukunftsmusik

Mit jedem Kursus bleibt schwule und lesbische über längere Zeit im Verein hängen.

Eine Tour „unter“ uns ist genauso denkbar wie die gemeinsame Teilnahme an Touren in Bremen und umzu und anderswo. Wer bereits paddeln kann,



Freizeitsportler trinken oft zuwenig Wie viel Flüssigkeit wird benötigt?

(aid) - „Freizeitsportler trinken zu wenig“, warnt die Kölner Sportmedizinerin Professor Dr. Petra Platen, „und sie trinken zum falschen Zeitpunkt.“ 2,5 Liter Flüssigkeit verbraucht ein Mensch durchschnittlich am Tag, 1 Liter wird über feste Nahrung (Joghurt / Obst usw.) ersetzt, 1,5 Liter müssen getrunken werden. Wird jedoch Sport getrieben erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf schnell um ein Vielfaches: Bis zu 2 Liter Flüssigkeit gehen zum Beispiel während einer Stunde Inline-Skatens oder Beachvolleyballspiels verloren während eines Fußballspiels können sogar drei Liter Flüssigkeit ausgeschwitzt und abgeatmet werden. Wer 2 Prozent seines Körpergewichts, das sind rund 1,5 Liter bei einer 70 kg schweren Person, an Flüssigkeit verliert, büßt an Ausdauerleistung ein.

Gay Sportclub Kouros

der holländische Sportverein Kouros bereitet vom 26 -28 Oktober das Smash & Splash Tournament in Eindhoven vor und löd unsere SpielerrInnen vom Badminton, Volleyball, und Schwimmen ein. Es finden auch Sqash- und Tennisioniere statt. InteressentInnen bitte melden, Anmeldeschluss ist der 28. September. Weitere Infos unter www.dse.nl/kouros

12. Alsterlauf in Hamburg

Am Sonntag, dem 02.09.2001 findet in Hamburg der 12. Alsterlauf statt. Anmeldeschluss ist der 23. August. Weitere infos unter www.alsterlauf-hamburg.de

Später lassen auch Konzentration und Koordination nach. Sportexperten raten deshalb, schon vor der sportlichen Belastung über den Tag verteilt mehr als üblich zu trinken.

Eine halbe Stunde vor der Anstrengung steht ein halber Liter (2 Gläser) Flüssigkeit auf dem Trinkprogramm. Sinnvoll sind Schorlen aus (nicht zu salzarmem) Mineralwasser und Apfel- oder Johannisbeersaft im Verhältnis drei Teile Wasser zu einem Teil Saft. Dauert die Belastung länger als eine Stunde an, sollte alle 15 Minuten bis zu ein Viertelliter Flüssigkeit nachgelegt werden. Mineralstoffe können nach dem Training in Form von konzentrierteren Schorlen (Verhältnis Wasser zu Saft: 1:1) ersetzt werden. Auf Spezielle Sportlergetränke sind Freizeitsportler nicht angewiesen.

aid, Stephanie Wetzel

a i d- Heft „Fit für den Sport -durch richtige Ernährung,

ISBN 3-89661 273-5, aid-Vertrieb

DVG, Birkenmarstraße 8, 53340

Wärmer Bremen auf dem

CSD in Oldenburg

Aus Platzgründen müssen wir hier leider auf eine Fotodokumentation verzichten. Unserem Aufruf in den letzten QK' s sind so viele Mitglieder gefolgt, die Bilderflut und die gute Stimmung kann hier einfach nicht wiedergegeben werden. Das wunderschön geschmückte Kabrio, der überfüllte Laster, die tolle Musik und die zahllosen helfenden und tanzenden Mitglieder - sie haben diesen Erfolg erst möglich gemacht!

Einen großen Dank an den Vorstand für die vielen Stunden der Vorbereitung.

Bewerbung Vorstand 2001 im lesbisch- schwulen Sprtverein Wärmer Bremen e.V.

Liebe Mitglieder, lieber Mitgliedinnen,

um die vielen Anfragen, auch ausgelöst gerade durch die **Aktion „Frau im Vorstand“**, überhaupt händln zu können, sind wir leider gezwungen, die Informationsflut zu bündeln und ein automatisiertes Vorselektionsverfahren zur Anwendung zu bringen. BewerberInnen mögen bitte die nachfolgenden Fragen gewissenhaft beantworten, damit die Bewerbung zur Vorstandswahl noch berücksichtigt werden kann.

1. Persönliche Daten

Name _____

Anschrift _____

Geburtsdatum _____

Mitgliedsnummer _____

Staatsangehörigkeit _____

Eintrittsdatum _____

2. Vereinsverdienste

Ämter _____

_____ 001

_____ 002

Ehrungen _____ 003

_____ 004

Länderspiele _____ 005

3. Geeignetheit

Schulbildung _____

_____ 006

Studium _____ 007

Ak. Abschluss _____

_____ 008

ausübter Beruf _____ 008

4. Beurteilung der Einsatzmöglichkeiten im Vorstand
bereitet es Ihnen Schwierigkeiten, vor großen Vesammlungen
Reden zu halten? 025

Wieviel Zeit haben Sie? 013

Wie häufig überziehen Sie Ihr Konto und wie hoch? 0

Sind Sie auf Zuwendungen aus der Vereinskasse
angewiesen? 025

Können Sie Lesen o und Schreiben o 005

Haben Sie eine Vorliebe für Süßigkeiten o 033

Rauchen Sie? o 100

Mit wem würden Sie lieber die Nacht verbringen

o A: mit Ihrer(m) Lebengefährtin(en) oder 050

B: _____ 100

5. Referenzen

6. Psychologische Belastbarkeit

Wie häufig sind Sie im Rohrschacht-Test durchgefallen? o
1-5 o 6-9 o mehr

Ein schwuler Sportler verhält sich zum Ball wie eine
lesbische Sportlerin zur _____

Haben Sie gedient? o (Lesbische BewerberInnen: hätten
Sie gern gedient o)

Beherrschen Sie die Drahtbiegeprobe? o o

o Ich hab es mir anders überlegt 999

Wie sind Sie lesbisch geworden?

(Männer: sind Sie schwul? o)

7. Begründung)

Sie sind der Meinung, Ihre Wahl zum Vorstand würde
den Verein voranbringen. Wohin und warum?

8. Ernährung

Ernären Sie sich gesund? o

Stellen Sie sich vor, Sie wären Vorstand, Sie luden zur
Vorstandssitzung ein, welche Snacks würden Sie Ihren
Vorstandskollegen darreichen?

auch hochwertige Spirituosen? o

aufwendiges eigenproduziertes Gebäck? o

Die Schlemmerplatte von Grashoff o

Sie laden ein ins Parkhotel o

Salzstangen o

Termine

Badminton: Dienstags, 20:30 Uhr,
Tenniscenter Habenhausen

Fitness /Jazzdance: Montags, 21:00 Uhr,
Tanzboden, Grundstr. 3

Laufgruppe: Montags, 18:00 Uhr,
Eingang Parkhotel, Bürgerpark

Schwimmen: Donnerstags, 20:00 Uhr,
Stadionhallenbad (Werderstadion)

Volleyball: Freitags, 19:30 Uhr,
Bürgerm.-Schmidt-Schule, Contrescarpe 26
für alle, die Lust am Volleyball haben

Volleyball: Sonntags, 19:30 Uhr,
Sporthalle "Am Barkhof" in der Parkallee
für AnfängerInnen, Fortgeschrittene und
das Liga-Team



c/o Rat & Tat
Theodor-Körner-Str. 1
28203 Bremen

AnsprechpartnerInnen des
lesbisch-schwulen Sportvereins:

1. Vorsitzender & Kontakte
zu anderen Sportvereinen
Jürgen, Tel. 78494
 2. Vorsitzender
Matthias, Tel 3498574
- Mitgliederverwaltung & Finanzen
Thomas, Tel. 3477647
Sparkasse in Bremen,
Konto 1715150, BLZ 29050101

Beisitzer & **Queer Kurier**
Redaktion:
Matthias, Tel 3498574
Florian
Gestaltung: Mathias

Beisitzer & Internet
Wilfried
WaermerBremen@aol.com

Badminton
Jörn, Tel. 340056

Volleyball (Freitag)
Erich392483

Schwimmen
Ralf, Tel. 3469011

Impressum