



November 2008



SportlerInnen aktiv zum WELT-AIDS-TAG 2008

Inhalt:

Editorial

Infos aus dem Verein

Swim for Help

Fit Tipp

Boxen

Wettkämpfe

Termine

Editorial:

Hallo liebe Sportlerinnen und Sportler,

zum Jahresende gibt es jetzt doch noch einen Queerkurier – leider ist das Mitteilungsbedürfnis der verschiedenen Sportgruppen versiegt, darum haben wir eine Zusammenstellung versucht, die vielleicht auch eurer Interesse findet.

Weitere Beiträge bitte an: queerkurier@waermerbremen.de

Wir wünschen euch ein schönes restliches Jahr, feine Feiertage und ein tolles Jahr 2009!

Waltraud und Silke

Infos aus dem Verein

Die diesjährige Mitgliederversammlung findet am Mittwoch, dem 19.11.2008 statt.

Einladung und Tagesordnung sind euch bereits zugeschickt worden – wir freuen uns auf euer zahlreiches Erscheinen!

Wäre es nicht eine hervorragende Idee, die rekordverdächtige Anzahl von TeilnehmerInnen aus dem letzten Jahr (über 10% der Mitglieder!) zu übertreffen? Jede/r einzelne ist herzlich willkommen.

Swim for Help 2008 – Welt Aids-Tag 2008

In diesem Jahr wollen wir aus der spontanen Idee des letzten Jahres eine Tradition begründen. Wir schwimmen – andere zahlen – alle zusammen helfen einem Aids-Hilfe-Projekt!

Wir laden euch alle ein, am Donnerstag, dem 27.11.2008, von 20.00 – 21.00 Uhr mit uns im Stadionbad (am Weserstadion) zu schwimmen.

Die Idee dahinter:

Alle TeilnehmerInnen am Schwimmtermin nehmen sich eine bestimmte Schwimmstrecke vor – ob schön, schnell, langsam oder zappelig ist vollkommen egal! Für diese Strecke werden SponsorInnen gesucht, die z.B. pro 100 m oder 1000 m oder irgend etwas dazwischen eine Spende versprechen (aber bitte verbindlich!). Am Ende wird die geschwommene Strecke von unserer Trainerin bestätigt – und wer will kann auch über den Verein eine Spendenquittung erhalten.

Bist du dann z.B. 1000 m geschwommen und dein/e SponsorIn zahlt 10 € pro 1000 m ist eine Spende von 10 € fällig. Und wer sagt denn, dass du nur eine/n SponsorIn findest? Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Auf diese Art und Weise sind im letzten Jahr bei 20 TeilnehmerInnen über 600 € Spendengeld für die Bremer Aidshilfe zusammen gekommen.

Teilnehmen können Vereinsmitglieder und FreundInnen aus allen Sparten des Vereins! Anschließend gehen wir noch auf ein Bier in die nächste Kneipe – vielleicht habt ihr Lust, auf dem Weg die Schwimmgruppe mal näher kennen zu lernen!

Und so kann z.B. eine "SponsorInnenliste" aussehen:

Swim for Help am 27.11.08		
SchwimmerIn: Anton		
Geschwommen: 800m		
SponsorIn	Euro/100m	Summe
Max	1	8
Rita	0,5	4
Oma	2	16
....		
Summe		28

Der Erlös geht in diesem Jahr zugunsten der Aids Beratung im Rat und Tat Zentrum für Schwule und Lesben. Mit dem Geld soll das Hiv Cafe unterstützt werden. Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat trifft sich diese angeleitete Gesprächsgruppe nachmittags um 16.00 Uhr. In einem lockeren Rahmen bei Kaffee und Kuchen besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit des Austausches zu allen Fragen rund um die HIV Infektion. Das Geld wird für die Aufwendungen für das Gruppentreffen, für kleine Hilfen und Präsente an Erkrankte eingesetzt. Wir freuen uns über das Engagement und hoffen, das sich viele SchwimmerInnen an der diesjährigen Aktion beteiligen werden.

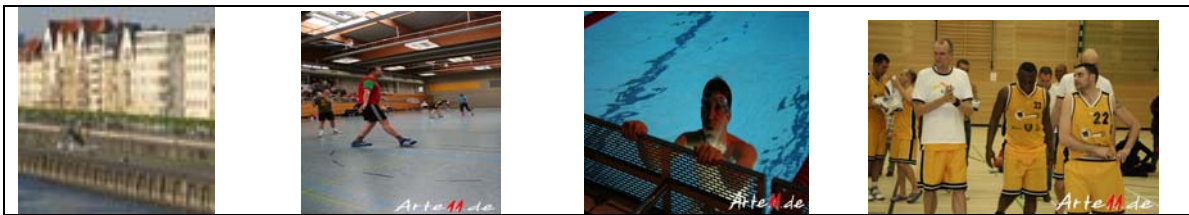
Infos zur HIV Gruppe gibt es unter der Rat und Tat Nummer 0421-704170.

Wettkämpfe in 2009

Im letzten Jahr waren wieder hauptsächlich SchwimmerInnen, VolleyballerInnen und Badminton-SpielerInnen in Wettkämpfen aktiv.

Mein Vorschlag, die Teilnahme zu koordinieren und spartenübergreifend an Wettkämpfen teilzunehmen ist leider nicht aufgegriffen worden – aber vielleicht schaffen wir das ja auch noch!

III. Düssel-Cup der Düsseldorfer Dolphins



In 2009 wird es den **III. Düssel-Cup der Düsseldorfer Dolphins am 04.04.2009** geben. Als SchwimmerInnen waren wir bei beiden Wettkämpfen vorher vertreten – und es sei euch gesagt: der Weg lohnt sich! Wettkämpfe, Organisation, Betreuung, Party, Brunch – und letztendlich auch die Stadt am Rhein sind eine Reise wert! Kommt doch mit, es gibt außer Schwimmen auch die Disziplinen Badminton, Basketball, Bowling, Fußball, Schwimmen, Tischtennis und Volleyball.

Weitere Information könnt ihr im Internet abrufen:

<http://www.duessel-cup.de/>



Outgames in Kopenhagen vom 25.07. – 02.08.2009

Infos findet ihr hier:

<http://www.copenhagen2009.org/>

Die Infos/Fahren zu Wettkämpfen wollen wir im Verein besser koordinieren. Alle, die Interesse haben, können sich bei Waltraud melden, die ab sofort als „Wettkampfkoordinatorin“ fungieren wird: Schickt eine mail an queerkurier@waermerbremen.de – Stichwort: Wettkämpfe

Wir stellen uns vor:

Hallo – war da noch eine Sparte im Verein, die ihre Aktivitäten noch nicht vorgestellt hat? Hier wäre der Platz dafür – und das ist die Adresse, an die ihr euren Text schicken könnt:

queerkurier@waermerbremen.de

Termin/Raumänderung der Boxgruppe

Ab dem 2.10.08 immer Donnerstags um 19 Uhr in der Sporthalle der ehemaligen Stephanischule.

Adresse: Flamingo Gym Bremen e.V.
Sportstudio
Vor Stephanitor 2-4
28195 Bremen

Kontakt: Arno Oevermann 0160-4350467 oder 0421-592978

Aus Anlass des Umzuges und der neuen Trainingszeiten möchte die Boxgruppe alle Vereinsmitglieder und Interessierte einladen, sich in Form eines Probetrainings von dem Angebot selbst ein Bild zu machen. Wir sind nach wie vor interessiert, unsere Gruppe zu vergrößern und sehen diesen Zeitpunkt als günstig an, neue Interessierte zu werben.

Wir trainieren an Pratzen und Sandsäcken und die erste Kontaktaufnahme mit dem Boxring ist nur eine Frage der Zeit. Unser Trainer Roman Baum legt Wert auf eine gute konditionelle Vorbereitung und schöpft die 90 minütige Trainingszeit voll aus. Es macht uns immer noch sehr viel Spass und wir würden uns freuen, Vereinsmitglieder bei uns begrüßen zu können.

Beste Grüße aus der Boxgruppe sendet euch Arno Oevermann

FIT-TIP

Ausdauer und Ausdauertraining:

Oft werden Kondition und Ausdauer im Sprachgebrauch verwechselt. Es handelt sich bei diesen beiden Begriffen jedoch um unterschiedliche Sachverhalte. Die Kondition umfasst die Ausdauer-, die Beweglichkeits-, die Schnelligkeit- und Kraftfähigkeit. Die Ausdauer ist also lediglich ein Teil der Kondition.

Definition: Ausdauer ist die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrechterhalten zu können.

Man unterscheidet zwischen der allgemeinen (Grundlagen-) und der speziellen Ausdauer.

Die Grundlagenausdauer kann sportartenunabhängig trainiert werden. So gehen Schwimmer vor einer Saison viel Laufen und Radfahren, Fußballer gehen Schwimmen, etc.

Wichtig ist die Zielsetzung:

Die Grundlagenausdauer...

...soll eine Verbesserung der Voraussetzungen für die aerobe Leistungsfähigkeit unterhalb der aerob-anaeroben Schwelle bewirken.

...soll die sportartenspezifischen Techniken in den unteren Intensitätsbereichen ökonomisieren.

Die spezielle Ausdauer ist hingegen die Fähigkeit optimal Ausdauerleistungen sportart- und wettkampfspezifisch abrufen zu können.

Es gibt unterschiedliche Methoden des Ausdauertrainings:

1. Die Dauermethode

Hier legt man eine bestimmte Strecke in einer kontinuierlichen Geschwindigkeit zurück.

2. Die Wechselmethode

Hier teilt man die Gesamtdistanz in kürzere und längere Teilstrecken, so soll ein Wechsel zwischen dem aeroben und anaeroben Bereich zustande kommen. Das Fahrtspiel ist eine Möglichkeit zur Durchführung dieser Methode

3. Das Intervalltraining

Ziel ist hier die Verbesserung der anaeroben Kapazität und damit eine Steigerung der Schnelligkeitsausdauer. Hier wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen.

4. Die Wiederholungsmethode

Die Wiederholungsmethode wird eingesetzt, um wettkampfspezifische Teilanforderungen innerhalb einer Trainingseinheit mehrfach zu wiederholen

5. Die Wettkampf und Kontrollmethode

Unter Wettkampfbedingungen Erfahrungen sammeln.

So, für alle, die nun ihre Ausdauer verbessern wollen und mit der Grundlagenausdauer beginnen sollten: GEHT DOCH EINFACH MAL SCHWIMMEN!

Die Dauermethode ist hier am Anfang sicher sinnvoll um die Ausdauer gut zu steigern. Bei Fortgeschrittenen kommen die anderen Methoden dann auch relativ schnell ins Spiel. Falls ihr nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Technik verbessern möchtet, kommt doch Donnerstags einfach mal vorbei.

Lit: MARTIN/CARL/LEHNERTZ: „Handbuch Trainingslehre“, Schorndorf 1993

Hier ist dann mal ein Trainingsplan der Schwimmgruppe für den Konditionsaufbau /Saisonbeginn August 2008

- | | |
|---|-------|
| 1. Einschwimmen | |
| 2. Block 1: | |
| 25m Delfin - Beine | |
| 50m Rücken | |
| 75m Brust - Beine | |
| 100m Kraul | |
| 75m Brust - Arme | |
| 50m Rücken | |
| 25m Delfin – Arme | =400m |
| 3. 50m locker | = 50m |
| 4. Block 2: | |
| 400m beliebig, aber jede 4. Bahn tauchen | =400m |
| 50m locker | = 50m |
| 5. Block 3: | |
| 2x 200m (Brust, Rücken: langsam beginnen und pro Bahn schneller werden) | =400m |
| 100m Koordination | =100m |
| 6. Ausschwimmen | |
| | =1400 |
| ohne Ein- und Ausschwimmen | |

Alle Gruppen und Termine auf einen Blick:

FITNESS	
MO.:	Tanzboden, Grundstr. 3
1. Teil: 20-21	<i>Klassisches Aerobic, Moderne Fitness, ThaiBo und Krafttraining</i>
2. Teil: 21-22	
YOGA	
DI. 20:30	Centrum für Gesundheit und Bewegung, Gertrudenstr. 30, 28203 Bremen <i>AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Die Kosten betragen € 6 für Mitglieder und € 10 für Nicht-Mitglieder. Der erste Termin ist kostenlos. Markus, 0421/5577173 oder markus@waermerbremen.de</i>
VOLLEYBALL	
FR. 19:00	Bürgermeister-Smidt-Schule, Contrescarpe 26 <i>Für alle, die Lust am Volleyball haben. Während der Schulferien kein Training</i>
SO. 19:45	Sporthalle -Am Barkhof- Parkallee 39 <i>Für AnfängerInnen, Fortgeschrittene und das Liga-Team</i>
BOXEN	
DO. 19:00	Flamingo Gym Bremen e.V. - Sportstudio Vor Stephanitor 2-4 <i>Pro Termin 2,50 EUR für Mitglieder, 5,- EUR für Nicht-Mitglieder</i> <i>Kontakt: Arno Oevermann 0160-4350467 oder 0421-592978</i>
SCHWIMMEN	
DO. 20:00	Hallenbad am Stadion, Am Weserstadion 11 <i>In den Weihnachtsferien fällt das Schwimmen aus.</i>
TISCHTENNIS	
DI. 19:30	Kleine Halle Nordstr. 349, <i>Kontakt Karin 7940873</i>
BADMINTON	
DO. 18:30	Halle Schule Nordstr. 349 ab Oktober Donnerstag, 20:00 Uhr
LAUFEN	
MO. 18:30	Park Hotel, Bürgerpark neben Haupteingang <i>Diese Laufgruppe besteht unabhängig vom Verein, eine Mitgliedschaft ist nicht unbedingt erforderlich. Kontakt über Jens-Uwe unter 0421-38586</i>
TANZEN	<u>Tanzen im Club der Rosa Tanzenden Bremen</u> Standard und Latein
DI.	Tethys, Findorffstraße 18
SO.	im TTC-Tanzsportzentrum, Waller Heerstr. 46 Es starten immer halbjährlich neue Tanzkurse (Beginn: Jan./Febr. und Aug./Sep.) Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich Weitere Infos: clubderrosatanzenden@web.de Internet: www.clubderrosatanzenden.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

WÄRMER BREMEN

lesbisch-schwuler Sportverein
c/o Rat – und Tat-
Zentrum für Schwule und
Lesben e.V.
Theodor-Körner-Str. 1
28203 Bremen
queerkurier@waermerbre-
men.de

Auflage:

ca. 150 Exemplare

MitarbeiterInnen:

Waltraud, Silke
Matthias
Birgitta, Luzie, Arno

Kontakt:

Vorstand:

Jürgen Tel. 0421-78494

info@waermerbremen.de

www.waermerbremen.de

Übrigens – wusstet Ihr schon:

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

Konto Nummer:

Wärmer Bremen:
Konto-Nr. 1715150
BLZ: 290 501 01
Sparkasse Bremen