

VORSPIEL SSL BERLIN

**VOR
SPIEL** BERLIN



Seit **25** JAHREN
das 1986-2011 VORSPIEL
sportlichste
VORSPIEL Berlins

Mit über 1.000 Mitgliedern zählt Vorspiel SSL e.V. zu den großen schwul-lesbischen Sportvereinen in Europa. In über 25 Abteilungen wird an sieben Tagen in der Woche Sport getrieben. Egal ob Einzel- oder Mannschaftssport, für jeden ist etwas dabei. Diese Broschüre gibt einen Überblick über die Vielfalt des Vereins, vom Gesundheits- über den Breiten- bis zum Leistungssport.

Wenngleich der Sport den Vereinsalltag bestimmt, so setzen die Gründer vor 25 Jahren mit der Gründung von Vorspiel auch ein gesellschaftspolitisches Signal.

Dies zeigt sich auch heute noch in den Sportangeboten und der engen Kooperation mit anderen Organisationen der schwul-lesbischen Community. Wer mehr

über den Verein, die aktuellen Trainingsan-

gebote, Kooperations- sowie Fördermöglichkeiten und weitere

Formen der Mitarbeit erfahren möchte, findet alle Informationen im Internet unter www.vorspiel-berlin.de. Auch die MitarbeiterInnen in der Geschäftsstelle stehen zu den Öffnungszeiten gern mit Rat und Tat zur Verfügung. Wir freuen uns über jede Nachricht!



Treffen zur Gründung von Vorspiel
November 1986

Seit **25** JAHREN
das **1986–2011** **VOR
SPIEL** BERLIN
sportlichste
VORSPIEL Berlins



Vorspiel-Vorstand mit dem ehemaligen
Sportstaatssekretär November 2011

– GEMEINSAM FEIERN



Ein schöner Saal, viele gut gelaunte Gäste, ein unterhaltsames Rahmenprogramm – das waren die Garantien für eine erfolgreiche Feier zum 25-jährigen Jubiläum am 11.11.2011. Als Gastgeber des Abends begrüßte der ehemalige Sportstaatssekretär von Berlin, Herr Thomas Härtel, die Mitglieder und Freunde von Vorspiel im Bärensaal des Alten Stadthauses. Es schlossen sich die Reden des Vorstandsmitglieds Carsten Grohne und des langjährigen, aktiven Mitglieds Markus Caspers an. Diese Rede wurde im Wortlaut in dieses Magazin übernommen, da sie alles beschreibt, was Vorspiel ausmacht: die Freude der Mitglieder am Sport, die soziale Gemeinschaft, das Engagement in der queeren Community und darüber hinaus. Untermalt wurde die Feier durch Beiträge des Homophilharmonischen Orchesters und der A-Capella-Gruppe „DiLirums“. Beim anschließenden lockeren Beisammensein klang der Abend gemütlich aus.



Und das Feiern setzte sich am Folgetag im SchwuZ fort. Viele Mitglieder waren früh zur Vor-Popkicker-Party gekommen, um gemeinsam den Geburtstag des Vereins zu begehen. Angeheizt durch die heißen Rhythmen und Hüftschwünge der Salsa-Gruppe tanzten alle gemeinsam mit vielen Freunden des Vereins bis in tief in die Nacht. So war das Jubiläum an beiden Tagen für alle Gäste und Beteiligten ein unvergessliches Erlebnis.



FESTREDE von MARKUS CASPERS



**Liebe Vorspielerinnen und Vorspieler,
liebe Freundinnen und Freunde, verehrte Gäste,**

Guten Abend! Mein Name ist Markus Caspers und ich habe die Mitgliedsnummer 86. Damit bin ich in jedem Fall kein Gründungsmitglied von Vorspiel, gehöre aber zumindest zu den Top 100 – das ist ja auch schon einmal etwas.*

Als ich vor 21 Jahren nach dem Studium von Münster nach Berlin gezogen bin, hat mich trotz meiner Neugier die Großstadt auch ein wenig geschreckt. Ich befürchtete womöglich im Großstadtdschungel unterzugehen und machte mir so meine Gedanken wie man die Anonymität durchbricht und andere schwule Männer abseits der üblichen Bar-Szene kennen lernen könnte. Was wäre ein geeigneter Weg vielleicht auch neue Freunde zu finden?

Die Entscheidung, was zu tun sei, war aber wenig kompliziert und fiel mir leicht. In Münster hatte ich mit sportinteressierten Freunden eine kleine schwule Fitnessgruppe gegründet, die wir passend zur damaligen Stulpen-Zeit „Gayrobic“ nannten. Etwas Vergleichbares musste es doch auch in der Metropole geben.

Zum anderen hatte ich kurz vor meinem Umzug in die Hauptstadt als Teil des „Team Münster“ im August 1990 in Kanada bei den Gay Games – der schwul-lesbischen Olympiade - teilgenommen. Dieses schwul-lesbische Großereignis war eine Inspiration und belegte, welche Kraft eine Gemeinschaft nachhaltig entwickeln kann. In Vancouver hatte ich auch die erste Berührung mit den Berliner Sportlerinnen und Sportlern. Die hielten nämlich die Eröffnungsfeier um ca. eine Stunde durch Diskussionen in den Katakomben des Stadions auf, weil einige partout nicht hinter einer Deutschlandfahne in das Stadion marschieren wollten. Weitere Hysterie gab es, weil im deutschen Wiedervereinigungsjahr vier Sportler aus der DDR mit einer DDR-Fahne zeigen wollten,

dass sie nunmehr in Freiheit auch zu den Gay Games reisen können. Hinter dieser Fahne wollten aber wiederum Frankfurter/Main-Wessis nicht gehen.

Es wurde schwierig – aber irgendwann konnten alle deutschen Teilnehmer ins Yankee-Place-Stadium einlaufen – übrigens dasselbe Stadion, in dem die olympischen Winterspiele kürzlich eröffnet wurden. Zwischen Sport und Politik liegen keine Welten – auch beim Homo-Sport nicht!

In Berlin angekommen trat ich also konsequenterweise recht schnell dem Verein Vorspiel bei und bin für viele Jahre in die Tiefen des breiten Vereinslebens eingetaucht.

Vieles von dem, was ich mir erhofft hatte, erfüllte sich und neue Möglichkeiten taten sich auf. So machte ich beim Landessportbund eine Übungsleiterausbildung und war ein paar Jahre wie so viele andere zuvor und danach Trainer im Fitnessbereich.



*Bei der Fest-Veranstaltung stellte sich heraus, dass in den ersten Jahren die Mitgliedsnummern vom Verein nicht chronologisch vergeben wurden. Insoweit handelt es sich eher um einen amüsanten Redeeinstieg, aber nicht um eine Tatsache, eines der ersten 100 Mitglieder gewesen zu sein.

Ich erinnere mich sehr gerne daran, wie ich vor einem längeren Auslandsaufenthalt sehr überraschend beim letzten Training zwei Blumensträuße als Dank geschenkt bekam. Ich war sehr gerührt, aber auch etwas verunsichert: Hatte ich nicht in

manchen Stunden 20 Liegestütze extra verlangt – aber vielleicht waren die Blumen ja gerade dafür gedacht?

Diese Dankesgeste zeigt mir den Wert den unser Verein hat: er ist kein kommerzielles Angebot, sondern ein menschliches Miteinander. Der Verein lebt davon, dass viele ihre Freizeit investieren, um den Laden am Laufen zu halten. Und dies in bewundernswerter Weise seit sehr vielen Jahren – exemplarisch

möchte ich meine ehemaligen und noch immer eifrigen Trainer Karl Kreile, Andreas Lühr und Hans-Otto Orschel nennen.

Ob es die Büroarbeit in der Geschäftsstelle ist, die Trainer, Übungsleiter, Turnierorganisatoren, Partyveranstalter oder die Repräsentanten des Vereins in internationalen Gremien: Vorspiel hat es immer gut verstanden ein gesundes Gleichgewicht zu finden zwischen denen, die

das Sportangebot nutzen und denen, die sich für dieses Angebot einsetzen. Vorspiel wurde für mich lange Zeit zu einem Anker im Alltag, war eine Kontaktbörse, um Freunde und Bekannte zu finden. Über Vorspiel ließen sich in den Trainingsgruppen wunderbar Umzugshelfer rekrutieren und manches Mal war Vorspiel auch eine Trauergemeinschaft, als Mitglieder an Aids oder aus anderem Grund starben.

Vom aktiven Sportler zum etwas inaktiveren Funktionär sind es manchmal nur wenige Schritte. Und so hat mir Vorspiel gewissermaßen auch noch eine Funktionärslaufbahn ermöglicht:

- als Vorstandsmitglied,
- Mit-Organisator des Gay & Lesbian Runs, der EuroGames 1996, vom Team Berlin für die Gay Games 1994 in New York und 1998 in Amsterdam,
- Vertreter bei der European Gay and Lesbian Sport Federation,
- Direktor bei der Federation of Gay Games bis hin zum ersten europäischen Vizepräsident eben bei dieser FGG.

Diese langjährige Reise in die Welt des organisierten Sports für Schwule und Lesben war eine erstaunliche Zeit und eine bereichernde Erfahrung. Sie machte auch eines deutlich: Sport ist immer auch Politik und insbesondere der organisierte schwul-lesbische Sport hatte immer auch eine gesellschaftspolitische Dimension. Wenn wir uns die absurden Diskussionen in diesem Jahr um das mögliche Outing eines Profifußballers anschauen, wird das besonders deutlich. Die Ursprünge der Sportemanzipationsbewegung für Schwule und Lesben muss man sicherlich im San Francisco der späten 70er-Jahre ansiedeln. Dort wurden auch die Gay Games von einem schwulen US-amerikanischen olympischen Zehnkämpfer ins Leben gerufen, der schon damals für die Gleichberechtigung im Sport kämpfte. Ursprünglich sollte diese Weltspiele Gay Olympics heißen. Das Nationale Olympische Komitee ging aber gegen diese Idee vor Gericht und ließ den Namensteil Olympics untersagen.



Das Organisationsteam der EuroGames IV in Berlin Juli 1996

Etwas vergleichbares geschah Vorspiel, als der Verein auf Aufnahme in den Berliner Leichtathletik Verband klagen musste. Dieser hatte unserem Verein allein wegen eines angeblich zu schlüpfrigen Namens die Verbandsmitgliedschaft verweigert. Erst das Landgericht Berlin korrigierte 1992 diesen Anflug von Homophobie.

In dem Film „Manche mögen's heiß“ spielt Marilyn Monroe eine 25 Jahre alte Frau, die sich beginnt so ihre Gedanken zu machen: „I am twenty-five – this makes a girl think“. Auch 25 Jahre Vorspiel haben mich zum Nachdenken gebracht. Ich habe gemerkt, wie stark einerseits meine Biographie - wie sicher von vielen Anwesenden - mit diesem Verein verbunden ist. Andererseits bin ich überzeugt, dass ein Vierteljahrhundert Vorspiel auch Etablierung und Tradition bedeuten.

Hier ist ein Verein entstanden, der etwas ganz besonderes für Berlin und in Deutschland ist. Vorspiel ist nicht nur eine bunte Sportgemeinschaft zwischen Freizeit und Leistung, sondern hat inzwischen auch eine eigene Emanzipationsgeschichte. Ich freue mich, dass Vorspiel sich dieser Geschichte und Tradition bewusst ist und z.B. den Gay Games als erstes europäisches Mitglied treu geblieben ist - auch als eine neue – vermeintlich bessere – Weltveranstaltung um die Ecke kam. Und das heute in einem so schönen Rahmen das 25-jährige Jubiläum gefeiert wird.

Ich bin nun seit einigen Jahren wieder nur „einfaches Mitglied“. Und so ist der Staffelfstab längst bei vielen anderen, die jetzt das Vereinsleben mit ihrem Engagement prägen und die über 1.000 Sportlerinnen und Sportler bei Laune halten. Das ist großartig und ich danke und wünsche alles Gute für die Zukunft.

Markus Caspers



**VOR
S
P
I
E
L** BERLIN

Ein besonderer Dank gilt Markus Caspers für seine Festansprache, allen HelferInnen bei den Feierlichkeiten und allen SchreiberInnen und EinsenderInnen der Beiträge und Bilder.

**Karl-Heinz, Reinhard, Thomas, Carsten und Stefan
(Vorstand Vorspiel SSL Berlin e.V.)**

Herausgeber: Vorspiel SSL Berlin e. V.,
V.i.S.d.P. Vorstand Vorspiel SSL Berlin e. V.
Layout: Jürgen Frölich
Ausgabe: Berlin im März 2012

DAS SPORTANGEBOT

**VOR
SPIEL** BERLIN

*... auf die Plätze, fertig, los! Auf den nächsten Seiten:
mehr als 20 Sportarten bei VORSPIEL im Profil.*

AEROBIC

**VOR
SPIEL
BERLIN**

Seit mehr als zehn Jahren gibt es uns nun schon – die Aerobic-Gruppe. Eigentlich sind es ja zwei Gruppen. EinsteigerInnen bevorzugen den Montagstermin. Hier werden Aerobic-Grundschrirte beigebracht und einfache Choreographien geübt. Jeden Dienstag treffen sich die „Fortgeschrittenen“, um bei bis zu 180 beats per minute die unterschiedlichsten Aerobic-Choreographien zu üben und zu lernen. Dabei kommt es aber nicht auf Perfektion an. Der Spaß ist viel wichtiger. Und der ist immer dabei, wenn wir zu (fast) aktuellen Rhythmen Ausdauer und Koordination trainieren. Auch in der Dienstagsguppe sind EinsteigerInnen immer herzlich willkommen.

Aerobic ist bei den großen schwul-lesbischen Spielen und Turnieren leider nur selten auf dem Wettbewerbsplan. Gelegentlich zeigen einige von uns ihr Können jedoch bei anderen Veranstaltungen, wie z.B. im Sommer auf dem großen Straßenfest am Nollendorfplatz. Wir sind dann immer selbst erstaunt, wie toll das Publikum auf unsere Vorführung reagiert. Das spornt natürlich unheimlich an und erhöht den Spaßfaktor.



Was noch?

Entgegen weitläufiger Meinung tragen wir beim Training keine Leggings und hantieren auch nicht mit Puscheln.

Wer?

Jede Frau, jeder Mann jeden Alters, die/der Lust hat, zu eingängiger Musik Koordination und Kondition zu trainieren.

Wie?

Mit leichter Sportkleidung, Hallensportschuhen, und EinsteigerInnen mit zusätzlich ein wenig Geduld, einfach vorbeikommen.

Wen?

aerobic@vorspiel-berlin.de
Thomas 030. 88 17 265

Die Vorspiel-Aikidogruppe ist kontinuierlich dabei, sich in die Geheimnisse dieser japanischen Friedenskunst hineinzubewegen. Aikido kann auf wundervolle Weise Körper, Geist und Menschen zusammenbringen. Mit meiner Art, Aikido zu unterrichten, möchte ich Wege aufzeigen, Euch gesund zu bewegen und über Bewegungs- und Kontaktfreude einen offenen Geist zu entwickeln. Dabei sind die dem Aikido innewohnenden Ideen der Harmonie, Gewaltlosigkeit, Selbstverantwortung und ein sich ständiges Weiterentwickeln wesentlich. Doch in erster Linie bedeutet Aikido bewegen, bewegen, bewegen. Dazu kommt Rollen und Fallen zu lernen sowie geschmeidig, entspannt und zentriert zu werden. Nicht zu vergessen sind die kleinen Weisheiten des Aikido, die uns im Leben „draußen“ unterstützen können. Beim Aikido geht es nicht um schnelle, vorzeigbare Erfolge. Wir üben, um uns selbst zu verfeinern, in Verbindung mit uns selbst und anderen zu kommen, und um Körper und Geist unter Respektierung der eigenen Grenzen leistungsfrei zu entwickeln. Aus diesem Grund verstehe ich Aikido eher als Selbstentwicklung denn als Selbstverteidigung.

Was noch?

Ein paar Philosophien gehören zum Aikidotraining genauso dazu wie das Philosophieren darüber hinterher in der Kneipe.

Wer?

Aikido ist für alle, die Lust auf Bewegung, Kontakt und Veränderungsprozesse haben.

Wie?

Mittwochs um 19.30 Uhr im Aikido Niji (Regenbogen) Dojo, Meraner Str. 31, Schöneberg. Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung, ein Handtuch, Sportlatschen und einen offenen Geist.

Wen?

Einfach bei Clarissa unter aikido@vorspiel-berlin.de melden.



ALEXANDERTECHNIK



Das erstaunlichste an der Alexandertechnik: es gibt nicht viel zu tun, außer ein paar Körperübungen, weil es ums Nicht-Tun (Non-Doing) geht. Das ist der Schlüssel, d.h. den Körper lassen und ihn von Innen heraus durch das Denken bewusst positiv zu beeinflussen. Alexander entdeckte, dass die Beziehung zwischen Kopf, Hals und Rücken für den Körper – egal ob er ruht oder sich bewegt – von zentraler Bedeutung ist. Ist dieses Zusammenspiel frei von unnötigen Spannungen, haben alle Muskeln die Möglichkeit, in ihrer natürlichen Spannung zu agieren.

Gearbeitet wird im Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen, ruhig und meditativ, aber auch bewegt. Es geht darum, das zu viel Tun wegzulassen und ins Nicht-Tun zu kommen.

Das ist anfangs schwer – tut aber gut und entspannt tief. Und wer öfter die Gruppe besucht, lernt mit der Zeit, die körperlich-mental Zusammenhänge zu verstehen, auf ansonsten unbemerkte und schädliche Gewohnheiten zu achten. Im Laufe der Arbeit stellt sich Leichtigkeit und Freiheit im Körper und im Denken ein. Anders gesagt: Der Teilnehmer lernt mehr und mehr, diese Technik in jeder Lebenslage für sich anzuwenden. Er hat somit jederzeit einen bewussten Zugriff auf sich selbst und seine Spannungszustände. Eine äußerst spannende Sache!

Was noch?

Wir treffen uns montags von 17:00 bis 19:00 und 19:00 bis 22:00 Uhr im Übungsraum der Vorspiel-Geschäftsstelle (Anmeldung erforderlich!).

Wen?

Frank
alexandertechnik@vorspiel-berlin.de

Mit etwa 140 Mitgliedern ist Badminton die drittgrößte Abteilung von Vorspiel. Neben dem freien Spielbetrieb an mehreren Tagen in der Woche - inklusive anschließendem Chillen in gemütlicher Runde - gibt es auch ein qualifiziertes Anfänger- und Fortgeschrittenentraining. Seit 1998 sind die Vorspiel-BadmintonspielerInnen eine feste Größe bei den Mannschaftsmeisterschaften des Badmintonverbandes Berlin-Brandenburg. Mittlerweile sind wir mit vier Ligateams in unterschiedlichen Leistungsklassen dort vertreten. Durch das Engagement des Trainers Sebastian Nieke hoffen wir auf weitere Erfolge in der kommenden Saison. Um die Belange der Abteilung kümmert sich die Abteilungsleitung (Florian, Helmuth, Jörg, René und Sebastian), die selbstverständlich auch Ansprechpartner für alle Neulinge ist. Damit wir in den Sommermonaten auch mal die Sonne genießen können, organisieren wir Picknicks, Ausflüge und Grillabende immer mit einem Speedminton-Spiel im Täschchen. Abgerundet werden die gemeinsamen Aktivitäten durch die regelmäßige Teilnahme an den auswärtigen schwul-lesbischen Turnieren in ganz Europa.

Was noch?

Die drei bis vier Mal im Jahr organisierten abteilungsinternen Ranglisten- oder spaßorientierten Schleifchenturniere bieten die Möglichkeit, das eigene Können unter Beweis zu stellen.

Wer?

Jeder, der Spaß hat, sich beim Badminton auszuprobieren. Jede Leistungsklasse ist willkommen; Vorkenntnisse braucht ihr nicht, um bei uns anzufangen.

Wie?

Einfach Sportklamotten, Hallensportschuhe und einen Schläger mitbringen; sowie die Bereitschaft, sich auf den Sport und die Mitglieder einzulassen. Der Einstieg ist an jedem Termin ohne Voranmeldung möglich.

Wen?

badminton@vorspiel-berlin.de oder info@vorspielbadminton.de
Florian 0162. 10 68 306
Helmuth 0170. 49 43 595
René 0173. 95 92 266

BASKETBALL



Was noch?

Wir organisieren jährlich ein eigenes Turnier, zu dem Teams aus vielen europäischen Ländern kommen.

Wer?

Männer jeden Alters, die die Grundfähigkeit besitzen, einen Ball fangen zu können und in einem Team Sport treiben möchten! Alle weiteren Fähigkeiten kann man

sich relativ leicht aneignen durch viel Übung!

Wie?

Gutes Schuhwerk, am besten natürlich Basketballstiefel. Ansonsten eigentlich nur Lust am Ballspiel!



Den Ball in Körbe in drei Meter Höhe werfen, legen oder manchmal auch drücken – das ist Basketball. Diese dynamische Sportart erfreut sich mittlerweile auch in Europa großer Zuwachsraten und das nicht erst seit Dirk Nowitzki! Bei Vorspiel gibt es Basketball schon seit 20 Jahren und die Trainingstermine sind sehr gut besucht.

Wir sind eine heterogene Gruppe: ob Jung oder Alt, homo- oder heterosexuell. Auf dem Parkett macht das keinen Unterschied. Denn dort geht es darum, schönen und intensiven Basketball zu spielen.

Seitdem wir das Training von Grundfertigkeiten und Spielsystemen intensiviert haben, ernten wir die Früchte dieser Anstrengungen. Denn seit einigen Jahren kommen wir von Turnieren nicht mehr ohne Medaille oder Pokal zurück. Zuletzt waren wir bei den Gay Games in Köln das beste europäische Team! Auch wenn es ums Gewinnen geht, gilt natürlich bei uns nach wie vor das Prinzip: Spaß am schnellen Spiel!

**VOR
SPIEL
BERLIN**

Wen?

basketball@vorspiel-berlin.de
facebook:
Vorspiel Basketball-Berlin

FITNESS-für alle

Fitness ist das Herzstück unseres Vereins mit den meisten SportlerInnen. Jeden Wochentag werden verstreut über das gesamte Innenstadtgebiet zu verschiedenen Zeiten Gruppen angeboten. Konkret heißt das, dass pro Woche 12 Termine stattfinden. Alle Gruppen trainieren in Sporthallen, aber im Sommer finden einige Angebote auch im Freien statt, in bekannten Berliner Grünanlagen wie zum Beispiel dem Tiergarten. Unter der Anleitung erfahrener ÜbungsleiterInnen bewegen sich bis zu 30 SportlerInnen zu flotten Rhythmen. Die Übungsinhalte sind variabel, umfassen Erwärmungs- und Dehnungssteile, Körperkoordinations- und Körperkraftübungen und abschließend Entspannungsteile. Dies alles wird als Einzel- und/oder Partnerübung trainiert, mit und ohne Hilfsmittel wie Therabändern. Neben den erwünschten Trainingseffekten, der Verbesserung der allgemeinen Kondition (Kraft und Ausdauer) und Koordination (Beweglichkeit und Geschicklichkeit) fördern diese Trainingsinhalte das Rhythmusgefühl, den Gemeinschaftssinn beim Sporttreiben und ermöglichen ein freudvolles und respektvolles Miteinander.

Was noch?

Was wäre das Vorspiel-Training ohne die erfrischende Apfelsaftschorle oder die kalorienauffüllende Pasta im Anschluss an die Fitnessübung?

Wer?

Fitness ist für alle geeignet, denn der Umfang und der Grad der Belastung können eigenständig festgelegt werden. Besucht die verschiedenen Angebote und ihr werdet herausfinden, welche Übungen und welcher

Humor des Übungsleiters oder der Übungsleiterin zu Euch passen.

Wen?

fitness@vorspiel-berlin.de

**VOR
SPIEL
BERLIN**

FITNESS-Rostfrei

Wenn man in die Jahre gekommen ist, und die körperlichen Aktivitäten weniger werden, wird es Zeit sich nach mehr Bewegung umzusehen. Die richtige Gruppe zu finden ist jenseits der Fünfzig nicht einfach. Ist man dann auch noch schwul oder lesbisch, kommt ein weiterer Aspekt hinzu.

Nun gibt es zum Glück in unserer Stadt den schwul-lesbischen Sportverein Vorspiel. In der Gruppe Rostfrei versammeln sich alle, die nicht mehr ganz jung sind. Wir werden liebevoll und fachlich qualifiziert von unserem Trainer Laszlo angeleitet, der dabei ein sehr geschicktes Händchen hat. Neben dem Sport ist auch die Bildung von Freundschaften ein positiver Effekt. Wir sind eine große Gruppe, und immer stoßen neue Mitturner zu uns. Rostfrei ist eine erfolgreiche Gruppe und nur zu empfehlen.



Was noch?

Nach dem Sport gehen einige von uns gemeinsam essen. Einige andere wandern einmal im Monat 10 bis 15 km. Dabei lernen wir Gegenden um Berlin kennen, in die wir sonst nicht kommen würden.

Wer?

Alle die Lust auf Bewegung in der Gruppe haben. Welche Übungen man machen will, und wie weit man sich belasten möchte, bestimmt jeder für sich. Man braucht nur Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

Wen?

laszlotary@web.de
Laszlo 0179. 96 51 45 06



FUSSBALL-Frauen

**VOR
SPIEL
BERLIN**

Nie war Fußball schöner. Nie waren Fußballerinnen heißer und nie, ja niemals war das Fußballspielen witziger, glamouröser und zum niederknien phantastisch anzuschauen als bei den Mädchen vom Vorspiel-Fußball.

Wir holen die schönsten Flanken aus den Schuhen und legen die dicksten Eier in das Tor der Gegnerinnen.

Unsere Trikots sind stoffgewordene Sünde. Wir mögen keine Laufpässe und reagieren ganz undamenhaft auf Trillerpfeifen.

Wir spielen in keiner Liga, aber mit vollem Einsatz und noch mehr Spaß am Fußball. Unsere Herausforderungen sind kleine Turniere wie z.B. Respect-Gaymes, Come-Together-Cup und Freizeitheim-Cup.



Was noch?

Hast du Lust dabei zu sein? Wir würden uns freuen! Und vor allem: du willst Spaß mit dem Ball haben?! Dann komm vorbei und spiele einfach mit!

Wer?

Alle Mädels, die Freude am Fußball haben.

Wie?

Ihr braucht nichts anderes als Lust am Kicken. Wenn ihr dazu noch ein

paar Fußballschuhe (für den Anfang tun es auch sportliche Treter jeglicher Art) und Sportkleidung dabei habt, kann's losgehen.

Wen?

fussball.frauen@vorspiel-berlin.de



FUSSBALL-Männer



Die Fußballer von Vorspiel haben in den letzten beiden Jahren alle bekannten bzw. unbekanntem Vorurteile über Schwule und Fußball auf den Kopf gestellt. Zweimal hintereinander gelang jeweils Meisterschaft und Aufstieg bis in die 2. Spielklasse der TU-Liga Berlin. Und das alles gegen topmotivierte Heterokonkurrenz -eine bemerkenswerte sportliche Leistung.

Die Abteilung Fußball ist eine der ältesten und traditionsreichsten des Vereins. Die Wurzeln reichen bis in die 80er Jahre zurück. Inspiriert durch die Bewegung in den USA entstanden fast zeitgleich in mehreren großen Städten Deutschlands schwule Fußballteams. Das Kräfteressen mit den anderen schwulen Mannschaften findet regelmäßig bei den Weltmeisterschaften bzw. Gay Games statt. Zudem finden zahlreiche Turniere statt. Die Fußballer von Vorspiel organisieren jährlich den „Vorspiel-Fußball-Cup“, der im Frühjahr 2012 in sein

siebtes Jahr gehen wird. Die Geschichte der Abteilung ist ein Auf und Ab, ein Kommen und Gehen. In den letzten Jahren gab es, nach Zeiten der Stagnation, einen großen Zulauf jüngerer fußballbegeisterter schwuler Spieler. Inzwischen tummeln sich im Training manchmal knapp 30 Leute von Jung (19) bis Alt (über 60), von Student bis Wirtschaftsmanager. Zwei Trainer versuchen den Überblick zu behalten.



Was noch?

Nach dem Training am Mittwoch trifft sich das Team nach 22 Uhr zum gemütlichen Mannschaftsabend und Fußballsehen im Sonntagsclub in der Greifenhagener Straße.

Wer?

Fußballer jeden Alters. Leider können wir keinen Anfängerkurs anbieten!

Wie?

Wir trainieren jeden Mittwoch auf einem Kunstrasenplatz in Weißensee. Sportbekleidung und Fußballschuhe braucht jeder. Schienbein-schoner schaden nicht, manchmal geht's auch hart auf hart.

Wen?

fussball.maenner@vorspiel-berlin.de
www.vorspielfussball.de

HANDBALL-Frauen

Was noch?

Keine Angst vor dem Ball wäre vorteilhaft und alle, die schon einmal eine Sportart mit Ball betrieben haben, werden feststellen, wie einfach Handball sein kann.

Wer?

Alle, die eine Sportart suchen, die sie sowohl körperlich als auch geistig fordert. Alter spielt keine Rolle.

Wie?

Montags von 19.30 - 22.00 Uhr in der Sporthalle des Andreas-gymnasiums Krautstr./Ecke Singerstr.

Wen?

Kommt gerne vorbei und meldet euch vorher bei Josh unter handball@vorspiel-berlin.de an.



Handball ist ein schneller, technischer und Kampf um den Ball-orientierter Sport und laut Wikipedia bei Mädchen und Frauen eine der beliebtesten Mannschaftssportarten. Das Handballfrauen-Team trainiert nun schon seit mehreren Jahren zusammen und hat es sogar schon bis zu den Gay Games 2010 in Köln geschafft. Hierbei konnte das Team um Trainer Josh den hart umkämpften 2. Platz erreichen und mit Stolz die Silbermedaille mit nach Berlin nehmen.

Unser Team besteht aus Spielerinnen, die eine Menge Spiel- und Wettkampferfahrung aufweisen können, sowie aus Spielerinnen, die erst vor kurzem angefangen haben, dem Ball hinterher zu jagen. Am wichtigsten ist uns Spaß am Spiel und der Teamgeist. Unser Team freut sich immer über neue und abenteuerlustige Frauen, die durch Handball ihrer Ausdauerfähigkeit und ihrem Bewegungsdrang nachgehen wollen. Jede ist bei uns herzlich willkommen, mit zu spielen, mit zu lachen und uns nach den Trainingseinheiten in die „3. Halbzeit“ zu begleiten.

**VOR
SPIEL
BERLIN**

INDIACA

**VOR
SPIEL
BERLIN**

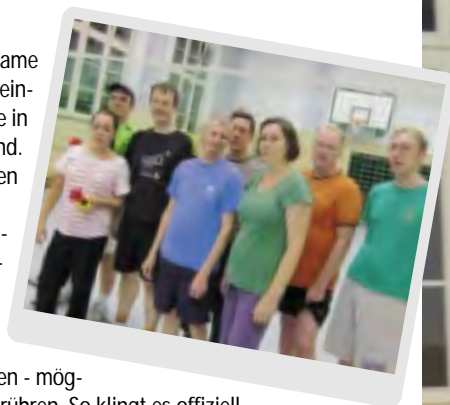
Ein wenig exotisch klingt der Name schon. Indiacaca stammt von den Ureinwohnern Südamerikas und gelangte in den 70er Jahren nach Deutschland. Indiacaca ist im Spielverlauf und den Regeln dem Volleyball verwandt.

Das federballähnliche Spielgerät - die Indiacaca - wird von zwei Mannschaften aus jeweils zwei bis fünf Spielern nach dreimaligem Zuspiel über ein etwa zwei Meter hohes

Netz ins gegnerische Feld geschlagen - möglichst ohne vorher den Boden zu berühren. So klingt es offiziell.

Montagabends hört sich das noch viel besser an: Aufschlag, Zuspiel, quiet-schende Turnschuhe, Schmettern und... „Jaaaaa“: strahlende Gesichter, die Indiacaca-Gruppe von Vorspiel ganz in ihrem Element!

Ein sehr bewegungsreiches Spiel, bei dem man sich nach zwanzigminütigem Aufwärmtraining schnell zurecht findet. Also ideal für Männer und Frauen jeden Alters, auch bei verschiedener Leistungstärke.



Was noch?

Im Sommer trainieren wir im Tiergarten am Ufer der Spree, in direkter Nachbarschaft zu einem schönen Biergarten! Und während der übrigen Jahreszeiten finden wir nach

hitzigem Hallentraining immer wieder schöne Orte zum Abkühlen. Ja, so schön kann Sport sein!

Wer und Wie?

Jeder, der im Team sportlich ist, ist willkommen. Mit Spaß und natürlich Sportschuhen - schon kann's losgehen! Immer gut, gerade im Sommer: Etwas zum Trinken mitnehmen.

Wen?

indiacaca@vorspiel-berlin.de

INLINESKATING



Hallo, hier sind wir - die Inlineskater von Vorspiel! Wir sind eine Mischung aus Frauen und Männern, Alt und Jung, die auf unterschiedlichem Niveau skaten. Wir trainieren ein Mal die Woche im Poststadion – das Spektrum reicht vom Training für Neulinge über Techniktraining, z.B. Bremsen, Rückwärts- und Kurvenfahren, bis hin zu Spielen wie Fußball und insbesondere Hockey. Einmal im Jahr, meist im Frühjahr, führen wir auch einen Kurs für Anfänger durch. Darüber hinaus unternehmen wir gemeinsam Ausflüge, z.B. in den Fläming, oder fahren im Winter Schlittschuh.

Egal, ob du schon auf Skates gestanden hast oder erste Erfahrungen sammeln möchtest - melde dich und komm einfach vorbei.



Was noch?

Einmal im Jahr führen wir einen Kurs für Anfänger durch. Wer Lust darauf hat, meldet sich bitte per E-Mail an.

Wer?

Wir sind eine Mischung aus Frauen und Männern, Alt und Jung, die auf unterschiedlichem Niveau skaten.

Wen?

Jasmin und Fanny
inline-skating@vorspiel-berlin.de

KAMPFKUNST SELBSTVERTEIDIGUNG

**VOR
SPIEL
BERLIN**



Wing Chun, effektive und schnell zu erlernende Selbstverteidigung. Vor 250 Jahren wurde dieser weiche Kung-Fu-Stil von einer Frau entwickelt, um gegen größere und stärkere Gegner zu bestehen. Nicht die eigene körperliche Kraft ist entscheidend, sondern die Kraft des Gegners wird genutzt. Dieses Prinzip des weich Nachgebens ist auch heute noch in einer realen Auseinandersetzung anwendbar.

Wen?

Jochen
selbstverteidigung@vorspiel-berlin.de

Was noch?

Im Unterricht werden neben effektiven Techniken zur Selbstverteidigung auch das Körpergefühl und das Selbstvertrauen geschult.

Wer?

Frauen und Männer jeder Altersklasse sind im Training willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die einzige Voraussetzung ist Spaß an der Bewegung und dem Trainieren in der Gruppe.

LAUFEN - LEICHTATHLETIK

Was noch?

Die Langstreckenläufer beschließen ihr Training in der „Waldklause“, einem urigen Ausflugslokal. Die Leichtathleten setzen sich nach dem Training hin und wieder bei einer Pizza oder einem Eisbecher

zusammen. In der Vorweihnachtszeit findet ein Adventskaffee und am Anfang des Jahres die Abteilungsversammlung mit selbst bestücktem Kuchenbuffet statt.

Wer?

L&L sind prinzipiell für Jeden geeignet. Art und Umfang des Trainings sowie die Auswahl der Disziplinen können an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden.

Wie?

Für den Anfang genügt ein Paar Allround-Sportschuhe. Später sind spezielles Schuhwerk, wie Laufschuhe oder für die Leichtathletik auch Spikes angezeigt.



Die Disziplinen der Leichtathletik gehören zu den ältesten Sportarten überhaupt. Laufen, Springen und auch das Werfen sind elementare Bewegungsmuster des Menschen.

Das Ausüben und Probieren der technischen Disziplinen und der Sprintstrecken findet bei uns unter Anleitung eines Trainers statt. Dazu stehen uns im Sommer ein gut ausgestatteter Sportplatz im Volkspark Rehberge und im Winter eine Leichtathletikhalle am Olympiastadion zur Verfügung. Das Langstreckenlaufen findet sommers wie winters im Freien statt - Laufen geht eben wirklich fast immer. Die Krönung des regelmäßigen Trainings bildet die gemeinsame Teilnahme an verschiedenen Wettkämpfen in und um Berlin oder auch mal im Rahmen einer mehrtägigen Reise. Da der Verein Vorspiel Mitglied im Berliner Leichtathletik-Verband ist, können die Mitglieder auch an offiziellen Meisterschaften teilnehmen.

**VOR
SPIEL
BERLIN**

Wen?

leichtathletik_laufen@vorspiel-berlin.de
René 030. 44 64 820 (Leichtathletik)
Dieter 030. 30 17 157 (Langstreckenlauf)

LINEDANCE

LineDance gehört zu den American Line & Western Dances und wird überwiegend zu Country-Musik mit passendem Rhythmus aber auch zu Rock, Pop, Funk, Swing und sogar Techno getanzt. In der Regel tanzt man ohne Partner in einer Gruppe, wobei Tänzer und Tänzerinnen vor- und nebeneinander Reihen bilden. Es gibt festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden - also ähnlich eines Formations-tanzes. Die einzelnen Tänze sind unter individuellen Namen bekannt z.B. Irish Stew, Chattahoochee oder Bread and Butter. Dies erlaubt es Tänzern überall auf der Welt zusammen in der Formation zu tanzen. Fortgeschrittene Line-Dancer beherrschen oft über hundert verschiedene Choreographien.



Was noch?

Es wird keine spezielle Ausrüstung benötigt: Ein paar Schuhe in denen man sich leicht über den Boden bewegen kann, ein T-Shirt zum Wechseln (Du kommst ins Schwit-

zen) und eventuell etwas zum Trinken. Und schon kann es losgehen.

Wer?

TänzerInnen ohne Vorkenntnisse haben zwei Mal im Jahr die

Möglichkeit, jeweils nach Ende der Sommerferien und Winterferien, in einem Einsteigerkurs die grundlegenden Schritte und Tänze zu erlernen. TänzerInnen, die bereits linedance-erfahren sind, können sehr gern jederzeit zu uns stoßen.



Wen?

Axel & Oliver
linedance@vorspiel-berlin.de

NORDIC WALKING

Nicht neu erfunden, aber wenn der Gesundheitsaspekt betrachtet wird, so kann man es kaum glauben: Eine Sportart, bei der man schwitzen kann, aber nicht muss, die den Stoffwechsel bei hoher und niedriger Pulsfrequenz anregt und ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit viel Spaß bringt. Die Bewegung setzt Energie frei, Kraft und Ausdauer werden aufgebaut, die Koordination geschult und das Alles unter einem riesigen Sauerstoffzelt der Natur: im Freien. Wir sind eine kleine gemischte Gruppe, bei der der männliche Anteil überwiegt.



Was noch?

Unterhaltung und Spaß in der Gruppe während des Sports!

Wer?

Alle, die Lust haben, sich in der Natur zu jeder Jahreszeit zu bewegen.

Wie?

Dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung, am besten aus atmungsaktiven Materialien. Es müssen keine speziellen Nordic Walking-Schuhe sein, Turnschuhe reichen aus. Nordic Walking-Stöcke können gegebenen-

falls ausgeliehen werden. Im Sommer mittwochs im Tiergarten, im Winter samstags im Grunewald.

Wen?

nordicwalking@vorspiel-berlin.de
Bianca 0176. 50 12 00 74

**VOR
SPIEL
BERLIN**

PILATES



In zehn Stunden zu einer neuen Figur - verspricht der Begründer dieser Fitnessform, Joseph Pilates. Auf jeden Fall fühlt sich der Körper schon nach wenigen Übungsstunden anders an. Wie kommt das? Pilates ist eine spezielle Form des Tiefenmuskeltrainings. Trainiert wird das so genannte Power-House, ein Zusammenspiel der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Rückenmuskeln und des Beckenbodens. Gemeinsam stützen und entlasten sie die Wirbelsäule, führen zu einer Linderung von Rückenschmerzen oder beugen deren Entstehung vor. Die Körperhaltung wird bewusster wahrgenommen und aufrechter. So ist ein Pilatetraining auch immer eine Verbindung von Körper und Geist.

Dafür, dass vor dem Pilates-Training der Kreislauf so richtig in Schwung kommt und alle Teilnehmer den Alltag hinter sich lassen, sorgt ein intensives Kraft-Ausdauer-Training. Zu den Klängen von Abba bis Techno geht es 45 Minuten lang so richtig zur (schweißtreibenden) Sache. Aber diese Gruppe wäre keine Vorspielgruppe, könnte nicht jeder Sportler selbst seine Trainingsintensität bestimmen. Ein Dehnungsprogramm bildet den Übergang vom Konditionstraining zum Pilatetraining.



Was noch?

Wir treffen uns jeden Montag von 19:00 bis 21:45 Uhr in Moabit, Turmstr. 75. In unregelmäßigen Abständen, ca. einmal im Monat, gehen wir auf ein Getränk und Mahl in ein Restaurant.

Wer?

Pilates ist prinzipiell für alle geeignet, bei Wirbelsäulenerkrankungen jedoch nur mit Einschränkungen zu empfehlen. Für den vorangestellten Konditionsteil muss eine gewisse Kondition schon vorhanden sein.

Wie?

Lust auf körperliche Bewegung, ein Getränk, leichte Sportkleidung, Hallensportschuhe und für die Rücken- und Entspannungsübungen ein großes Handtuch.

Wen?

laszlotary@web.de
Laszlo 0176.96 51 45 06

RADWANDERN

Was noch?

Meistens gibt es ein Picknick oder eine Kaffeepause zur Stärkung und zum Plaudern. Zur Erfrischung bietet oft ein Sprung ins kühle Nass an einer gemütlichen Badestelle Gelegenheit. Häufig besuchen wir

den Altstadtkern eines historischen Ortes, schauen uns Denkmäler oder herausragende Bauwerke an.

Wie?

Ein stabiles und verkehrssicheres Fahrrad sowie Flickzeug und ein

Ersatzschlauch sind notwendig. Ebenso sollten Verpflegung, Regenschutz und Badesachen mitgeführt werden. Jeder trägt sein eigenes Risiko. Vorspiel oder der Tourenleiter haften nicht für Schäden.

Wen?

radwandern@vorspiel-berlin.de
Manfred 0170. 77 48 533

Auch wenn ein wenig Ausdauer und Kraft notwendig sind, so geht es doch nicht um hohe Geschwindigkeiten und viele Kilometer, sondern um das Genießen der Landschaft.

Ganz nah an der Natur, spüren, sehen, riechen – das ist Radwandern. Am schönsten mit Sonnenschein und Rückenwind. Radfahren kennt kein Alter und eigentlich keine Grenzen. Unsere Dopingmittel sind die herzliche Atmosphäre der Gruppe, die Schönheit der Natur und die vielen Sehenswürdigkeiten entlang der Radwanderstrecken.

Wir sind keine geschlossene Gruppe, vielmehr wechselt die Zusammensetzung bei jeder Tour, auch wenn es einen festen Kern gibt. Die Mehrzahl stellen schwule Männer, aber gerade deshalb sind Lesben besonders willkommen.

Die Touren finden von April bis September an unregelmäßigen Sonntags-terminen statt. Die genauen Termine und Reiseziele werden auf der Homepage von Vorspiel veröffentlicht. Treffpunkt ist eine S-/U-Bahnstation, ein Regionalbahnhof oder im Zug selbst. Manche Touren finden in Berlin bzw. im S-Bahnbereich statt. Andere Touren finden in Verbindung mit Hin- und Rückfahrt im Zug in Brandenburg, den benachbarten Bundesländern oder Polen statt.



SALSA

**VOR
SPIEL** BERLIN

Fast zwei Jahre tanzen wir nun schon jeden Dienstag im SchwuZ Salsa. Dabei ist es bei uns völlig egal ob Frau-Frau, Mann-Mann, Mann-Frau oder auch Frau-Mann führt. Jede erdenkliche Kombination ist bei uns möglich. Wir tanzen LA-Style genauso wie kubanische Salsa, damit ihr „draußen“ in der Salsa-Welt immer mithalten könnt. Abgesehen vom wöchentlichen Training, sind wir auch gerne zusammen in der Berliner Salsa-Szene unterwegs und ernten zwar erstaunte aber auch respektvolle Blicke. Und da das Tanzen im familiären Umfeld doch am schönsten ist, veranstaltet unsere Abteilung seit Mai 2011 eine monatliche schwul-lesbische lateinamerikanische Tanzparty namens „Latinmania“ im SchwuZ zu der auch alle anderen Vorspielmitglieder herzlich eingeladen sind. Termine und andere Details unter: www.latinmania-berlin.de

Was noch?

Eine Affinität zu Caipirinha ist förderlich. Die gibt es nämlich nach unserem Training im nahegelegenen Lone Star Taqueria. Dort gibt es natürlich auch Apfelschorle.

Wer?

Für alle, denen Tanzen zu zweit Spaß macht und die bei Salsa-Musik nicht still sitzen können. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Unser harter Kern besteht aus rund 40 TänzerInnen.

Wie?

Jeden Dienstag ab 18:00 Uhr im SchwuZ, Mehringdamm 61.

Wen?

Kommt gerne vorbei und meldet euch vorher unter salsa@vorspiel-berlin.de bei Ingmar an.

SCHWIMMEN



Trainierten Anfang der 90er Jahre rund 30 Schwimmer im Stadtbad Mitte unter Anleitung eines Übungsleiters auf zwei Bahnen, so hat sich die Zahl der Schwimmerinnen und Schwimmer seitdem mehr als verfünffacht. Rund 170 Vorspielmitglieder nutzen die neun Trainingstermine, für die uns sieben Übungsleiter zur Verfügung stehen. Seit 1996 sind wir Mitglied im Berliner Schwimmverband, was unseren Schwimmern die Möglichkeit bietet, unter dem Namen „Vorspiel SSL e.V.“ an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilzunehmen. 2009 und 2011 war unsere Abteilung der Organisator der Berliner Kurzbahn-Meisterschaften der Masters und der offenen Klasse. Innerhalb des Deutschen Schwimmverbandes war es eine Premiere, dass ein schwul-lesbischer Verein eine amtliche Veranstaltung ausrichtete. Aber nicht nur wettkampforientierten Aktiven bieten wir eine Plattform. Ganz egal ob du das Schwimmen für dich neu entdeckst oder bereits früher schon im Verein geschwommen bist, ob du nun jung oder schon im reiferen Alter bist. Jedoch sollte man Lust auf ein Training im Wasser und einige Grundvoraussetzungen mitbringen. Einen Schwimmstil solltest du ganz gut und einen zweiten schon ein bisschen beherrschen. Dann kannst du bei uns einsteigen und die anderen Lagen lernen.

Was noch?

Interessierten bieten wir vier Schnuppertermine in Absprache mit der Abteilungsleitung. Einen Schwimmunterricht für Nichtschwimmer bieten wir jedoch nicht an. Unsere Gruppen richten sich nach

dem jeweiligen Trainingsniveau. Übrigens schwimmen Frauen und Männer bei uns gemeinsam.

Wer?

Fortgeschrittene Anfänger,
Fortgeschrittene I und II, Wettkämpfer

Wen?

schwimmen@vorspiel-berlin.de



SHIATSU



Was noch?

Unter einfühlsamer Anleitung habt ihr die Möglichkeit, neue Wege der körperlichen Berührung zu beschreiben und hierdurch nicht nur euer Körperbewusstsein, sondern auch euer Leben zu beflügeln.

Wie?

Die Shiatsu-Gruppe trifft sich unregelmäßig, genaue Trainingstermine erfährt Ihr direkt auf Anfrage bei Gero.

Wen?

shiatsu@vorspiel-berlin.de



Neben zahlreichen schweißtreibenden Sportgruppen bietet Vorspiel auch die Möglichkeit, in der Shiatsu-Gruppe den menschlichen Körper auf ganz andere Weise zu erleben.

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Form der sanften Körperenergiearbeit, die in beeindruckender Weise nicht nur beim Shiatsu-Empfänger, sondern auch beim Shiatsu-Geber tiefe Entspannungszustände herbeiführt.

Unsere Lebensenergie (das „Qi“) wird auf natürliche Weise ausbalanciert und in Fluss gebracht. Shiatsu berührt nicht nur den Körper, sondern den ganzen Menschen in seinem einzigartigen Wesen. Mit der nötigen Sensibilität, Achtsamkeit und inneren Zentriertheit sowie dem Bewusstsein der Einmaligkeit jeder Berührung können körperliche Blockaden und innere Spannungen wirkungsvoll gelöst werden.

In der Shiatsu-Gruppe erlernen und üben wir Techniken, bei denen der Shiatsu-Geber in entspannter Weise, d.h. ohne jede Kraftanstrengung, sein Körpergewicht abgeben kann. Wertvolle Übungen aus dem Yoga, dem Feldenkrais, dem Tai Chi und aus anderen Bereichen der Körperenergiearbeit helfen dabei, unsere Körperwahrnehmung ständig zu verfeinern.

SQUASH

Wer hätte gedacht, dass der „tip“ als prima Geburtshelfer taugt? 1988 begann alles mit einer Annonce in dem Berliner Stadtmagazin und die Resonanz war super: Vier schwule Squash-interessierte hatten sich zum ersten Termin im „Fit Fun“ in der Uhlandstrasse eingefunden. Man beschloss, sich nunmehr regelmäßig am Sonntagabend zu

treffen. Dank der regelmäßigen Spielwut der Protagonisten erfolgte 1989 die Bildung der Squash-Abteilung bei Vorspiel. Mittlerweile ist die Zahl der Abteilungsmitglieder auf über 50 Spieler angestiegen.

Squasher von Vorspiel nehmen an Turnieren etwa in Amsterdam, London, Paris, Frankfurt am Main, Köln, München, Hamburg, Barcelona, Eindhoven und Zürich teil.

Was noch?

Auch außerhalb der Courts ist bei den Squashern immer etwas los. So zum Beispiel haben sich einige von uns zusätzliche Muckis beim

Draisinefahren antrainiert oder beim Paddeln und Zelten im strömenden Regen praktisch den Freischwimmer nachgeholt.

Wen?

Martyn
squash@vorspiel-berlin.de



TENNIS

Berlin ist nicht gerade die Hochburg des Tennissports. Das macht sich auch bei der kleinen Tennisgruppe von Vorspiel bemerkbar. Zwei Frauen und acht Männer trainieren während der Frühlings- und Sommermonate zweimal wöchentlich auf einem Tennisplatz im Paul-Heyse-Stadion in Pankow. Schön ist diese Anlage nicht, aber zweckmäßig. Leider gibt es in der Hauptstadt inzwischen nicht mehr viele Tennisanlagen und nur wenige davon sind einigermaßen gut erhalten.



Unsere Warteliste ist bereits sehr lang, da wir während des gesamten Jahres viele Anfragen von Interessierten erhalten, die gern bei uns mitspielen möchten. Aber leider ist ein Tennisplatz zu wenig, um sich dort mit mehr als zehn Personen zu tummeln.

Selbstverständlich nehmen wir auch - mehr oder weniger erfolgreich - an internationalen Tennisturnieren teil: Die GLTA (Gay & Lesbian Tennis Alliance) veranstaltet jährlich mehr als 60 Turniere, gut ein Drittel davon werden in europäischen Metropolen (z. B. Barcelona, London, Prag, Paris, Rom, Brüssel, Dublin) ausgetragen und mit München, Düsseldorf, Frankfurt/Main und Berlin (Premiere 2011) sogar vier in Deutschland.

Einige Medaillen haben wir für Vorspiel auch schon mit nach Hause bringen können.



Wer?

Da wir keine/n TennistrainerIn haben, wird allen EinsteigerInnen empfohlen, vorab ein paar Trainingsstunden zu nehmen.

Wie?

Tennisschläger und -bälle sowie Tenniskleidung inkl. Sandplatzschuhen gehören zur Standardausrüstung, die jede/r Spieler/in mitbringen sollte.

Wen?

tennis@vorspiel-berlin.de (Stefan)
030. 42 08 38 98 (Christian)
Ihr habt selbstverständlich nach wie vor die Möglichkeit, euch auf unsere Warteliste setzen zu lassen.

**VOR
SP
IEL** BERLIN

Jeden Montag und Donnerstag trainieren wir in Friedrichshain - ambitioniert und ehrgeizig, das ist unser Ding. Dafür belohnen wir uns mit Turnierteilnahmen, wie z.B. an BETTV-Turnieren innerhalb Berlins, deutschlandweiten und internationalen Regenbogenturnieren (Gay Games, Prague Rainbow Spring). Ebenfalls messen wir uns mit einer Damenmannschaft mit anderen Vereinen in der Kreisklasse und einer gemischten Mannschaft in der Freizeitliga. Eine Herrenmannschaft ist in Planung. Außerhalb des regulären Trainings findet einmal im Jahr ein Trainingslager statt sowie weitere Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Diese werden sehr gerne bei einem kühlen Getränk nach dem Training im Hirschen (eine Bar gleich um die Ecke) geplant. WIR freuen uns auf euch!



Wer?

Unsere Gruppe verfügt über ein großes Leistungsspektrum. Vom Anfänger bis zum ambitionierten Leistungsspieler trainieren wir unter dem Fokus der Weiterentwicklung

alle gemeinsam. Am regelmäßigen Training nehmen im Schnitt 10 bis 12 Sportlerinnen und Sportler teil. Wir sind eine gemischte Gruppe im Alter von Anfang 20 bis Anfang 50.

Wen?

ilka-tischtennis@vorspiel-berlin.de
Ilka 0151.21 60 72 31



TRIATHLON

**VOR
SPIEL
BERLIN**



Was noch?

Triathleten sind gesellige Menschen, so dass der Spaß nie zu kurz kommt.

Wer?

Alle mit ein bisschen Ausdauer, die Spaß an der Bewegung im Freien bei Sonnenschein und auch bei Wind und Wetter haben.

Wie?

Badehose oder -anzug, ein schnelles Fahrrad und flinke Laufschuhe gehören zur Mindestausrüstung.

Wen?

triathlon@vorspiel-berlin.de
facebook: Vorspiel Berlin - Triathlon
Sven

Triathlon ist drei Sportarten in einer: Schwimmen, Rad fahren und Laufen. Unsere kleine Triathlonabteilung ist ein loser Zusammenschluss von Ausdauerbegeisterten des Vereins. Wir starten bei Wettkämpfen von der Olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad fahren, 10 km Laufen) bis zum Ironman (3,8/180/42). Zum Ausprobieren gibt es zahlreiche Volkstriathlons. Beim Staffeltriathlon darf sich jeder eine Sportart aussuchen und drei bilden zusammen ein Team.

Vorspiel bietet mit seinen verschiedenen Sportangeboten gute Trainingsmöglichkeiten zur Vorbereitung auf einen Triathlon. Die Angebote der Lauf- und Schwimmabteilung werden ergänzt durch Rennradtouren in das Berliner Umland und sommerliches Freiwasserschwimmen z.B. im Schlachtensee.

Durch die Mitgliedschaft von Vorspiel in der Berliner- und Deutschen Triathlon Union besteht die Möglichkeit der (gemeinsamen) Teilnahme an Meisterschaften und internationalen Wettkämpfen.

VOLLEYBALL

Was noch?

Wir bieten Action, Teamgeist, Turniere im In- und Ausland, Teilnahme an der schwul-lesbischen Volleyball-Liga, zahlreiche gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Sports und eine „in jeder Hinsicht“ bunte Truppe.

Wer?

Frauen und Männer aller Altersklassen und Leistungsstufen.

Wie?

Sportkleidung mit Hallenturnschuhen. Knieschoner helfen.

Wen?

volleyball.maenner@vorspiel-berlin.de
volleyball.frauen@vorspiel-berlin.de



Zum Volleyball gehören ein Ball, ein Netz und zwei Mannschaften mit sechs Spielern pro Seite. Baggern, Pritschen, Schmettern und Blocken - das sind die Grundtechniken. Steller, Außenangreifer, Mittelblocker, Diagonalspieler - das sind die Spielerpositionen. Alles klar oder nichts verstanden?

Bei uns im Volleyball-Training kannst du all das in Ruhe kennen lernen oder gleich auf deiner besten Position durchstarten. Wir bieten dir verschiedene Trainingsgruppen: für AnfängerInnen, für Fortgeschrittene und sehr gute SpielerInnen. Neben den Terminen unter Anleitung bieten wir auch Möglichkeiten zum „freien Spiel“. Im Sommer, wenn das Wetter es zulässt, zieht es uns auf die Beachvolleyballplätze der Stadt. Das Spiel im Sand und unter freiem Himmel bietet eine willkommene Abwechslung zum Training in den Schulsporthallen. Gleichzeitig schult das Zwei-gegen-Zwei auch Spielverständnis und -übersicht.



WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Möchtet Ihr etwas für euch und euren Körper tun? Dann hereinspaziert - lernt euch und euren Körper besser kennen. Ziel der WG ist es, die gesamte Muskulatur, insbesondere die von Bauch, Gesäß und Rücken zu trainieren und so aufzubauen, dass die Wirbelsäule zukünftig entlastet wird und eine stützende Funktion übernimmt. Neben Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik werden auch einige Übungen aus Pilates, Yoga und Shiatsu mit einbezogen. Weitgehend werden speziell die Körperwahrnehmung, die Koordination, die Beweglichkeit sowie die Fähigkeit zu entspannen geschult. Zusätzlich können hierbei Fehlhaltungen bzw. Schonhaltungen, die der Körper bei Rückenschmerzen einnimmt und die dann zu Verspannungen führen, korrigiert oder behoben werden.

Die Wirbelsäulengymnastik ist gut geeignet, um den Belastungen im Alltag (z.B. langes Sitzen, schwere Arbeit und einseitige Belastung) zu begegnen.

Was noch?

Wir machen nach einer kurzen Aufwärmphase von ca. 10 Minuten Koordinations-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen bei entspannender Musik. Zwischendurch und am Schluss folgen Dehnübungen.

Zusätzlich tun wir etwas für unsere Entspannung. Wir werden abwechselnd Körperreisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, spezielle Dehnübungen und auch Massagen mit einbeziehen.

Wie?

Lockere, bequeme Sportsachen, Sportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken. Für die Entspannung am Montag evtl. noch warme Socken und ein Pullover.

Wen?

Elke
wirbelsaueulengymnastik@vorspiel-berlin.de



Julia unterrichtet von Herzen den lebendigen, dynamisch fließenden Stil des Vinyasa Flow Yoga, der Atem und Bewegung verbindet und dich zurück in deine Mitte führt. Nach eurer Tagesform und euren Wünschen gibt es zwei Stunden ausgewogene Yogapraxis zwischen Yin und Yang – Power und sanfter Tiefe: kraftvolles Power Yoga für Energie und Vitalität, tiefenwirksames Yin Yoga für Flexibilität und eine gesunde Haltung, entspannendes Restorative Yoga mit heilsamen Dehnungen zum Loslassen und Auftanken.

Du wirst sehen, wie du durch diese regelmäßig gut investierte Zeit für dich, mehr Energie, Power, Balance, Ruhe und Focus entwickelst und dich wunderbar in deinem Körper fühlst. Insbesondere Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und zuviel Kopfkarussell entspannen sich deutlich. Wenn du selbst deine Energie erhalten und effizient sowie sinnvoll einsetzen lernst, surfst du die Wellen des Lebens stark und mit offenem Herzen, voll gesunden Mutes und Leichtigkeit.

Yoga führt dich zu dir selbst zurück und lässt dich deine inneren Schätze entdecken. Begib' dich mit supernetten Gefährten auf die spannendste Reise, die es gibt: die Reise zu deinem einzigartigen inneren Reichtum.

Was noch?

Alle Level sind jederzeit willkommen. Es gibt immer Varianten der Haltungen, die für jeden möglich sind. Bei ca. 10 Yogis ist viel Raum für Einzigartigkeit.

Wer?

Egal wie jung oder fit du dich fühlst – deine Neugier und dein Wunsch, dir etwas Gutes zu tun, sind die beste Voraussetzung, um zu beginnen!

Wie?

Neugierig mit leerem Bauch, bequemer Kleidung, einer großen Flasche Wasser und kleinem Handtuch.

Wen?

Julia Pritzel
yogajulia@vorspiel-berlin.de

VOR SPIEL IEL

BERLIN

bietet dir Sport, Spaß und queeres Engagement – jeden Tag, jeden Monat, jedes Jahr!

Das vielfältige Angebot lässt SportlerInnenherzen höher schlagen und Fettzellen schmelzen. Ob nun in einer Mannschaft oder als EinzelkämpferIn, für jede/n ist etwas dabei:

für **Frauen** und **Männer**, für **Jung** und **Alt**, für **SpezialistInnen** und **FreizeitsportlerInnen**.

VORSPIEL Sportverein für
Schwule und Lesben Berlin e.V.
Martin-Luther-Straße 56
10779 Berlin

mail@vorspiel-berlin.de
www.vorspiel-berlin.de
Tel.: 030. 44 05 77 40
Fax: 030. 44 05 77 41

Öffnungszeiten

Mo 13:00 - 15:00 Uhr

Di 17:00 - 19:00 Uhr

Do 10:00 - 13:00 Uhr

Es spielt bei uns keine Rolle, ob du schwul, lesbisch, hetero, trans oder inter bist – Hauptsache, du hast Spaß am Sport und der Gemeinschaft!

