



BLICKPUNKT

A U S G A B E S E P T E M B E R 2 0 1 4



Ellernfestumzug 2014:
**Wo Action ist,
sind wir dabei!**





Näher dran.

Am Breiten- und Spitzensport. An Teamgeist, Fair Play und Leidenschaft. Wir fördern den Sport in der Region aus voller Überzeugung.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

Vereinsentwicklung – ein zentrales Thema



Sport ist im Verein am schönsten. Dieser Slogan wurde schon vor Jahren genutzt, um neue Mitglieder zu gewinnen. Mitgliederwerbung ist heutzutage aber nur ein Vereinsschwerpunkt, ein zweiter wichtiger Aspekt liegt in dem Bemühen der Vereinsführung, Ehrenamtliche für die Arbeit im Verein zu gewinnen. Der VfL Rastede ist diesbezüglich derzeit zwar gut aufgestellt, ist aber dennoch bemüht, weitere engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Vereinsarbeit zu gewinnen. Die Suche nach neuen Übungsleitern, nach Fachwarten und Vorstandsmitgliedern bleibt somit ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit im Verein. Mit diesem Thema beschäftigt

sich auch der Arbeitsbereich Organisationsentwicklung (OE) des Kreissportbunds Ammerland (KSB), in dem ich mich engagiere. Diese Mitarbeit gestaltet sich auch für unseren Verein äußerst hilfreich, da über diese Ebene viele Ideen, aktuelle Informationen sowie innovative Neuansätze in die Vorstandsarbeit einfließen können.

Der VfL Rastede mit seiner modernen Struktur und seinem umfassenden Sport- und Fitnessangebot für alle Altersgruppen ist aber auch für den KSB interessanter Partner im Bereich Organisationsentwicklung. Im Sportforum wurden schon mehrfach KSB-Lehrgänge durchgeführt, da hier die äußeren Bedingungen bezogen auf die Sporthalle und den angeschlossenen Tagungsraum einfach optimal sind. Die Ausstattung der Halle mit der Vielzahl an Sportgeräten ist Garant für reibungslosen Ablauf der Lehrgänge.

Auch die übergeordnete OE-Arbeitsgruppe, Region Ammerland/ Oldenburg/Wesermarsch veranstaltete das erste Treffen im VfL-Sportforum. Organisationsentwicklung ist einer von vier Arbeitsbereichen (Sportentwicklung, Bildung, Sportjugend), in denen die Arbeit des Landessportbundes und damit auch des KSB gegliedert ist. Auf Verein-

sebene wird auch von Vereinsentwicklung (VE) gesprochen, da es hier um die konkrete Umsetzung der Projekte in den Vereinen geht, auch wenn wir feststellen können, dass der VfL Rastede im regionalen Vergleich mit seinen erfolgreichen Projekten und Veranstaltungen bestens aufgestellt ist. Nachdem die Showtime im letzten Jahr wieder ein voller Erfolg war, werden wir in diesem Jahr wieder die Actiontime starten, gestaltet von vielen Abteilungen. Auf die Besucher wartet wieder ein interessantes Sport-Event zum Mitmachen. Zum ersten Mal wird das vereinseigene Airtrack für die Öffentlichkeit zum Ausprobieren bereit stehen.

Und auch beim diesjährigen Ellerfest ist der VfL mit verschiedenen Gruppen beim großen Festumzug präsent.

Ab September werden im VfL einige neue Kurse starten. Neben „Zumba Gold“ werden noch „Rund um Fit“ und „Nordic Walking“ angeboten. Für Jugendliche ab 14 Jahren wird ein Kurs „Cross Trainig 2.0“ stattfinden, der von unserem ehemaligen FSJ'ler geleitet wird.

Daniela von Essen

3. Sprecherin, VfL Rastede
(Sportbetrieb, vereinsinterne Vorgänge)

Wichtige Termine 2014

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Ort	Uhrzeit
19.10.14	Ammerländer Sportschau 2014	KSB Ammerland	Sporthalle, Metjendorf	14.30 Uhr
09.11.14	Action Time	VfL Rastede	GH Feldbreite, Rastede	
30.11.2014	Adventsfrühstück	VfL Rastede	unbekannt	
28.12.2014	Feuerwerk der Turnkunst	NTB	EWE Arena Oldenburg	
Stand: Mai 2014				



Inhalt

Was VfLer in den Sommerferien so unternehmen!	5
Action Time am 9. November:	
Hallensport-Event für alle Altersgruppen	7
Ellernfestumzug durch den Residenzort	9
Neue Sportkurse ab September	11
VfL-Bouler gewinnen in Varel – Auf Anhieb Staffelsieger	13
VfL-Masters bei den Landesmeisterschaften Spannende Wettbewerbe	15
„Quer durchs Meer“ in Bad Zwischenahn Bibbern vor Kälte, und das im Sommer	16
Neue Handball-Schiedsrichter beim VfL Rastede Lehrgang mit Pfiff	17
Unser Sport- und Fitnessangebot	19
Greta Herma absolviert FSJ beim VfL Rastede	23
VfLer nutzen Areal im Beach-Club-Nethen Wakeboard, Paarski und ganz viel Spaß	25
Sportabzeichentag der Rasteder Grundschulen Helferteam um Manfred Decker ehrenamtlich im Einsatz	27
Enno Borchers bei Leichtathletik-Meisterschaften erfolgreich	29
Leichtathletik-Mehrkampfabzeichen: Mehr geht nicht – Medaillenregen für Tom Spitzer	31
VfL-Männer I mit dem Fahrrad on Tour Viele Wege führen nach Delfshausen	32
VfL-Männer I auf Stippvisite in Groningen Grachtenfahrt und Piratenbankett	34
Männer II auf Flusskreuzfahrt Paddeln im Kanadier auf der Jade	35
VfL- Wanderplan 2014	36



Impressum :

Herausgeber:
 VfL Rastede von 1859 e.V.
Redaktion:
 Uwe Harms
Gesamtherstellung:
 Bürger Verlag GmbH, Edewecht
Erscheinungsweise:
 vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2014:
 17. November 2014

Was VfLer in den Sommerferien so unternehmen!



Viele unserer Sportler waren verreist, mit dem Auto, dem Wohnwagen oder dem Wohnmobil, mit dem Schiff oder mit dem Fahrrad.

Sportliche Radfahrer radelten über 1000km von Basel bis nach Rastede. Die Hinfahrt war bequem per Bahn in einem Rutsch bis Basel, Übernachtung in der Jugendherberge. Dann per Rad zurück, u.a. über Mainz, Bonn, Köln, Düsseldorf, Essen bis nach Hause. Die Jugendherbergen sind heutzutage sehr modern und komfortabel ausgestattet und bieten für Radfahrer ideale Übernachtungsmöglichkeiten. Die modernste Jugendherberge steht in Düsseldorf, nagelneu, sogar mit Tiefgarage ausgestattet. Ein altes Modell findet sich noch an der Loreley in St. Goar, eine Unterkunft wie man sie von früheren Schulausflügen her kennt.

Andere VfLer haben interessante Städtetouren nach Berlin, Potsdam, Prag oder Oslo unternommen. Von schönen Radtouren in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern oder entlang der Havel wurde begeistert berichtet.

Diejenigen, die zu Hause geblieben sind, haben in Rastede und Umgebung den wunderschönen Sommer genossen. Gruppen trafen sich zu Feierabendtouren per Rad, oder zum Grillen auf dem Forumsgelände, zum Boule, Basketball, Volleyball, Fußball, leichtes Aufwärmtraining oder Joggen in unserem schönen Schlosspark. Die Wandergruppe war in der Pestrupe Heide und an der Thülsfelder Talsperre. Die Handballer haben sich durch Training im Freien auf die neue Saison vorbereitet. Die Wasserski/Wakeboardgruppe mit ihren 35 Teilnehmern traf sich jeder Mittwoch im Beach-

club in Nethen. Auch das schöne Freibad wurde eifrig genutzt - angenehmes Schwimmen bei 26° Wassertemperatur war ein Genuss.

Im Rahmen der Ferienpassaktion wurden im Sportforum Dance Trends ausprobiert und geübt.

Nun ist die Ferienzeit vorbei, der gewohnte Sportbetrieb im Forum wird wieder aufgenommen. Etliche neue Kurse werden angeboten: Steppump, Zumba Gold, Nordic Walking, Rundum fit, Cross Training für Jugendliche, um nur einige zu nennen.

Wir freuen uns auf starke Beteiligung und wünschen allen einen guten, verletzungsfreien Start in den Herbst.

Dirk Hillmer

**Tag für Tag
frisch und lecker
Backwaren aus der
Bäckerei Decker**

**Rastede · Oldenburger Str. · Tel. 04402/916920
Delfshausen · Telefon 0 44 02 / 77 27**





*Im Dienste der Gesundheit:
Ihre Rasteder Apotheken*

PARK APOTHEKE

Anne Tholen
Bahnhofstraße 16, Telefon 43 66

RATS-APOTHEKE

Gerda Beek
Am Rathaus, Telefon 9 25 30

ELLERN-APOTHEKE

Ralf Menke
Oldenburger Straße 257, Telefon 8 22 99

Action Time: 9. November Mehrzweckhalle Feldbreite Hallensport-Event für alle Altersgruppen



Action Time verspricht wieder ein spannender Sportnachmittag für alle Altersgruppen zu werden. Die Organisatoren sind dabei, ein vielschichtiges Programm getreu dem Motto „Spiel, Sport, Spannung“ vorzubereiten. Reichlich Gelegenheit, sich an diesem Sonntagnachmittag in der Zeit von 14.30

bis 18 Uhr einmal anders als gewohnt sportlich zu betätigen. Die Vorbereitungen dafür laufen auf vollen Touren und die ehrenamtlichen Helfer sind überzeugt, dass aufgrund der großen Resonanz auf Action Time und Showtime der zurückliegenden Jahre auch die Action Time 2014 für alle wieder erlebnisreich

und spannend verlaufen wird. Ein Sportfest, das man sich einfach nicht entgehen lassen darf. Wer noch Ideen zum Programm hat, sollte diese an Daniela von Essen über die VfL-Geschäftsstelle weiterleiten.

Uwe Harms

Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

FRIBO MALER & HAUSMEISTER

sämtliche Malerarbeiten für Innen und Außen
sämtliche Hausmeistertätigkeiten an und in Ihrem Haus

FRIBO BAU

schlüsselfertige Erstellung von
Neu-, Um- und Anbauten
im Wohn- und Gewerbebau

FRIBO TISCHLEREI

Fenster, Haustüren
Rollläden, Wintergärten
Treppen

FRIBO ZIMMEREI

Dachstühle
Carports, Gartenhäuser
Kundendienst

FRIBO- Team

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

FRIBO ELEKTRO

komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

FRIBO PLANUNG

Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

FRIBO

HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen
Kundendienst und Wartung
24-Std.-Notdienst: 04402 - 93 83 18

26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a

Tel.: 0 44 02 – 93 83 - 0 · Fax: 0 44 02 – 93 83 29

www.fribo-team.de



Stückemann

Zweiräder & Zubehör

Unsere Kunden bekommen mehr als nur ein Fahrrad

- Service
- Riesenauswahl
- Fachwerkstatt
- Neu- und Gebrauchträder
- Inzahlungnahme gebrauchter Räder

Oldenburger Straße 76 • 26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 92 50-0 • Fax 0 44 02 / 92 50 22



ARCUS

— Werbung —

Außenwerbung
Fahrzeugwerbung
Schilder und Systeme
Digitaldruck

Tel. 04402-93 97 52
arcus-werbung.de

Ellernfestumzug durch den Residenzort ... und wir vom VfL waren wieder dabei

Der alle zwei Jahre vom Ellernfest-Veranstalter organisierte Festumzug durch den Residenzort ist immer wieder ein besonderes Erlebnis für Zuschauer und Akteure gleichermaßen. Mit Blumen und Zweigen fantasievoll geschmückte Festwagen und viele bunt zusammengewürfelte Fußgruppen gaben für einige Stunden dem Ort den Anstrich eines stimmungsvollen Theaters mit leicht karnevalistischen Zügen. Kamelle, bunte Luftballons, viel Musik und dazu eine große Schar fröhlicher Menschen ließen erkennen, dass der Festumzug in Rastede immer wieder gut ankommt.

Neben den von Vereinen aus den Ortsteilen der Gemeinde gestalteten Festwagen marschierten Musikformationen und Fußgruppen aus Kindergärten und Schulen mit. Und auch Gruppen vom VfL waren selbstverständlich wieder



dabei und mischten kräftig mit. Am Tag zuvor hatten die Schwimmer beim Tauziehwettkampf der Vereine ihren großen Auftritt. Tauziehen in diesem Jahr

im veränderten Rahmen, nachdem die Grundschulen diesen Wettbewerb vor zwei Jahren bereits abgesetzt hatten.

Uwe Harms



FINKEISEN & PARTNER

STEUERBERATUNG

Brucknerstraße 2, 26180 Rastede

T. 04402/51018, www.finkeisen-steuerberatung.de



Aus Liebe zum Automobil. Aus Liebe zu Rastede.



Damals wie heute.

Seit nunmehr 78 Jahren steht Ford Horstmann für Tradition, Zuverlässigkeit und regionale Verbundenheit mit der Gemeinde Rastede.

Für Sie ist ein Autokauf Vertrauenssache? Sie suchen Kompetenz mit langjähriger Erfahrung und hervorragendem Kundenservice? Dann heißen wir Sie herzlich willkommen bei Ford Horstmann!

Bereits 1931 wurde das Unternehmen an der Oldenburger Strasse in Rastede gegründet und wird heute in vierter Familiengeneration geführt.

Aber eines hat sich in all den Jahren nicht verändert: Die Zufriedenheit des Kunden steht bei uns im Fokus.

Aus Überzeugung sind wir seit Jahren Mitglied im Rasteder Handels- und Gewerbeverein. Ein Engagement aus Tradition und Leidenschaft, mit dem Ziel, die Interessen des regionalen Gewerbes mit vertreten zu wollen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ford Horstmann.
Wir wollen besser sein.



Oldenburger Str. 159
26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 92 70-0

Sandkruger Str. 15
26133 Oldenburg
Tel. 04 41 / 94 99 90

Feldbreite 99-101
26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 92 70-0

www.ford-horstmann.de

Neue Sportkurse ab September

Fitness-, Kraft- und Ausdauertraining



Am 15. September beginnt auch ein neuer **Kurs Nordic Walking**. Der Kurs ist für jeden geeignet, ob trainiert oder untrainiert. Kursteilnehmer treffen sich jeweils montags (insgesamt acht Termine, 40 Euro für Externe) in der Zeit von 8.45 bis 9.45 Uhr in der Halle Wilhelmstraße.

„**Rundum Fit**“ heißt ein neuer Kurs für Erwachsene. Immer montags von 11 bis 12 Uhr absolvieren die Kursteilnehmer an acht Terminen (Beginn 15. September) in der Sporthalle Wilhelmstraße unter Anleitung von unserer Übungsleiterin Katja Ratje Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Für Vereinsmitglieder ist der Kurs kostenfrei, Externe zahlen 40 Euro.

Für Jugendliche ab 14 Jahren startet am 19. September in der Halle Feldbreite ein umfassendes **Kraft- und Koordinationstraining** mit exklusiven Cross-Training-Geräten. Dieses **Cross Training**, Leitung Tim Kamps, kom-

biert Sportelemente aus den Bereichen Turnen, Leichtathletik und Fitness und erstreckt sich über einen Zeitraum von sechs Wochen, freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr. Externe zahlen dafür 10 Euro.

Anmeldungen für die ausgewiesenen Kurse unter www.vfl-rastede.de oder über die Geschäftsstelle, Tel. 0 44 02 / 8 29 92.



Neues Vereinsangebot I

Beim VfL Rastede sind ab sofort neue Kurse zum Vereinsangebot hinzugefügt worden:

Nordic Walking

Seit Jahren ist Nordic Walking aus dem Ausdauersport nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs erlernen wir die Technik dieses effektiven Ganzkörpertrainings, um den größtmöglichen Nutzen zu erlangen. Es ist für jeden geeignet, ob trainiert oder untrainiert, alt oder jung, dick oder dünn.

Zeit: Montags, 8.45 – 9.45 Uhr
Dozent: Katja Ratje
Ort: Halle Wilhelmstraße, 26180 Rastede

Rundum Fit

In dieser Stunde bieten wir Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, um uns fit und mobil zu halten. Musik und Handgeräte unterstützen uns dabei!

Zeit: Montags, 11.00 – 12.00 Uhr
Dozent: Katja Ratje
Ort: Halle Wilhelmstraße, 26180 Rastede

Cross Training 2.0

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Cross Training 2.0 steht für ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das sich ausschließlich funktioneller, ständig variierender Übungen bedient. Die Übungen können sowohl mit einfachen Hallengeräten (Bänke, Medizinbälle, Kästen, etc.) als auch mit exklusiven Cross-Training Geräten (Fitnessbags, Kettlebells, Medizinbälle mit Griff, etc.) ausgeübt werden. Der Trainingszirkel ist aus den Sportbereichen Turnen, Leichtathletik und Fitness kombiniert. Das Training ist sehr abwechslungsreich und fördert neben Kraft und Ausdauer auch Schnelligkeit, Flexibilität, Reaktionsfähigkeit, Balance und Koordination und dient somit auch sehr gut als Ergänzung zu vielen anderen Sportarten.

Zeit: Freitags, 18.30 – 19.30 Uhr
Dozent: Tim Kamps
Ort: Turnhalle Feldbreite, 26180 Rastede



A T H E N

**Oldenburger Straße 219 · 26180 Rastede
Telefon 0 44 02 / 24 01**

**Und nach dem Spiel ein Besuch
in unserem
griechischen Spezialitäten-Restaurant.**

**Räumlichkeiten für Festlichkeiten aller Art, wie
Familienfeste, Konferenzen, Betriebsfeste usw.
vorhanden.**

**Täglich geöffnet
von 12.00 - 14.30 und von 18.00 - 0.30 Uhr**

VfL-Bouler gewinnen in Varel Auf Anhieb Staffelsieger

Mit einem starken Auftritt am letzten Spieltag in Varel hat die Boulemannschaft des VfL Rastede ihre erste Liga-saison beendet. Jeweils mit 3:2 konnten die Teams von Tura Bremen und vom PC Hude besiegt und so gleich im ersten Anlauf der Staffelsieg in der Bezirksliga gesichert werden.

Dem Erfolg im ersten Spiel gegen die Bremer ließen die Rastereder gegen Hude

einen wahren Boulekrimi folgen. Einen 0:2 Rückstand nach den ersten beiden Triplette-Partien (Formation 3:3 Spieler) glichen sie mit zwei denkbar knappen 13:12 Siegen (gespielt wird auf 13 Gewinnpunkte) in den anschließenden Doublettebegegnungen aus. Durch ein 13:8 in der allerletzten Partie wurden die favorisierten Huder schließlich noch bezwungen und auf den 2. Tabellenplatz verwiesen.

Das Team um Mannschaftsführer Dietmar Bücken wird nach diesem überraschenden Erfolg nun am 28. September gegen den Sieger einer anderen Staffel um den Aufstieg in die Bezirksoberliga spielen.

Bouler hoffen auf Erweiterung der Anlage

Nach diesem unerwarteten Erfolg hofft die Mannschaft auf eine baldige Erweiterung der Spielflächen hinter dem Sportforum. „Schon jetzt reichen die beiden angelegten Bahnen bei unserem wöchentlichen Spieltermin am Donnerstagabend ab 19 Uhr regelmäßig nicht aus, da wird uns über einen stetigen Zulauf an neuen Mitspieler und Mitspielerinnen freuen können. Und in der 2. Liga-saison sind wir nach der Ligaordnung verpflichtet, als Gastgeber die Ausrichtung eines Spieltages anzubieten. Das wäre nach Meinung aller Beteiligten auf der jetzt vorhandenen Fläche allerdings nicht möglich.“

Dietmar Bücken



Nutzen Sie meine Erfahrung.

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür bin ich als Ihr Allianz Fachmann der richtige Partner. Ich berate Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.



Michael Fielers

Generalvertretung der Allianz
Oldenburger Straße 273
26180 Rastede

michael.fielers@allianz.de
www.allianz-fielers.de

Tel. 0 44 02.9 72 57 80
Fax 0 44 02.9 72 57 88

Allianz 

„Kick and Paddle“ – die australische Schwimmschule



Wassersicherheit und Selbstrettung für Babies und Kleinkinder im „Bischof Stählin“ in Oldenburg und im „Swemmbad“ Wiefelstede

In Deutschland ist Ertrinken bei Kindern bis zu 5 Jahren die zweithäufigste Ursache bei tödlichen Unfällen. Bereits 20 cm Wassertiefe können für ein Kleinkind gefährlich werden – die verlockenden Schwimmbäder oder das Meer oder der Pool im Urlaub tun ihr Übriges. In Australien gehört der vorbereitende Schwimmkurs mit dem Schwerpunkt „Wassersicherheit“ zum Alltag. Dort gibt es spezielle Kurse für Babies und Kleinkinder mit dem Ziel, sich aus einem Schwimmbecken oder Teich selbst zu retten. Von diesen bewährten Schwimmkursen können auch Familien in dieser Umgebung profitieren. Die Kurse finden in Oldenburg in Wiefelstede statt und werden von professionellen und speziell nach australischem Standard ausgebildeten Schwimmlehrern geleitet.

Lebensrettende Sekunden

Wenn ein Kind in tiefes Wasser fällt, kann eine Technik, wie es an die Oberfläche kommt, sich umdreht und den Beckenrand erreicht, sein Leben retten. Es können wenige Sekunden sein, die entscheidend sind.

Spaß und Sicherheit im Wasser

Teilnehmen können Babies und Kinder zwischen 6 Monaten und 4 Jahren.

Kontakt:

Denise de Vries

Tel: 0 44 02 / 862 12 65

E-Mail: denisedevries@kickandpaddle.de

www.kickandpaddle.de



VfL-Masters bei den Landesmeisterschaften

Spannende Wettbewerbe mit zahlreichen Medaillen



Die Masters-Gruppe der VfL-Schwimmer war bei den Landesmeisterschaften in Goslar erfolgreich. Insgesamt nahmen auf Einladung des Landesschwimmverbands Niedersachsen 51 Vereine teil. 224 Teilnehmer, 713 Einzelstarts und 69 Staffel-Wettbewerbe an zwei Tagen.

Nach langer Autofahrt nutzten wir die noch verbliebene Zeit zum Einschwimmen. Punkt 10 Uhr dann der Wettkampfbeginn.

Für unsere Schwimmer ein voller Erfolg, sowohl in den Einzeldisziplinen als auch in den Staffel-Wettbewerben.

Die 4 x 50m Lagenstaffel weiblich in der Altersklasse Ak 160 mit Birgit Cronenberg, Helga Paap, Tanja Brunßen-Gerdes und Frauke Dierks gewann die Bronzemedaille, eine Silbermedaille holte die 4 x 50m Freistilstaffel weiblich Ak 160 mit Frauke Dierks, Irmtraud Becker, Birgit Cronenberg und Tanja Brunßen-Gerdes. Leider reichte es bei der 4 x 50m Lagenstaffel mixed Ak 160 nicht ganz zu einer Medaille. Frauke Dierks, Ulf Cronenberg, Stefan Lübben und Tanja Brunßen-Gerdes belegten in diesem Wettbewerb den 5. Platz.

Bei den Einzelstarts wurden folgende Platzierungen erreicht:

Irmtraud Becker Ak 55

200m Freistil Platz 4,
50m Rücken Platz 4,
50m Freistil Platz 7

Tanja Brunßen- Gerdes Ak 40

50m Rücken Platz 2,
50m Freistil Platz 2,
200m Lagen Platz 1

Birgit Cronenberg Ak 45

50m Rücken Platz 3,
50m Freistil Platz 4

Frauke Dierks Ak 30

200m Freistil Platz 4,
50m Rücken Platz 3,
50m Freistil Platz 3

Helga Paap Ak 65

100m Brust Platz 3

Ulf Cronenberg Ak 45

100m Brust Platz 7,
50m Freistil Platz 10

Stefan Lübben Ak 40

50m Freistil Platz 9,
100m Schmetterling Platz 3

Am Ende der Veranstaltung von zwei Tagen belegte der VfL Rastede in der Gesamwertung den 19. Platz von 51 Vereinen.

Für uns war es wieder sehr schön und sind froh das alles so gut gelaufen ist. Danke noch an Margrit die als Kampfrichter für uns mit gefahren ist.

Tanja Brunßen- Gerdes



„Quer durchs Meer“ in Bad Zwischenahn Bibbern vor Kälte, und das im Sommer



Morgens um 7.30 Uhr am Strandbad in Bad Zwischenahn. Alles ist ruhig: das Meer, der Ort. Schön! Die Sonne geht herrlich auf, doch was ist das? Man hört Quetschkommoden-Musik. Irgendjemand macht Musik und dann auf einmal Schwimmer von allen Seiten. Alle drängt es zur 3. Quer durchs Meer-Veranstaltung des DLRG Bad Zwischenahn. Aus organisatorischen Gründen konnten nur 300 Schwimmer teilnehmen, darunter

auch sechs Sportler vom VfL Rastede. Frauke Dierks, Imke von Waaden, Wiebke von Waaden, Ulf Cronenberg, Stefan Lübben und Julian Wehje waren so mutig und sind bei 18 °C kalten Wasser ca. drei Kilometer einmal quer durch das Schwischenahner Meer geschwommen. Natürlich durfte der Neoprenanzug wegen der Kälte nicht fehlen, aber zu meinem Erstaunen sind sogar ein paar Frauen im Badeanzug und Bi-

kini geschwommen. Respekt!

Um 8.45 Uhr wurden die Schwimmer vom Bürgermeister, Schirmherr der Veranstaltung, und von der DLRG begrüßt. Anschließend wurde den Teilnehmern Ablauf und richtiges Verhalten im Wasser erklärt, falls man die Strecke doch nicht ganz schafft. 26 Boote begleiteten die Schwimmer, sodass für schnelle Hilfe im Notfall gesorgt war.

Anschließend fuhren die Schwimmer mit der Fähre übers Meer zum Startpunkt Dreiberger. Gestartet wurde wie vorgesehen um 9.45 Uhr. Anfangs allgemeines Juchzen vor Kälte, aber dann ging die Post ab. Einige jedoch gaben bereits kurz nach dem Start auf, weil es doch wohl zu kalt war. Am Strandbad war der Zieleinlauf. Dort bekam jeder Schwimmer eine Urkunde und ein T-Shirt.

Die sechs Schwimmer vom VfL Rastede waren sehr froh, dass sie es geschafft hatten.

Wenn alles klappt, sind sie wieder mit dabei, wenn es wieder heißt „Quer durchs Meer“.

Tanja Brunßen-Gerdes



Neue Handball-Schiedsrichter beim VfL Rastede Lehrgang mit Pfiff

In Zusammenarbeit mit der SV Eintracht Wiefelstede und dem TUS Ofen veranstaltete der VfL Rastede vom 20. bis 22. Juni einen Schiedsrichtergrundlehrgang. Hierbei gilt ein großes Dankeschön an Wiefelstede, die die Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt haben. Über das Wochenende ließen sich viele aktive und nicht mehr aktive Handballspieler zum Schiedsrichter ausbilden. Sie bekamen dabei einen

Einblick, wie schwer es manchmal sein kann, ein Spiel richtig zu pfeifen.

Die richtigen Entscheidungen zu treffen und das im Bruchteil einer Sekunde. Nach viel Theorie ging es in die Halle, um auch in der Praxis erste Erfahrungen zu sammeln. Am Sonntag rückte die Abschlussprüfung näher und die Nervosität stand allen ins Gesicht ge-



schrieben. Zum Schluss aber konnten alle aufatmen und ihren Schiedsrichterschein in Empfang nehmen.

Somit stehen dem VfL Rastede wieder viele neue Schiedsrichter zur Verfügung. Jetzt gilt es, die neuen Schiedsrichter langsam in ihren Aufgaben hinzuführen. Das wird beim VfL Rastede aus-

schließlich mit erfahrenen Schiedsrichtern gemacht. So bekommt jeder neue Schiedsrichter einen Mentor an seine Seite gestellt, um von deren Erfahrungen zu lernen.

Wir wünschen alle Schiedsrichtern einen guten Pfiff.



Bildungsinstitut für
Lerntherapie & Nachhilfe

LERNKREIS

- **Nachhilfe** alle Fächer, alle Schularten
- **Lerntherapie** bei Legasthenie/Dyskalkulie
- **Testung** bei Legasthenie/Dyskalkulie
- **Konzentrationsförderung**

Ab
8 €

Weitere Orte:

Apen/
Augustfehn
Berne
Bockhorn
Brake
Elsfleth
Großfehn
Jever
Ocholt
Oldenburg
Remels
Sandkrug
Schortens
Wardenburg
Wittmund

Individuell auf den Schüler abgestimmter Unterricht.
Sehr gezielte und intensive Lernförderung, angepasst an Lerntempo, Leistungsstand und Bedarf des Schülers.

Konzentrationsproblemen, als häufige Ursache für schlechte Noten, wirken wir durch gezieltes Konzentrationstraining und entsprechende Übungen entgegen.

Keine Zeit für Nachhilfe?

Wir bieten flexible, individuelle Lösungen.



Lernkreis Sattel & Team
Zentrale
Wagnerstr. 3
26180 Rastede



Sprechtage in Rastede

Die **BARMER GEK** bietet Ihren Kunden laufend regelmäßige Sprechstunden an:

Wann?

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo?

Im Hause der LZO Rastede
Oldenburger Str. 227, 26180 Rastede

Nutzen Sie dieses servicestarke Angebot!

Wünschen Sie außerhalb dieser Zeiten ein persönliches Gespräch zu Hause oder am Arbeitsplatz, bitte rufen Sie mich an oder schicken mir ein Mail:



BARMER GEK Oldenburg

› Ihr Ansprechpartner:

Tim Schulz

Bleicherstr. 1/Ecke Stau
26122 Oldenburg

Tel. 0800 33 20 60 58-1244*

Fax 0800 33 20 60 58-1490*

tim.schulz@barmer-gek.de

* Anrufe aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

BARMER GEK



Unser Sport- und Fitnessangebot

VfL Rastede e.V. von 1859

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs (Tel. 84528)
Aquagymnastik					
Aquagymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 - 08.30	Claudia Kühn
Aquagymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 - 09.00	Claudia Kühn
Aquagymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Claudia Kühn
Aquagymnastik 4	offen	Bad	Mo	09.30 – 10.00	Claudia Kühn
Aquagymnastik 5	offen	Bad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Aquagymnastik 6	offen	Bad	Di	18.15 – 18.45	Angela Roß-Heinen
Aquagymnastik 7	offen	Bad	Mi	10.30 – 11.00	Claudia Kühn
Aquagymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Claudia Kühn
Aquagymnastik 9	offen	Bad	Mi	11.30 - 12.00	Claudia Kühn
Aquagymnastik 10	offen	Bad	Do	10.00 – 10.30	Claudia Kühn
Aquagymnastik 11	offen	Bad	Do	11.30 - 12.00	Claudia Kühn
Aquagymnastik 12	offen	Bad	Do	18.15 – 18.45	Alexandra Focken
Aquagymnastik 13	offen	Bad	Do	18.45 - 19.15	Alexandra Focken
Aquagymnastik 14	offen	Bad	Do	19.15 – 19.45	Hela Heinen
Aquagymnastik 15	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 16	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 17	offen	Bad	Fr	08.00 – 08.30	Claudia Kühn
Badminton					
Kinder	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 – 16.30	Jaqueline Dahl
Jugend	13+ J.	Große Halle	Fr	16.30 – 18.00	Jacqueline Dahl
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Holger Lehnert
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	Stephan Wefer
Boule-Pétanque-Anlage 2 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	19.00 (ab)	Dietmar Bücken
Basketball					
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.15 – 18.45	Andre Galler
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.00 - 17.00	Andre Galler
U16	14-15 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 - 20.15	Andre Galler
U16	14-15 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.00 - 18.00	Andre Galler
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 - 21.45	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.30 - 22.00	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 - 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 - 21.45	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 - 22.00	Lars Fischer
Fitness					
Nordic-Walking	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	08.45 - 09.45	Katja Ratje
Zumba Gold	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 - 11.00	Katja Ratje
Rundum Fit	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	11.00-12.00	Katja Ratje
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.00 - 21.00	Wolfgang Schwiertz
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 - 11.00	Birgit Karnowsky
Step Aerobic	offen	Sportforum	Di	17.00 - 18.00	Claudia Kühn
Aktiv bleiben	65+ J.	Turnhalle Feldbreite	Di	17.30 - 18.30	Anke Schwiertz
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 - 19.00	Katja Ratje
Fit & gesund für Frauen	50+ J.	Sportforum	Di	19.00 - 20.00	Katja Ratje
Fit für den Tag	offen	Sportforum	Mi	09.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Bauch,Beine,Po	offen	Sportforum	Mi	18.00 – 19.00	Claudia Kühn

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Cross Training 2.0	offen	Turnhalle Feldbreite	Mi	18.00 – 19.00	Frank Ratje
Cross Training 2.0	offen	Turnhalle Feldbreite	Mi	19.00 - 20.00	Frank Ratje
Zumba Fortgeschrittene	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	19.30 – 20.30	Katja Ratje
Zumba Anfänger	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	20.30 - 21.30	Katja Ratje
Fit & gesund für Männer	offen	Halle Kleibrok	Mi	20.00 - 22.00	Horst Laue
Fitness am Morgen	offen	Sportforum	Do	08.30 - 09.30	Katja Ratje
Power-Gymnastik	offen	Turnhalle Feldbreite	Do	18.45 – 19.45	Birgit Karnowsky
Men Power	40+ J.	Halle Kleibrok	Do	18.45 – 19.45	Frank Ratje
Fitness Aerobic	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	19.30 – 20.30	Frauke Lehnert
Cross Training Jugendliche	ab 14 J.	Turnhalle Feldbreite	Fr	18.30 - 19.30	Tim Kamps
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	19.00 – 21.00	Uwe Harms

*Generationsturnen: nur noch Erwachsene oder Erwachsene mit Kind zusammen

Freestyle Akrobatik

Freestyle Jugend	14+ J.	Große Halle	Fr	19.30 – 21.00	Sören Weber
Freestyle Showgruppe	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Sören Weber

Gesundheitssport

„Jhu“ Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 – 11.15	Birgit Karnowsky
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Anke Schwiertz
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Di	11.00 – 12.00	Birgit Karnowsky
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 - 10.40	Anke Schwiertz
Herz-Kreislaufgruppe	offen	Sportforum	Fr	09.15 – 10.15	Birgit Karnowsky
Locker vom Hocker	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	09.00 - 10.00	Katja Ratje
Locker vom Hocker	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	17.15 – 18.15	Katja Ratje
Osteoporosegruppe	offen	Turnhalle Feldbreite	Di	16.10 – 17.10	Dörte F.-Bogdanow
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	10.10 – 11.10	Birgit Karnowsky
Pilates-Yoga-Mix	offen	Halle Wilhelmstraße	Fr	08.45 – 09.45	Claudia Kühn
Herzsportgruppe	offen	Turnhalle Feldbreite	Di	19.45 - 21.15	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 1	offen	Turnhalle Feldbreite	Mo	18.00 - 19.00	Claudia Kühn
Rückengymnastik 2	offen	Turnhalle Feldbreite	Mo	19.00 - 20.00	Claudia Kühn
Rückengymnastik 3	offen	Sportforum	Di	09.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 4	offen	Turnhalle Feldbreite	Di	18.45 - 19.45	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Di	20.00 - 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 9	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	10.00 - 11.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 6	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	18.30 – 19.30	Katja Ratje
Rückengymnastik 7	offen	Turnhalle Feldbreite	Do	17.30 - 18.30	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 8	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	18.30 - 19.30	Waltraud Kosytorz
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	10.30 - 11.30	Birgit Karnowsky
Rückengym mit Pilates	offen	Turnhalle Feldbreite	Mo	20.10 - 21.10	Claudia Kühn
Yoga	offen	Sportforum	Mo	18.30 – 20.00	Susanne Wöhrlin
Yoga	offen	Sportforum	Do	17.30 - 19.00	Susanne Wöhrlin
Yoga	offen	Sportforum	Do	19.30 – 21.00	Susanne Wöhrlin

Infos zu den verschiedenen Yoga-Gruppen bei S. Wöhrlin: Tel. (04402) 916935

Handball

Männer 1	offen	Große Halle 2	Di	20.30 - 22.00	Heiko Brötje
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.30 – 22.00	Heiko Brötje
Männer 2	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Willy Albrecht
Männer 3	offen	Große Halle 2	Mi	20.45 – 22.00	Thomas Beckmann
Einzeltraining (TW)		Große Halle 2	Do	18.00 - 19.00	Willy Albrecht
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mo	18.30 – 20.00	Detlef Teubner
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.15 – 20.45	Detlef Teubner
A-Jugend männlich	16-18 J.	Große Halle 2	Mo	20.00 – 22.00	Heinz Legal
A-Jugend weiblich 1	16-18 J.	Große Halle 1	Di	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
A-Jugend weiblich 2	16-18 J.	Große Halle 2	Mo	18.30 - 20.00	N.N.
A-Jugend weiblich 2	16-18 J.	Große Halle 2	Mi	17.45 – 19.15	N.N.
A+B-Jugend männlich	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mi	18.30 - 20.00	Heinz Legal

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
B-Jugend männlich	14-16 J.	Große Halle 1	Fr	16.30 – 18.00	Lukas Wemken
B-Jugend weiblich	14-16 J.	Große Halle 1	Mo	17.00-18.30	Hanne Göden
B-Jugend weiblich	14-16 J.	Große Halle 1	Mi	17.30-19.00	Hanne Göden
C-Jugend männlich	12-14 J.	Große Halle 1	Fr	15.30 - 17.00	Lukas Sklorz
D-Jugend männlich	10-12 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 – 17.30	Ron Zange
E-Jugend m/w	8-10 J.	Große Halle 1	Mo	16.00 – 17.30	Heiko Brötje
Handball-AG (KGS)	offen	Große Halle 2	Di	14.30 – 16.00	Ron Zange
Rastede, Feldbreite (Halle 1= hintere, alte Halle; Halle 2= vordere, neue Halle)					
Ju-Jutsu					
Anfänger	6+ J.	Große Halle	Do	16.00 – 18.00	Uwe Gröber
Fortgeschrittene	6+ J.	Große Halle	Do	16.00 – 18.00	Uwe Gröber
Fortgeschrittene	12+ J.	Große Halle	Mo	16.00 – 17.30	Uwe Gröber
Kinderturnen					
Flohzirkus I	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 - 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 - 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	10.10 – 11.15	Melanie Schröder
Fit wie ein Turnschuh I	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	15.00 – 16.00	Elena Liebenthal
Fit wie ein Turnschuh II	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	Elena Liebenthal
Fit wie ein Turnschuh III	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.00 – 17.00	Saskia Zigan
Fit wie ein Turnschuh IV	3-4 J.	Turnhalle Feldbreite	Do	16.15 - 17.15	Sabrina Janßen
Fit wie ein Turnschuh V	5-6 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	17.00 – 18.00	Frauke Lehnert
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	Turnhalle Feldbreite	Mo	16.00 - 18.00	Evelyn Kusch
Boden- u. Gerätturnen	5+ J.	Turnhalle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	Melanie Schröder
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	Turnhalle Feldbreite	Mi	17.00 – 18.00	Melanie Schröder
Leichtathletik					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Große Halle FB	Mo	17.00 – 18.30	Horst Unsinger
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Große Halle FB	Mo	18.30 – 19.30	Horst Unsinger
Leichtathletik	6+ J.	Große Halle FB	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke
Schwimmen					
Anfänger 1	6 - 8 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.15	Nienke Bloy
Anfänger 2	6 - 8 J.	Bad	Mo	18.15 - 19.00	Nienke Bloy
Anfänger 3	6 - 8 J.	Bad	Do	17.30 - 18.15	Alina Westermann
Delphine 1	7-10 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Clara Feldmann
Delphine 1	7-10 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Clara Feldmann
Delphine 2	7-10 J.	Bad	Sa	10.00 - 11.00	Denise de Vries
Talentförderung	9-13 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Frauke Dierks
Talentförderung	9-13 J.	Bad	Do	17.30– 18.30	Frauke Dierks
Aufbaugruppe	9-13 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Juliane Göhring
Aufbaugruppe	9-13 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Juliane Göhring
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Mo	18.30 - 20.00	Michaela Gerling
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 20.00	Michaela Gerling
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Mo	18.30 - 20.00	Imke von Waaden
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 20.00	Imke von Waaden
Samstagstraining	11+ J.	Bad	Sa	10.30 - 12.00	Juliane Göhring
Masters 1	20+ J.	Bad	Mo	18.30 - 19.45	Tanja Brunßen
Masters 1	20+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Mo	19.45 – 20.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Do	18.30 - 19.45	Tanja Brunßen
*Voraussetzung: Seepferdchen immer vorher Email an Denise de Vries: denisedevries@kickandpaddle.de. Telefonnummer: 8621265					
Sportabzeichen					
Training	offen	Sportplatz Feldbreite	Mo	17.30 (ab)	Manfred Decker
Abnahme	offen	Sportplatz Feldbreite	Mo	18.00 (ab)	Manfred Decker
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Tanzen Silber	offen	Schützenhof	Mo	19.30 – 20.45	Jacek Lenard

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Fortgeschrittene	offen	Schützenhof	Mo	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Schützenhof	Mi	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Tanzen Bronze	offen	Schützenhof	Mi	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Sumba Einsteiger	offen	Sportforum	Fr	18.30 - 19.30	Emin Kuruoglu
Sumba Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Fr	19.30 – 20.30	Emin Kuruoglu
Anfänger	offen	Sportforum	So	18.00 - 19.30	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	19.30 - 21.00	Jacek Lenard

Telefonnummer Jacek Lenard: 01601757867

Tanzen für Kinder

Dance Trends-VCD,HipHop	5-8 J.	Sportforum	Di	15.00 – 16.00	Claudia Kühn
Dance Trends-VCD,HipHop	9-11 J.	Sportforum	Di	16.00 – 17.00	Claudia Kühn
Ballett	4 -6 J.	Sportforum	Fr	15.00 - 16.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	7 - 9 J.	Sportforum	Fr	16.00 – 17.00	S. Janina Ilchmann

Telefonnummer S. Janina-Ilchmann: 04402/5153530

Trampolin

Kinder	8-12 J.	Große Halle	Fr	16.00 – 17.45	Hanna Ritter
Kinder	5 - 8 J.	Große Halle	Fr	16.00 – 17.45	Hanna Ritter
Wettkampfgruppe	13+ J.	Große Halle	Fr	17.45 – 19.30	Diana Suhren
Jugendliche	13+ J.	Große Halle	Fr	17.45 – 19.30	Diana Suhren

Volleyball

Damen 1	13+ J.	Große Halle	Di	20.15 – 22.00	Günter Stubbe
Damen 1 +2	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Günter Stubbe
Damen 2	13+ J.	Große Halle	Di	18.30 - 20.15	Günter Stubbe
Männer	16+ J.	Große Halle	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht

Wandern

Erwachsene	offen		Sa	13.30 (ab)	Manfred Decker
------------	-------	--	----	------------	----------------

Jeden ersten Samstag im Monat um 13.30 Uhr Informationen unter 04402-989226

Wasserski / Wakeboarding

Jugendliche/Erwachsene	offen	Beachclub Nethen	Mi	18.00 – 20.00	Achim Glienke
------------------------	-------	------------------	----	---------------	---------------

Saison: Mai bis September

Zirkus Zauberboxe - Einrad

Einsteiger	offen	Große Halle	Di	16.45 - 17.45	Mareike Meyer
Fortgeschritten I	offen	Große Halle	Di	17.45 - 19.00	Imke Meyer
Fortgeschritten II	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert
Erwachsene	offen	Halle Wilhelmstraße	Fr	15.00 – 16.30	Ina Göden

Aktuelles Kursangebot online auf www.vfl-rastede.de - Kursangebot!



Dank an die Inserenten

Unsere Vereinszeitschrift kann nur durch Werbeanzeigen finanziert werden. Wir bedanken uns bei den Werbepartnern recht herzlich und hoffen, dass die Anzeige auch den gewünschten Erfolg bringt. Wir bitten unsere Leser, unsere Werbepartner beim nächsten Einkauf zu berücksichtigen.

Unsere Vereinszeitung wird in 1.200 Haushalten in und um Rastede gelesen. Da sie neben den Berichten aus dem Sportbetrieb auch Informationen über Veranstaltungen enthält, ist sie in den Familien ständig zur Hand. Die Werbewirksamkeit ist sehr groß.

Wir erscheinen vierteljährlich; z.Z. gelten folgende Anzeigenpreise :

1/1 Rückseite	pro Ausgabe	280,00 Euro
1/1 Innenseite	pro Ausgabe	220,00 Euro
1/2 Innenseite	pro Ausgabe	177,60 Euro
1/4 Innenseite	pro Ausgabe	88,80 Euro
einspaltig / mm	pro Ausgabe	0,40 Euro
zweispaltig / mm	pro Ausgabe	0,80 Euro
dreispaltig / mm	pro Ausgabe	1,20 Euro

Möchten Sie uns als neuer Werbepartner unterstützen, setzen Sie sich bitte mit unserer Geschäftsstelle in Verbindung.
Schloßstraße 33, 26180 Rastede, Tel. 04402/82992,
Fax 04402/988484, E-Mail: info@vfl-rastede.de

Der Vorstand des VfL Rastede

Vorstand:

1. Sprecher (Repräsentation)	N.N.
2. Sprecher (Vereinsvermögen u. Verwaltung)	Dirk Hillmer
3. Sprecher (vereinsinterne Vorgänge) Pressewart	Daniela von Essen Uwe Harms

Hauptausschuss:

Fachwarte Turnen Erwachsene	Annegret u. Johann Lehners
Turnen Fitness	Daniela v. Essen
Turnen Kinder / Jugendliche	Ulrike Seeberg
Trampolin	Diana Suhren
Badminton	Holger Lehners
Basketball	Wim Deekens
Handball Erwachsene	Rainer Meyer
Handball Jugend	Hartmut Jürgens
Leichtathletik	Horst Unsinger
Schwimmen	Steffan Lübben
Volleyball	Anke Harms
Ju Jutsu	Uwe Gröber
Sportabzeichen	Manfred Decker
Ehrenratsvorsitzender	Manfred Decker
Ehrenvorsitzender	Egon Westermann
Geschäftsführerin	Silke Brötje
Kassenwartin	Silke Riediger
Verwaltung	Karin Legal
Verwaltung	Ingrid Westermann
Schriftführerin	Silke Riediger
VfL Heft Verteilung	Werner Frohn
Archiv	Werner Frohn

Der Verein ist im Vereinsregister Westerstede unter der Nr. VR 431 eingetragen.

Die aktuelle Fassung der VfL-Vereinsatzung liegt in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus.

Greta Herma

absolviert FSJ beim VfL Rastede

Mein Name ist Greta Herma. Ab 1. September absolviere ich für ein Jahr beim VfL ein freiwilliges soziales Jahr. Im Juli 2014 habe ich mein Abitur in der KGS Rastede erfolgreich abgeschlossen. Meine Schwerpunkte in diesem Jahr liegen in der Zusammenarbeit mit Kindern. Beispielsweise assistiere ich in der Handballmannschaft der E-Jugend und beim Kinderturnen. Außerdem werde ich in Kooperation mit der KGS Rastede zwei Arbeitsgemeinschaften für die Schulkinder leiten (Badminton und Zumba). Hinzu kommt die Arbeit in der Geschäftsstelle, in der ich viele Aufgaben übernehmen darf.



Ich freue mich schon auf das vor mir liegende Jahr und die Zusammenarbeit und auf jeden neuen Kontakt.

Neues Vereinsangebot II

Qigong



Übungsmethode Qigong (gesprochen tschigung) enthält Aspekte von Meditation, Tanz, Kampfsport, Krafttraining und Gesundheitsgymnastik. In diesem Kurs lernen und üben wir die Form, Tai Ji Qigong in 28 Schritten von Prof. Li Ding, der eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt wird. Sie ist auch für Ungeübte leicht zu erlernen und eignet sich als regelmäßige gesundheitsfördernde Übungspraxis.

Zeit:	Montags, 16.15 – 17.45 Uhr
Dozent	Gerd Schnesche
Ort:	Sportforum VfL Rastede, 26180 Rastede
Beginn:	29.09.2014 · 8 Termine
Kursgebühr	Mitglieder 20 Euro
Kursgebühr	Externe 60 Euro

Gesundheitszentrum Rastede

26180 Rastede • Kögel-Willms-Straße 9 • Telefon 0 44 02 / 8 23 24



Dörte Flaum-Bogdanow
Anke Schwiertz

Praxis für

Physiotherapie - Ergotherapie
Logopädie - Geburtsvorbereitung

www.gesundheitszentrum-rastede.de



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

Schauen Sie auch auf unsere Homepage für das monatlich wechselnde Angebot!



und und und
...

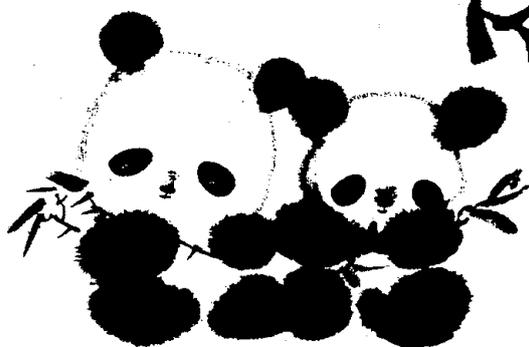


Wir beraten Sie gern!!!

OPTIK
FROMME

Fashion for Faces

26180 Rastede • Oldenburger Str. 235 • Tel. 04402 / 4790 • info@optik-fromme.de



Restaurant PANDA

Öffnungszeiten:
(auch gleichzeitig Küche)
tägl. 12–14.30 Uhr und 18–23.30 Uhr
außer montags

Voßbarg 64 • 26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / **8 44 49**

www.panda-rastede.de
Chinesische und internationale Küche



VfLer nutzen Areal im Beach-Club-Nethen Wakeboard, Paarski und ganz viel Spaß

Die Wasserski-Abteilung ist seit einigen Jahren schon fester Bestandteil im VfL-Angebot. Diese Trendsportart mit den tollen Bedingungen, die der Beach-Club-Nethen bietet, bereitet den Teilnehmern immer wieder sehr viel Spaß. Auch wenig sommerliche Außen- und Wassertemperaturen können uns nichts anhaben, unser „Neo“ hält uns warm. Leider ist die Hälfte der für den Wasserski-Kurs angesetzten Zeit bereits absolviert. Jetzt wird noch jeder freie Tag genutzt, um sich auf dem Wasser auszutoben. Egal, ob Wakeboard oder Paarski, wir nehmen alles, was Spaß macht.

Achim Glienke

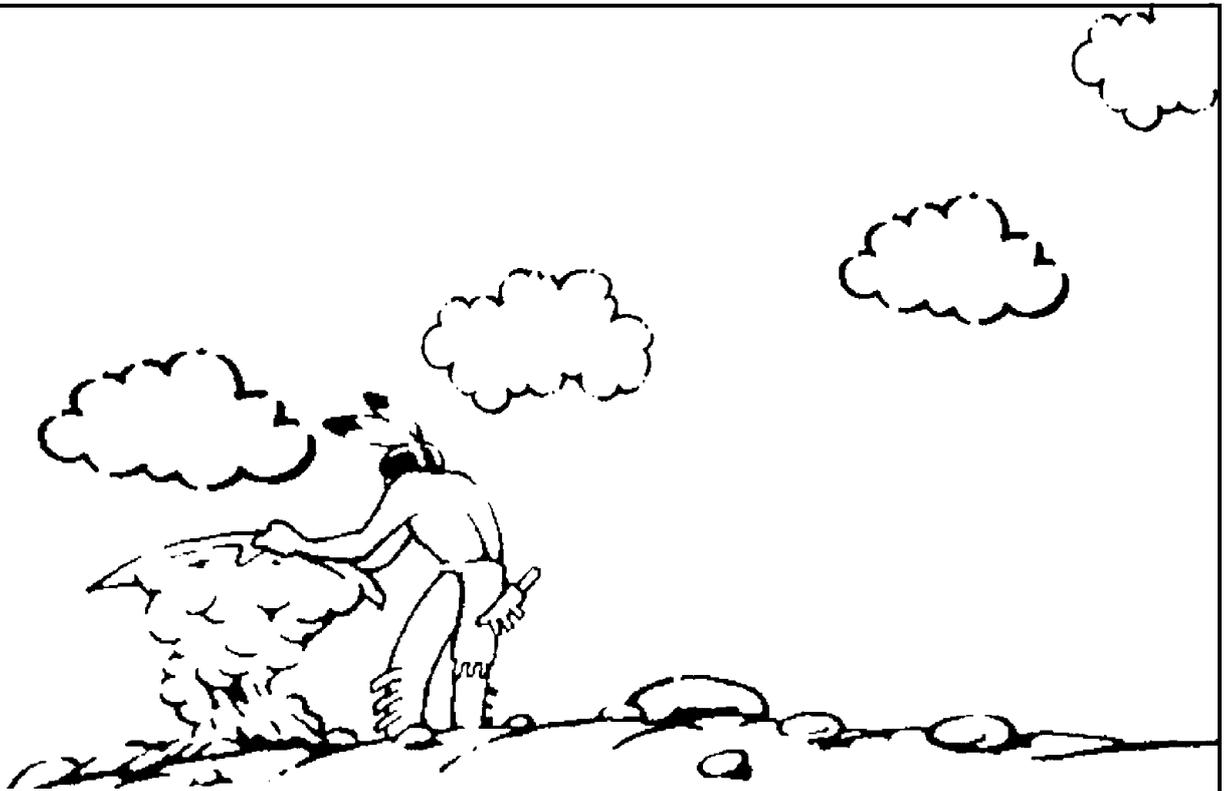


AGTHE & MEYER-BEGEMANN
RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118
Fax: 04402/ 977919

www.rae-rastede.de



Viele Firmen haben schnell gemerkt, daß guter Service wichtiger ist als vordergründig billige Preise. Wir gewinnen immer mehr neue Kunden, weil guter Service und marktgerechte, günstige Preise sich nicht ausschließen.

Was wir Ihnen auch verkaufen, bei uns bekommen Sie für alles Service dazu. Schnell und unbürokratisch.

- Büroplanung
- Einrichtungen
- Maschinen
- Bürobedarf
- Zeichenbedarf
- Service

Büro-Team

... mit uns läuft's im Büro

**& DIEDRICHS
OLTMANN'S**

Königstraße 2
26180 Rastede
Telefon (0 44 02) 92 60-0
Fax (0 44 02) 92 60-60

Impressionen

Sportabzeichentag 2014 der Rasteder Grundschulen Helferteam um Manfred Decker ehrenamtlich im Einsatz

Rund 380 Mädchen und Jungen der Klassen 3 und 4 der Grundschulen Kleibrok, Feldbreite, Leuchtenburg, Loy und Wahnbek kämpften kürzlich am Sportabzeichentag 2014 auf dem Sportplatz Feldbreite um Urkunden und Medaillen. In den Disziplinen Werfen, Sprint (30 bzw. 50 Meter), Zonenweitwurf und Langlauf (800 Meter) mussten sich die jungen Leichtathleten beweisen, wobei die fünfte Disziplin, das Schwimmen, über die Schulen abgeleistet wurde,

erklärt Manfred Decker, VfL-Sportabzeichenobmann. Mit einer Schar ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer hat er diesen Sporttag für die Grundschulen im Kerngebiet Rastede organisiert. Von kleinen Verzögerungen zu Beginn einmal abgesehen, sei der Tag insgesamt reibungslos über die Bühne gegangen, stellte er abschließend zufrieden fest. Zufrieden mit ihren Leistungen konnten auch die sechs- bis dreizehnjährigen Schülerinnen und Schüler sein: Auch,

wenn das offizielle Ergebnis erst zu einem späteren Zeitpunkt vorliegt, dürften nach ersten Einschätzungen der Prüfer demnächst wohl zahlreiche Urkunden sowie Sportabzeichen in Bronze, Silber und Gold an die Mädchen und Jungen ausgehändigt werden. „Die Grundschüler haben's sportlich drauf“, ihre Prüfungen hätten die jungen Leichtathleten konzentriert und mit viel Freude abgelegt, bilanzierten die Prüfer.

Fotos und Text: Uwe Harms





Enno Borchers bei Leichtathletik-Meisterschaften erfolgreich Landesmeister 2014 im Dreikampf und Landesrekord

Enno Borchers, Senior-Leichtathlet vom VfL Rastede und Sportler des Jahres 2004, nahm im Juni an den Norddeutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Celle teil und startete in der Alterklasse M-70.

Im Hochsprung holte er sich den Titel mit einer übersprungenen Höhe von 1,29 Meter. Damit verwies er in einem spannenden Wettkampf seine Mitstreiter Manfred Arnd aus Burgdorf (1,26 m) und Hubert Wettle aus Hannover (1,23 m) auf die Plätze. Damit wurde er Norddeutscher- und Niedersachsenmeister. Im Juli standen die Deutschen Meisterschaften der Leichtathletik-Senioren in Erfurt an. Hier erreichte Borchers in seiner Altersklasse Platz drei im Hochsprung mit übersprungenen 1,34 Meter. Das war eine Steigerung seiner Bestleistung aus den letzten fünf Jahren um vier Zentimeter. Einen weiteren dritten Platz belegte der VfLer im 80-m-Hürdenlauf in 15,83 Sekunden. Dies bedeutete gleichzeitig eine Verbesserung des Bezirksrekords um 0,77 Sekunden. Im Weitsprung erreichte er mit 4,09 Me-



Sieger im Leichtathletik-Dreikampf in Meppen: (v.l.) Gerhard Kamp aus Bremen-Stuhr (2.Platz), Enno Borchers (1. Platz) und Horst Schäfer aus Rinteln (3. Platz).

tern einen vierten Platz, hier trennten ihn zwei Zentimeter von einer Bronzemedaille.

Erstmals im Dreikampf bei den Landesmeisterschaften in Meppen dabei, prä-

sentierte sich Enno Borchers sehr guter Verfassung. In der AK-70 konnte er sich gegen sieben Konkurrenten durchsetzen und gewann den Meistertitel. Im Kugelstoßen, nicht gerade die Paradeisziplin von ihm, kam er auf 9,59 Meter. Das war die drittbeste Weite. Die 100 Meter lief er, und dies bei Gegenwind, die zweitbeste Zeit in 15,62 Sekunden. In der abschließenden Disziplin, dem Weitsprung, erreichte er eine Weite von 3,87 Metern - weitester Sprung in diesem Wettbewerb. Dafür wurde er mit 1950 Punkten belohnt, die letztlich den Ausschlag gaben für die Niedersachsenmeisterschaft. Gleichzeitig stellte er mit dieser Leistung einen neuen Landesrekord auf.

Bis auf einige regionale Sportfeste ist die Saison damit für den VfLer weitestgehend beendet. Für das kommende Jahr möchte Borchers weiterhin so aktiv und erfolgreich sein.

Dafür wünscht ihm der VfL Rastede alles Gute.

Uwe Harms



Siegerehrung im Hochsprung bei den Deutschen Meisterschaften in Erfurt: (v.l.) Edgar Wittmann aus Bayern (1.Platz), Helmut Rebholz aus Baden-Württemberg (2.Platz) und Enno Borchers (3. Platz)

Wußten Sie schon ...?

- ... dass unser Weinsortiment ca. 450 Weine umfasst?
- ... dass wir Präsente individuell für Sie anfertigen?
- ... dass wir Spirituosen vom Fass für Sie gereithalten und nachfüllen?
- ... dass Sie aus über 40 Teesorten auswählen können?
- ... dass wir „Rasteder-Spezialitäten“, wie Rasteder Kräuterhexe, Sekt Schloss Rastede, Rasteder Pralinen und Rasteder Küßchen führen?
- ... dass wir eine große Auswahl auch an ausgefallenen Whiskys führen?
- ... dass wir Fachhändler für hochwertige Trüffel und Pralinen sind?



Für Ihre Feier liefern wir Ihnen Wein und Sekt auch gerne in Kommission.

Weinhaus Duddeck

Oldenburger Straße 243 · 26180 Rastede

Himmlich gut schlafen.

Jetzt auch für Ihre Gäste.
Mit Schlafsofas von
Wolkenweich.



Mühlenstraße 11
Rastede, T. 04402.2146
www.hobbensiefken-rastede.de

HOBSENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ TISCHLEREI

Leichtathletik-Mehrkampfabzeichen: Mehr geht nicht Medaillenregen für Tom Spitzer

Wie in jedem Jahr veranstaltete die Leichtathletikabteilung im Juli einen Mehrkampf, an dem möglichst alle Schüler (W/M) und Jugendlichen (W/M) der Abteilung teilnehmen.

Begehrte sind die schönen Urkunden und Abzeichen in Gold, Silber oder Bronze, abhängig von der erreichten Punktezahl.

Besonders hervorzuheben ist unser jährlicher Gast aus den USA Tom Spitzer.



Tom (M10) hat das ganze Repertoire des Mehrkampfes absolviert.

Er begann mit dem Sportabzeichen, bei dem er in allen Bereichen Gold schaffte. Danach packte ihn der Ehrgeiz zu weiteren Erfolgen.

3-Kampf:
(Schlagballweitwurf, Weitsprung, Sprint)
973 Punkte Gold

4-Kampf:
(3-Kampf + Hochsprung)
1248 Punkte Gold

5-Kampf:
(4-Kampf + 400 m) 1489 Punkte Gold

9-Kampf:
(5-Kampf + Speer + Hürden + Diskus + 800 m)
2700 Punkte Gold

10-Kampf
(1.Tag: Schlagballwurf, Weitsprung, Hochsprung, Sprint, 400 m)
(2.Tag: Speer, Hürden, Diskus, Stabhochsprung, 1000m Lauf)
3045 Punkte Gold



Auch Mattes Fiedler (M8) kam über das Sportabzeichen in Gold zum Mehrkampf.

3-Kampf: Silber
4-Kampf: Gold
in weiteren Trainingseinheiten hat er sich stark verbessert.

Im 3-Kampf wurden folgende Abzeichen geschafft:

Gold: mit beachtlichen Punktwertungen

W 6: Mette Martens, Lina Carow

M 7: Finn Carow

W 7: Paula Freitag,
Melissa Westerburg

W 8: Suham Hamo

W 9: Lea Smit, Carissia Wilms,
Halima Hamo

W 11: Paula Nehmer

M 14: OleArends

M 15: Bill Kretzschmar

Silber:

W 8: Tomma Helmers,
Evelyn Schromm

M 8: Mattes Fiedler

W 10: Marit Fisahn, Isabell Solotuchin

M 9: Morton Müller, Joshua Meister

W 11: Amelie Hadel, Laura Krüger

M10: Leonard Bonhaus, Phillip Freitag

M11: Daniel Netschaew, Lennard Valk

Bronze:

W 9: Lilly Müller

M 10: Marten Kämpfer, Victor Loos

W 11: Vivien Betke, Elias Anisimov

M 13: Gordon Campbell



Im 3-, 4- und 5-Kampf mußte alles an einem Tag geschafft werden.

Gold:

M 8: Mattes Fiedler und

M12: Vanessa Betke

Mit sportlichem Gruß von Horst



VfL-Männer I mit dem Fahrrad on Tour Viele Wege führen nach Delfshausen



Auch in den „sportfreien“ Sommerferien sind die Männer I vom VfL sportlich aktiv. Die Freitagsturner, kurz Freitatus, hatten am 1. August ihr „Gepäck“ zu

ihrer gemeinsamen, alljährlich wiederkehrenden Tour eingeladen. Liebevoll bezeichnen die gestandenen Männer ihre Partner als „Gepäck“, behandeln

sie dementsprechend behutsam und passen auf, dass die treuen Begleiter dabei keinen Schaden nehmen. Mit dem Fahrrad oder alternativ mit dem Auto ging es, wie in den zurückliegenden Jahren, in Richtung Delfshausen. Startpunkt: St. Ulrichs-Kirche, 17 Uhr, mit Leo Hollstein und Kalli Stahmer an der Spitze, Übungsleiter Uwe Harms, ausgerüstet mit Warnweste, bildete das Schlusslicht.

TCH
Sport
Fitness · Sauna
Soccer · Tennis
Gesundheitszirkel

In Kooperation mit dem VfL Rastede

20% Nachlass

für Kraft- und Ausdauertraining an über 40 Geräten

**Jetzt Einweisungstermin
unter Tel. 0 44 02/92 10 12 holen!**



Die Strecke durch den Schlosspark war trotz Sommerhitze angenehm, was allerdings für andere Teilstücke dieser Tour weniger zutraf. Da waren staubige Sandwege und holprige Straßen, die wir jedoch ebenfalls sportlich bewältigten. Beim ersten Zwischenstopp wurden wir mit köstlichen Getränken, Lecke-



reien und Knabbersachen überrascht. Beim zweiten Halt gab es die obligatorische Mini-Eistüte – immer wieder eine willkommene Abkühlung für zwischen-durch. Anschließend noch eine kurze Wegstrecke und wir hatten unseren Zielpunkt erreicht: Den Dorfkrug Decker in Delfshausen. Diesmal stand Grillen auf dem Programm und nicht, wie in den Jahren zuvor, Rühreiessen. Nachdem wir Platz genommen und das erste kühle Getränk vor uns stehen hatten, eröffnete Leo die „Grillparty“ und Uwe gratulierte nachträglich den Turnern Fritz Heinen, Hermann Boortz und Kalli Stahmer zum Geburtstag. Dadurch erfuhren wir, dass im nächsten Jahr zwei runde 80iger Geburtstage anstehen. Der Chef des Hauses Decker grillte selbst und nur das „Beste“. Darüber hinaus standen eine Vielfalt von köstlichen Salaten und eine riesige Pfanne mit Bratkartoffeln bereit ... und auch der nie verschmähte Teekuchen fehlte nicht. Auch, wenn man satt war bis zur Oberkante, ein Stück Teekuchen passte immer noch hinein. Alles in allem eine erlebnisreiche Tour und ein wunderschöner Abend als krönender Abschluss. Wir freuen uns auf die nächste gemeinsame Tour nach Delfshausen im kommenden Jahr. *Edelgard Christians*



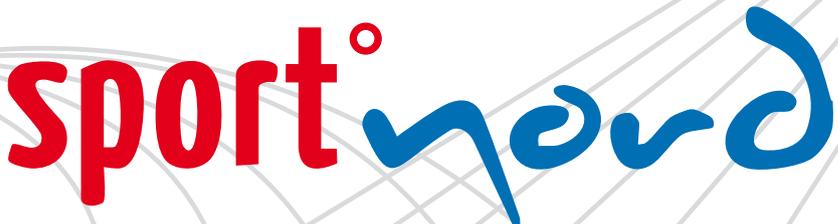


peter nissen

 heilpraktiker | physiotherapeut | sportphysiotherapeut

Oldenburger Str. 211 · 26180 Rastede · Tel. 0 44 02 / 59 72 73
www.physionissen.de · info@physionissen.de
 Eigene Parkplätze hinter dem Haus, Fahrstuhl, ruhig und zentral gelegen.

*Ihr Partner in Sachen Sport
 in der Wesermarsch, Ammerland und Oldenburg*



Sportfachgeschäft · Eventveranstalter
Solarium · Beflockung · Fan-Shop

Mühlenstraße 2 · 26919 Brake · Tel 0 44 01 - 70 50 59 · Fax 70 50 62
 Bahnhofstraße 23 · 26954 Nordenham · Tel 0 47 31 - 36 36 60 · Fax 36 39 66
 Oldenburger Straße 280 · 26180 Rastede · Tel: 04402 - 82 220 · Fax 81 771

www.sport-nord.com

VfL-Männer I auf Stippvisite in Groningen Grachtenfahrt und Piratenbankett



Ferien, sportfreie Zeit! Wie das zusammenpasst? Eigentlich gar nicht, zumindest nicht bei den Männern I vom VfL. Der Übungsbetrieb in den Sporthallen ruht zwar in den Sommerferien, was aber für die Männerriege nicht heißen muss, auf den gewohnten sportlichen Rhythmus gänzlich zu verzichten: Statt Hallensport mit Kraft-, Fitness- und

Ausdauertraining am Freitagabend stehen in diesem Zeitfenster Radtouren und Tagesfahrten mit Bus und Bahn auf der Agenda. So wie die kürzlich von unserem „Freitatu“ (Freitagsturner) Kalli Stahmer organisierte Bustour nach Groningen ins benachbarte Holland. Stadtbesichtigung unter sachkundiger Führung einer charmanten Gästeführe-



rin, der jungen Studentin Charlotte, ein Grachtenfahrt und ein Piratenbankett auf einem 100 Jahre alten Segelschiff rundete diese spannende Tagestour ab. Auf dem alten Klipper, der übrigens zu den größten jemals gebauten Seglern dieser Art zählt, standen Pannkoeken, eine Spezialität dieses Restaurantschiffes, auf der Speisekarte. Und davon gab es reichlich, nämlich Pfannkuchen bis zum Abwinken. Was allerdings fehlte, war die Hängematte, in die sich Piraten nach solch üppigem Mahl zu legen pflegen.

Uwe Harms



**Heizung-, Sanitär-
und Luftungsbau GmbH**

**Düserweg 14
26180 Rastede**

Geschäftsführer:
Andreas Westermann

Telefon 0 44 02 / 22 19
Telefax 0 44 02 / 8 19 81

www.gode-heizung.de · gode.heizung-sanitaer@t-online.de



Männer II auf Flusskreuzfahrt Paddeln im Kanadier auf der Jade



Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die macht froh....

Nach längerer Vorbereitungsphase war es dann endlich so weit: Flusskreuzfahrt am 5. Juli 2014.

Neun Männer freuten sich auf dieses Event. Einige hatten Angst vor Wasser, unruhiger See und waren schnell zu anderen Unternehmungen aufgebrochen. Der harte Kern traf sich dann mit dem Rad am Sportforum und hatte sich auf Boot und Bike eingestellt. Aber nein, es ging bei warmen, sonnigen, schwülen Wetter mit dem Shuttle zum Hafen.

Am Hafensparkplatz angekommen, verdunkelte sich der Himmel dramatisch. Gewitter und Regen drohten. Mutig



**Beachten Sie unser großes
Gebrauchtwagen-Angebot!**

OPEL
Hansa 

Autohaus Hansa

26180 Rastede, Raiffeisenstraße 68, Telefon 0 44 02/ 10 88

Neuwagen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen • Finanzierung • Autovermietung

Leasing • Reparaturen aller Art • Auspuff- und Bremsen-Sofortdienst

TÜV-Abnahme hier im Hause!

Service rund ums Auto – leistungsstark und preiswert

wurden das Handgepäck und die Tagesverpflegung zum Abfahrtsterminal mitgenommen. Hier wurden wir freundlich begrüßt von der Hafenkaptänin Edith Schiller und der Himmel entlud sich mit voller Wucht. Die Unterstellmöglichkeiten waren knapp bemessen, so dass einige vor dem Gewitterguss Schutz suchten unter Bäumen.

Das Regenradar der Hafenkaptänin signalisierte Besserung, Gewitter und Regen zogen ab und die Männer stellten fest, dass sie in Jade an der Jade gelandet waren. Die Wesermarsch von der schönsten Seite wollten wir erkunden. Wir wollten die Gelegenheit nutzen für einen Kanuausflug auf der Jade. Die Jade ist ein langsam fließendes Gewässer und ist flussaufwärts bis Wapellersiel und flussabwärts bis Lehmdermoor befahrbar. Vier Boote – 3er Kanadier – mit Gepäck und Verpflegung in wasserdichten Tonnen, wurden zu Wasser gelassen. Nun ging die Reise los von der Anlegestelle zur Pausenstelle nördlich der Ölstraße. Einige kamen gut in Schwung, waren sehr gute Nautiker und hatte keine Grundberührung. Nur ein Boot, besetzt u.a. mit einem sehr erfahrenen Freigattenskapitän, steuerte mehrmals in die Böschung. Trotz dieser Verzögerungen erreichten wir nach ca. einer Stunde im Sonnenschein die ausgeschilderte Pausenstelle mit einer gut ausgebauten Anlegestelle. Nur hatte diese Stelle die Fauenußballmannschaft vom TUS Varel erobert und trocknete ihre nasse Wäsche, die sie aber blitzschnell wieder anzogen, als die neun Seebären auftauchten und stürmten fluchartig auf ihre Boote.

Wir konnten dann auf den vorhandenen Tischen und Bänken unser super Picknick abhalten.

Nachdem der Picknickkorb leer war, paddelten wir gestärkt zurück zur Abgabestelle der Boote.

Angekommen, wurden wir von der Bootsvermieterein Schiller erwartet. Die Boote raus aus dem Wasser, entladen, reinigen und wieder Lagern an Land.



Fachmännisch haben die Männer diese Aufgabe gemeistert.

Die Ruhe auf dem Gewässer, das durch die Wiesen der Wesermarsch führt, bietet ein entspanntes Erlebnis der besonderen Art.

Zurück nach Rastede ging es wieder mit dem Shuttle. Im Sportforum erwartete die Paddler ein herrliches, reichhaltiges Matjesessen, mit köstlichem Matjeschluck und frisch gekühltem Bier.

Anschließend haben wir gemeinsam

das Fußball WM-Viertelfinalspiel Niederlande – Costa Rica (4:3) verfolgt. Bei unserer Tour auf der Jade konnten wir die Natur und den Tag abseits des Lärms genießen. Für die Teilnehmer war es ein unvergessliches Erlebnis.

Interessierte können sich für eine Paddeltour anmelden beim Kanu-Verleih Jade, Telefon 04480-948935.

Dirk Hillmer

VfL-Wanderplan 2014

4. Oktober	Sandkrug auf „Hildegards“ Weg, Einkehr Waldcafé
1. November	Oldenburg Wildenloh, Einkehr?
7. Dezember	Schlosspark (anschl. Adventsfeier im St. Lucia mit Glühwein/Essen)

Bei den Wanderungen mit Picknick ist die Realisierung wetterabhängig. Ggf. geht's in ein Café.

Die Wegestrecken betragen um die 8 km. Treffpunkt ist immer der 1. Samstag eines Monats um 13.30 Uhr auf dem Parkplatz „Markt“. Bei öffentlichen Veranstaltungen auf dem gegenüberliegenden „Netto“-Parkplatz. Wir bilden Fahrgemeinschaften. Fahrkostenanteil für Mitfahrer € 2,50. Empfehlungen: Getränke und zweckmäßige Wanderkleidung/Schuhe. Gutes Wetter vorausgesetzt, picknicken wir auch mal in freier Natur. Siehe oben! Entsprechende Notiz in der NWZ! Rückfragen: Manfred (989 226) Hilde Indorf (1216) oder Horst (82616) !



Manfred Decker

Verein für Leibesübungen von 1859 e.V.



Aufnahmeantrag (je Antragsteller)

Mandatsreferenz: _____ (wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)

Ich beantrage die Mitgliedschaft im VfL Rastede von 1859 e.V. als

aktives Mitglied passives / förderndes Mitglied (u.a. Eltern / Kind) -bitte ankreuzen -.

Die Satzung des Vereins erkenne ich als verbindlich für mich an. (Satzung sh. Downloadcenter). Von den nachfolgenden Aufnahme- und Beitrittsbedingungen habe ich Kenntnis und erkläre mich einverstanden, dass im Rahmen der Vereinsverwaltung meine personenbezogenen Daten gespeichert und verarbeitet werden (§ 26 BDSG).

Name:			
Vorname:			
Straße:			
PLZ / Ort			
Geburtsdatum (TT.MM.JJ)	Telefon:	e-mail:	
Schüler /Student <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Azubi bis: (TT.MM.JJ)	Ausbildungsbescheinigung ist beigefügt.	
Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)			Sind bereits Familienangehörige Mitglied im Verein? <input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
Abteilung:			
Bei Minderjährigen Name der Erziehungsberechtigten			

Die Kündigung der Vereinsmitgliedschaft kann nur **schriftlich** zum Ende des laufenden Geschäftshalbjahres (30. Juni bzw. 31. Dezember) mit einer Frist von einem Monat gegenüber der Geschäftsstelle oder dem Vorstand erfolgen. Die aktuellen, gültigen Beiträge finden Sie in der Beitragsordnung in unserem Downloadcenter.

Es gelten z.Zt. folgende monatlichen Beiträge (Veränderungen ergeben sich aus der Beitragsordnung):

Familie	20,00	Zusatzbeitrag	
Erwachsener	10,00	Tanzen	10,00
Jugendlich / Kinder	7,50	Herzsport / Yoga	3,50
Auszubildende / Studenten mit Ausbildungsbescheinigung	7,50	Wassergymnastik	7,00
Passive Mitgliedschaft	4,50	Sumba, Mach mit , Tanz Dich Fit	6,50
Aufnahmegebühr (einmalig)	Einzelperson	10,00	Familie
			20,00

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

Mir ist bekannt, dass der Mitgliedsbeitrag / Umlagen nur bargeldlos gezahlt werden kann. Hiermit ermächtige ich den VfL Rastede von 1859 e.V. Zahlungen (Beitrag, Umlage, Kursgebühr u.a.) mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich / wir unser Kreditinstitut an, die vom VfL auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der monatliche Beitrag wird jeweils vierteljährlich im Februar, Mai, August und November im Voraus jeweils bis zum 28. Februar, 31. Mai, 31. August bzw. 30. November jeden Jahres eingezogen. Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

IBAN des Zahlungspflichtigen:	D E
Name Bank/Sparkasse bzw. BIC	Bankleitzahl / BIC:
Zahler (Angabe nur, wenn nicht Mitglied bzw. Erziehungsberechtigter)	

Unterschrift des Kontoinhabers bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes bzw. Erziehungsberechtigten

Beitragsordnung

§ 1

- Der Jahresbeitrag setzt sich aus einem Mitgliedsbeitrag, einer Umlage, der Aufnahmegebühr und in besonderen Fällen eines Sonderbeitrages zusammen. (§ 11 Der Satzung)
- Die Ausgestaltung der Beiträge, der Aufnahmegebühr, der Umlagen, die Höhe und die Sonderregelungen werden auf einer ordentlichen Mitgliederversammlung festgesetzt.
- Sonderbeiträge werden in folgenden Fällen erhoben, wenn die Kosten einer Übungsgruppe durch den Vereinsbeitrag nicht gedeckt sind:
 - die Benutzung einer Übungsstätte nicht kostenfrei ist
 - der / die Übungsleiter/in eine Vergütung erhält, die den Regelsatz übersteigt
 - Verbandsbestimmungen, die die Anwesenheit einer kostenverursachenden Person vorschreibt
 - kostenintensive Geräte beschafft werden müssen.
- Sonderbeiträge werden durch den Hauptausschuss festgesetzt.
- Der Beitrag gliedert sich in die u.a. Beitragsstufen. In besonderen Fällen gewährt der Vorstand auf schriftlichen Antrag besondere Beitragssätze.
- Die Mitgliedschaft beginnt mit der Unterzeichnung der Beitritts-erklärung. Der Einzug der ersten Beitragszahlung gilt als Bestätigung, dass der Antragsteller in den Verein aufgenommen wurde.

§ 2

- Der monatliche Beitrag wird jeweils vierteljährlich am letzten Werktag im Februar, Mai, August und November jeden Jahres im Voraus im SEPA-Lastschrift - Einzugsverfahren erhoben. Die Einzugsermächtigung kann vom Mitglied jederzeit widerrufen werden. Es gelten die banküblichen Verfahrensregeln.
- Bei Neueintritt im Laufe des Jahres wird pro voller Monat ein Zwölftel des Jahresbeitrages eingezogen.
- Die Kündigung der Vereinsmitgliedschaft kann nur schriftlich zum Ende des laufenden Geschäftshalbjahres (30.06. und 31.12.) mit einer Frist von vier Wochen gegenüber der Geschäftsstelle erfolgen. Die Rechte des Mitgliedes erlöschen mit dem Austritt (30.06 bzw. 31.12.). Bestehende Zahlungsverpflichtungen bleiben bestehen.
- Eventuell entstehende Rücklastschrift- und Inkassogebühren hat das Mitglied zu tragen.

§ 3

Die Beiträge sind Bringschuld. Jedes Mitglied hat dafür zu sorgen, dass sein Beitrag dem Verein rechtzeitig zufließt.

§ 4

- Wer mit seinem Beitrag oder Teilen des Beitrags länger als:
 - ein Vierteljahr im Rückstand ist, der verliert automatisch sofort die aktive Mitgliedschaft im Verein. Er ist zu allen Übungen, Wettkämpfen, Punktspielen usw. nicht mehr zugelassen. Er verliert außerdem den Versicherungsschutz und sein Stimmrecht im Verein. Es ruhen seine Ämter.
 - ein halbes oder länger im Rückstand ist, verliert automatisch die Mitgliedschaft im Verein, wobei bestehende Zahlungsverpflichtungen zu erfüllen sind.
- Den Betroffenen ist in beiden Fällen vom Kassenwart eine schriftliche Mitteilung zu machen, wobei unter 1.2. den Betroffenen eine Einspruchsmöglichkeit einzuräumen ist. Die Kosten,

die dem Verein für Zahlungserinnerungen und Mahngebühren entstehen, trägt das Mitglied. Im Falle eines Ausschlussbescheides ist eine Auslagepauschale von 3,00 € zu zahlen.

- Die vorstehenden Maßnahmen unter 1.1. entfallen sofort bei Zahlungseingang des rückständigen Betrages.
- Der Einspruch unter 1.2 ist schriftlich innerhalb von vier Wochen nach Erhalt des Ausschlussbescheides an den Vorstand zu richten, der auch darüber schriftlich entscheidet.
- Die betroffenen Übungsleiter des Mitgliedes sind zu unterrichten.

§ 5 Mitgliedsbeitrag: Monatliche Mitgliedsbeiträge Gültig ab 1. April 2014			
Nr.	Mitglied	einmalig	Monatsbeitrag
1	Familie		20,00 €
	• Ehepaar ohne / mit Kinder bis 18 J.		
	• Ausnahme: Kinder in der Ausbildung bis max. 25 J.		
2	Erwachsene		10,00 €
3	Kursteilnehmer		
	• Nicht Mitglied im VfL Rastede gem. Aushang/ Ankündigung		
	• Mitglied im VfL Rastede gem. Aushang / Ankündigung max. 50 %		
4	Kinder / Jugendliche bis 18 Jahre		
5	• bis 18 Jahre		7,50 €
	• in der Ausbildung bis 25 Jahre		7,50 €
6	Zusätzlich zum Beitrag eine Umlage für		
	• Tanzen (Standard, Latein)		10,00 €
	• Yoga, Herzsport		3,50 €
	• Tanz Dich fit, Sumba		6,50 €
	• Wassergymnastik,		7,00 €
7	passive Mitglieder		4,50 €
8	Vorstand, Fachwarte, Übungsleiter, Ehrenmitglieder, Mitarbeiter		1,00 €
9	Aufnahmegebühr einmalig		
	• Einzelperson	10,00 €	
	• Familie	20,00 €	
10	Für Aufnahmeanträge ohne Einzugs-ermächtigung gilt ein Jahresbeitrag, der den o.a. monatlichen Beitrag übersteigt um		1,00 €
	In diesen Fällen ist der Beitrag sofort bei Eintritt fällig und in den Folge jahren ist der volle Jahresbeitrag bis zum 30.03. des laufenden Jahres zu entrichten.		
11	Mahngebühr für jedes Mahnschreiben		3,00 €
12	Rücklastschriftgebühren werden in voller Höhe dem Mitglied in Rechnung gestellt.		

Die Beitragsordnung wurde auf der Jahreshauptversammlung am 6. März 2014 beschlossen.



**Objektive Beratung
bedeutet für uns:**

- keine persönlichen Verkaufsziele
- keine Provisionssysteme
- kein Verkaufsdruck

Wir machen den Weg frei



Raiffeisenbank Rastede eG
Die Rasteder Bank

Einfach näher dran.

BRÖTJE
HEIZUNG



- Heizleistungen von 3,5 bis 20 kW
- Hoher Normnutzungsgrad von 109%
- Geeignet für Bio-Erdgas
- Mit elektronischer Verbrennungsoptimierung EVO
- Strom sparende Permanentmagnetpumpe
- Höchster Bedienkomfort

EcoTherm Plus WGB Pro EVO Gas-Brennwertwandkessel

August Brötje GmbH · 26180 Rastede
Telefon 04402 80-0 · www.broetje.de