



BLiCKPUNKT

A U S G A B E M Ä R Z 2 0 1 5

**Spannende
Aktionen in 2015**

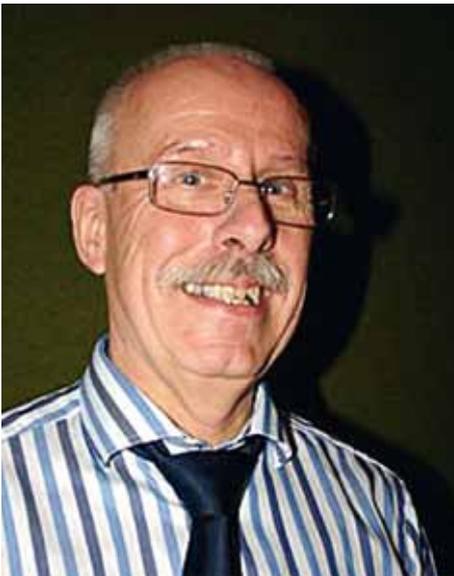




Näher dran.

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.



Liebe Leserin und lieber Leser,

Ein neues Jahr ist da, es hat eben erst begonnen. Sicherlich haben auch einige von Ihnen ein paar gute Vorsätze für 2015. Falls Sie keine haben – für gute Vorsätze ist es nie zu spät. Viele nehmen den Jahreswechsel zum Anlass, sich etwas Neues vorzunehmen, sie wollen etwas verändern wie z.B. mehr Sporttreiben, abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören.

Der Verein bietet guten, qualifizierten Sport an und kann bei der Umsetzung der guten Vorsätze mitwirken. Im Angebot sind viele neue Kurse seit Anfang Januar 2015; z.B. Rundum Fit, Tanzen, Zumba, Step Aerobic oder Qigong. Insgesamt steht eine große Angebotspalette im Fitness- und Gesundheits-sport zur Verfügung.

Der VfL Rastede ist wieder dabei, mit vielen Kooperationspartnern Natur erleben und Sport zu verknüpfen. Wir beteiligen uns an dem landesweiten Aktionstag von LandesSportBund Niedersachsen, Alfred Töpfer Akademie und NDR 1. Am 21. Juni geht es um 11Uhr beim VfL Sportforum los mit Radfahren, Laufen, Nordic Walking, Wandern und einer Rallye für Kinder.

Das aktuelle und zukünftige Freizeitverhalten ändert sich stetig. Unser Ziel ist, einen sport- und bewegungsfreundlichen Verein zu erhalten.

Die Wünsche des Vereins:

2013 wurde die neue Sparte Petanque bzw. Boule ins Leben gerufen. Die Gruppe hat sich sehr gut entwickelt, trainiert jeden Dienstag und Donnerstag und spielt inzwischen in der Oberliga. Für diese Gruppe planen wir 2015 neue Plätze hinter dem Sportforum zu schaffen.

Die Boulespieler werden die Platzpflege übernehmen. Hinter dem Forum ist eine Gerätebox vorgesehen, auf die seinerzeit beim Bau des Sportforums verzichtet wurde.

Große Sorgen bereitet uns der Parkplatz am Sportforum. Es wird jetzt überlegt, ob die Parkfläche und die Zufahrt nicht gepflastert werden kann. Die ausgebeserten Schlaglöcher sind immer schnell wieder da.

Für den Sportbetrieb werden auch in 2015 neue, aktuelle, interessante Sportgeräte für den Übungsbetrieb angeschafft.

Im Sportforum sollen nach fünfjähriger Nutzung die in Mitleidenschaft genommenen Böden in der Halle und im Versammlungsraum saniert werden.

Es wird überlegt, ob der Verein einen Imagefilm erstellt. Es soll ein kurzer Film sein, der in werbender Absicht den Verein porträtiert. Der Imagefilm hat eine Spiellänge von maximal 5 Minuten, zu finden sein wird er dann auf der Homepage, in Facebook und im Internet unter Youtube.

Über all diese anstehenden Maßnahmen werden die Mitglieder auf der Jahreshauptversammlung am 17. März entscheiden.

Allen Wettkampfmannschaften wünschen wir viel Erfolg, in der Hoffnung, dass der Aufstieg in die nächste Liga geschafft wird bzw. dass sie in der jetzigen Liga bleiben können und nicht absteigen müssen.

Jedes Jahr verlieren wir Übungsleiter bzw. Übungsleiterinnen. Es ist immer

eine große Herausforderung für den Verein, neue Übungsleiter / Übungsleiterinnen zu finden. Bisher ist es uns immer gelungen, neue qualifizierte Kräfte einzustellen, was aber dazu führen kann, dass Gruppen zusammengelegt werden müssen und sich dann auch zwangsläufig neue Trainingsstunden ergeben können.

In Rastede sind viele Flüchtlinge angekommen, die vor schlimmen Erlebnissen aus ihren Heimatländern geflohen sind und nun hier Schutz suchen. Viele werden dauerhaft bleiben. Ihre Integration ist auch für den VfL eine wichtige Aufgabe. Auf die vielen ehrenamtlich Tätigen kommt eine wichtige Aufgabe zu, um diese Menschen nicht am Rande der Gesellschaft stehen zu lassen.

Jeder Dritte in Deutschland engagiert sich ehrenamtlich. Unser Verein würde ohne ehrenamtliches Engagement nicht funktionieren. Die ehrenamtlich Tätigen haben sich entschieden, „mehr zu tun als sich nur um die eigenen Belange zu kümmern“.

In Niedersachsen gibt es etwa 2,8 Millionen Ehrenamtliche, die jährlich geschätzte 480 Millionen Stunden ehrenamtliche Dienste leisten.

Den ehrenamtlich Engagierten im Verein möchte der Vorstand ganz herzlich Danke sagen für ihren Einsatz, sie sind eine große Bereicherung für unseren Verein. Voller Zuversicht starten wir mit einem vielfältigen Sportangebot in das neue Jahr 2015.

Ihr

Dirk Hillmer

2. Sprecher

(Vereinsvermögen und Verwaltung)



Inhalt

Jahreshauptversammlung 2015	5
Silke Brötje – 20 Jahre für den VfL im Einsatz	7
Mitgliederentwicklung im VfL-Rastede	7
Sportvereine wollen Zusammenarbeit intensivieren	9
Naturerleben und Sport verknüpfen	11
Wichtige Termine 2015	12
Crosslauf-Meisterschaften im Schlosspark	13
Bundesweiter Pétanque-Pokalwettbewerb in Berlin	15
Osteoporosesport	16
Volleyball: Spannende Begegnungen in 2015	17
VfL-Schwimmabteilung unter neuer Leitung	19
Schwimmen: Kampfrichter-Ausbildung in Rastede	21
Schwimmen: Kreismeisterschaften	21
Sport- und Fitnessangebot des VfL Rastede	23
Deutsche-Kurzbahn-Meisterschaften (DKMM)	27
VfL-Basketballabteilung: Entwicklung 2013-2015	29
VfL-Kinderkarneval: kunterbunt und multikulti	31
Leichtathletik	37
In eigener Sache	37
Jahresbericht Kinderturnen	38
Kohlmarsch der Freitatus	40
Muskeltraining für mehr Gesundheit im Alter	42
20 Jahre VfL-Wassergymnastik-Gruppe	44
Beitragsordnung	46

Impressum

Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:

Uwe Harms

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edewecht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich



Redaktionsschluss für die Ausgabe 2-2015:
18. Mai 2015

Wir nehmen Abschied von:



Ursel Dittmer

Helga Krug

Gerda Wemken

Else Krämer

Wir werden den Verstorbenen
ein ehrendes Andenken bewahren.

Jahreshauptversammlung 2015: Ehrungen – Lob und Anerkennung von höchster Stelle



Für **25-jährige Mitgliedschaft** im VfL Rastede mit der Silbernen Vereinsnadel geehrt: Elisabeth Backhaus, Grete Danemann, Pascal Düser, Richard Ennen, Alexander Hecht Myra Hillen, Edith Kopmann, Helga Meiners, Nadine Neumann, Irma Reuner, Agnes Schuten und Rita Wedelich.

Mit der Goldenen Vereinsnadel für **40-jährige Vereinszugehörigkeit** geehrt wurden: Jürgen Menke, Hanna Rusch, Regina Scheidel und Erich Schittek aus.

Das **Ehrenamtszertifikat** des Kreissportbunds Ammerland, das für besondere Verdienste für ehrenamtliches Engagement von nicht Funktionsträgern innerhalb eines Vereins verliehen wird, händigte Monika Wiemken den langjährigen Mitgliedern Hela Heinen, Übungsleiterin Wassergymnastik seit 30 Jahren; Sonja Hinrichs, über viele Jahre bis 2005 eigenverantwortlich zuständig für das Catering bei vereinseigenen Veranstaltungen, und Margrit Nergen, die diese ehrenamtliche, für den Verein wichtige Aufgabe, übernommen hat.

Mit der **Silbernen Ehrennadel des Landessportbunds Niedersachsen**, verliehen für besondere Verdienste als Funktionsträger im Verein, wurden ge-



Vom LSB geehrt für langjähriges Engagement im VfL.

eht: Stefan Lübben für langjährige Fachwarttätigkeit im Bereich Schwimmen bis 2014, Heinz Legal, zeichnet seit nunmehr zehn Jahren als Fachwart Handball verantwortlich für den Spielbetrieb, und Uwe Harms, Übungsleiter Männer I seit 2001 und Pressewart im VfL seit 2005.

Ehrenmitgliedschaft

Eine besondere Ehrung wurde dem Ehepaar Annegret und Johann Lehnert zuteil: Annegret, 80 Jahre Mitglied im VfL und Ehrenmitglied, Johann 44 Jahre Mitglied im Verein, ziehen sich aus der aktiven Vereinsarbeit zurück. Für ihren



Annegret und Johann Lehnert Ehrenmitglieder im VfL

unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz auf vielen Ebenen wurden sie wiederholt geehrt. Die beiden Vereinsmitglieder erhielten alle Auszeichnungen, die an verdiente Vereinsmitglieder vergeben werden können. Was Johann noch fehlte: die Ernennung zum Ehrenmitglied. Diese Auszeichnung wurde ihm auf der diesjährigen Jahresversammlung zuteil. ernannt.

Daniela von Essen hat ihre Funktion als Fachwartin Turnen/Fitness zur Verfügung gestellt. Für ihren erfolgreichen Einsatz um die Belange des Sports sprach ihr Vorstandssprecher Dirk Hillmer Lob und Anerkennung aus. Nachfolger im Amt sind Katja Ratje und Frauke Lehnert.



Dirk Hilmer (l) und Daniela von Essen (r) ehren langjährige VfL-Mitglieder.



*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

Wir sagen Danke

Silke Brötje – 20 Jahre für den VfL im Einsatz

Seit dem Jahr 1995 ist Silke Brötje Geschäftsführerin im VfL Rastede. „Sie ist sportlich aktiv, immer ansprechbar und freundlich, engagiert sich für den Verein, ist kooperativ und innovativ, zeigt sich stets aufgeschlossen und konstruktiv für neue Ideen im Bereich der Verwaltung und Vereinsentwicklung. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Es ist nicht zuletzt auch mit dem Verdienst von



Silke, dass sich unser Verein als moderner Sportverein mit breitgefächertem, gut organisiertem und strukturiertem Sport- und Fitnessangebot präsentieren kann“, fasste Vorstandssprecher Dirk Hillmer zusammen.

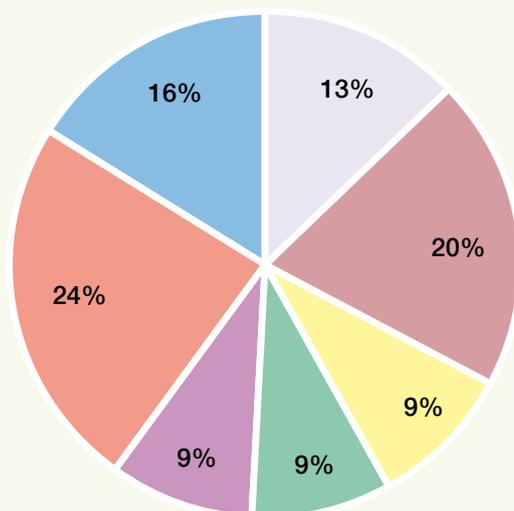
Vorstandssprecher Dirk Hillmer bedankt sich im Namen des VfL bei Silke Brötje.

Mitgliederentwicklung im VfL-Rastede

Auf der Jahreshauptversammlung präsentierte Dirk Hillmer folgende Zahlen:



Entwicklung der Mitgliederzahlen von 2005 – 2014



Alter	Anteil
0 - 6 Jahre	13%
7 - 14 Jahre	20%
15 - 18 Jahre	9%
19 - 26 Jahre	9%
27 - 40 Jahre	9%
41 - 60 Jahre	24%
61 - 99 Jahre	16%

Die Altersstruktur im VfL Rastede



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

Fördermittel und Förderrichtlinien im Fokus: Sportvereine wollen Zusammenarbeit intensivieren



Klares Bekenntnis der Gesprächsrunde zur Sportförderung: Damit Sportvereine in Zukunft noch mehr Menschen für Sport und Bewegung gewinnen, ist Sportförderung durch Land, Kreis und Gemeinde unerlässlich

Rasteder Sportvereine wollen enger zusammenarbeiten. Um diesem Ziel näher zu kommen, trafen sich Vereinsvertreter Ende vergangenen Jahres zu einem ersten Erfahrungs- und Informationsaustausch im VfL Sportforum. Dazu eingeladen hatte Kai Gausmann, Sportreferent beim KSB Ammerland. Den Vereinssport in den Ammerlandgemeinden weiterentwickeln und Sportvereine bei der Bewältigung gegenwärtiger und zukünftiger Aufgaben unterstützen, ist Teil eines KSB-Projekts. Wie beim ersten Treffen vereinbart, trafen sich die Vereinsvertreter Anfang des Jahres erneut im VfL-Sportforum, um sich mit einem Experten über das Thema Fördermittel und Förderrichtlinien, Möglichkeiten und Formen von Sportförderung auf Landes-, Kreis- und Gemeindeebene auszutauschen. Dr. Holger Fuhrmann vom LSB erläuterte dazu auf die Landesebene aufgelegten Förderprogramme in den Bereichen Sportstättenbau, Integration im und durch Sport sowie bei der Gestaltung und Umsetzung von Projekten und Prozessen, wie die Förderung

kommunaler Netzwerke, um eine bewegungsfreundlichere und gesündere Lebenswelt für Kinder und Jugendliche gestalten wollen. Damit Sportvereine in Zukunft gezielt Personen unterschiedlicher Altersgruppen für den Sport gewinnen, seien kommunale Netzwerke, Partnerschaften oder Kooperationen

von enormer Bedeutung, erklärte Dr. Fuhrmann. Der LSB unterstütze grundsätzlich nicht nur die Arbeit in ausgewiesenen Projekten, sondern schon die Initiierung von Prozessen, die auf entsprechende Projekte ausgerichtet sind. Dieser Grundsatz trifft ebenfalls zu bei der Sportförderung auf Kreisebene, machte Monika Wiemken vom KSB Ammerland deutlich.

Was die Sportförderung auf Gemeindeebene betrifft, da wünschen sich die Vereinsvertreter mehr Transparenz bei der Vergabe von Fördermitteln und plädieren für festgeschriebene Förderkriterien analog vorliegender Förderrichtlinien auf Landes- und Kreisebene.

Dazu wollen die Vereinsvertreter in einem nächsten Schritt sportvereinspezifische Kriterien benennen und diese der Gemeinde Rastede zuleiten.

„Wir hoffen, dass Vertreter weiterer Rasteder Sportvereine an kommenden Gesprächsrunden teilnehmen, damit das Spektrum von Interessenmöglichst breit gefasst werden kann“, äußerten die Teilnehmer übereinstimmend.

Uwe Harms



AGTHE & MEYER-BEGEMANN

RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118
Fax: 04402/ 977919

www.rae-rastede.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

VfL Rastede wieder dabei: Sport-Aktionstag am 21. Juni Naturerleben und Sport verknüpfen



Sport und Natur auf vielfältige Art und Weise miteinander verknüpfen

Die Vorbereitungen für den landesweiten Aktionstag von LandesSportBund Niedersachsen, Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz und NDR 1 Niedersachsen am 21. Juni 2015 laufen. Das Organisationsteam ist dabei, spannende Angebote für alle Altersgruppen zusammenzustellen.

Zum zweiten Mal gilt es in Rastede, Naturerleben und Wissensvermittlung mit gut angeleitetem Outdoor-Sport zu verknüpfen. Eine ideale Gelegenheit, über Ziele und Anliegen der Natur- und Umweltschutzes in Niedersachsen profunde, konkret und lebendig zu informieren, die Arbeit der zahlreichen Naturschutzaktivisten vorzustellen und für den Schutz von Natur und Landschaft zu sensibilisieren. An einem Tag für Jung und Alt, Groß und Klein, ob mit der Familie, Freunden oder auch als interessierter Einzelner.

Nach den guten Erfahrungen aus September 2012 erwartet das VfL-Vorbereitungsteam wieder eine enge Zusammenarbeit mit vielen Naturschützern. Und der VfL Rastede wird diesen Aktionstag zusammen mit anderen Vereinen und Institutionen vorbereiten.

Die Zusammenarbeit zwischen Na-

tur- und Umweltschutzaktivisten und Vertretern des organisierten Sports beim vorherigen Aktionstag hat sich bewährt und die Organisatoren sind dabei, viele Akteure mit ins Boot zu holen, um die-

sen bewussten Tag erlebnis- und abwechslungsreich zu gestalten, Sport mit Umwelt- und Naturschutz sinnvoll zu verbinden

Uwe Harms

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!

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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



Der Vorstand des VfL Rastede

Vorstand

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

Hauptausschuss

Fachwarte

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert und
Katja Ratje |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Ulrike Seeberg |
| Trampolin | Diana Suhrn |
| Badminton | Holger Lehnert |
| Basketball | Wim Deekens |
| Handball Erwachsene | Heiko Brötje |
| Handball Jugend | Jürgens, Hartmut |
| Leichtathletik | Horst Unsinger |
| Schwimmen | Denise de Vries |
| Volleyball | Anke Harms |
| Ju Jitsu | Uwe Gröber |
| Sportabzeichen | Horst Laue |
| Ehrenratsvorsitzender | Manfred Decker |

- Ehrevorsitzender
Schriftführerin
VfL Heft Verteilung
Archiv
Geschäftsführerin
Kassenwartin
Verwaltung Mitglieder
Verwaltung u. Kinderturnen
Verwaltung Mahnwesen
Freiwilliges soziales Jahr

- Egon Westermann
Silke Riediger
Werner Frohn
Werner Frohn
Silke Brötje
Silke Riediger
Karin Legal
Melanie Schröder
Ingrid Westermann
Greta Herma

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

Die am 12. Februar 1996 von der Mitgliederversammlung überarbeitete Satzung liegt in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus.

Der Verein sucht immer ehrenamtliche Mitstreiter, die bereit sind, ein wenig ihrer Freizeit für einen guten Zweck einzusetzen. Der VfL-Rastede, das sind wir alle, ist für jede Mitarbeit dankbar. Wir suchen weiter nach Verstärkung!

Wichtige Termine 2015

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
31.05.15	Frauensporttag	KSB Ammerland	10.00 Uhr	Edewecht
21.06.15	Natur aktiv erleben	VfL Rastede	10.00 Uhr	VfL Sportforum, Schloßstr. 33
08.11.15	Showtime	VfL Rastede	11.00 Uhr	Sporthalle Feldbreite
29.11.15	Adventsfrühstück	VfL Rastede		
28.12.15	Feuerwerk der Turnkunst	VfL Rastede	19.00 Uhr	Weser Ems Halle-OL
Stand: März 2015				

NLV-Kreis Ammerland / Friesland: Crosslauf-Meisterschaften

Schlosspark Rastede Austragungsort

Bei den Kreis-Crosslauf-Meisterschaft des NLV-Kreises-Ammerland-Friesland starteten 152 Teilnehmer in den Klassen: W/MK U10/U12, W/MK U12, W/MJu U14/16/18. Mittelstrecke/Langstrecke für W/M Ju, Frauen u.Männer.

Teilnehmende Vereine:

TuS Oestringen, TuS Zetel, SSV Gristede, SV Friedrichsfehn, MTV Hohenkirchen, TSG Westerstede, Vareler TB, TuS Ofen, Heidmühler FC, VfL-Rastede

Wir hatten hervorragendes Crosslaufwetter und gut präparierte Strecken im Park sowie um den Ellernteich. Den Teilnehmern hat der Wettbewerb viel Spaß gemacht.

Ergebnisse der 25 VfL-Teilnehmer:

Lauf 1350 m um den Ellernteich, Klasse W/MK U10 mit 35 Teilnehmern:

1. Platz Mattes Fiedler M09;
6. Platz Arvid Walther M08,
7. Platz Mette Martens W08,
5. Platz Jolina Brumund W09,
7. Platz Tomma Helmers W09,

Mannschaftswertung:

WK U10 Platz 3



MK U10 Platz 1

Lauf über 1350 m um den Ellernteich, Klasse W/MK U12 mit 37 Teilnehmern:

2. Platz Lea Smit W10,
3. Platz Victor Loos M11,
4. Platz Carissia Wilms W10
5. Plätze Matz Nehmer M10, Suam Hamo W10.

Mannschaftswertung:

WK U12 Platz 2

MK U12 Platz 1

Lauf über 2700 m um den Ellernteich, Klasse W/MJu U14/16 mit 30 Teilnehmern:

1. Platz Lisa Battermann W15,
2. Platz Paula Nehmer W12,
3. Plätze Fenja Meyer W12 und Mia Wessels W15

Mannschaftswertung:

WJu U14 Platz 1

Lauf Mittelstrecke 4550m, zweimal um den Ellernteich, einmal Parkrunde, W/MJu U18/U 20. Frauen und Männer mit 35 Teilnehmern:

5. Platz Fenna Polle WJu18 und
6. Platz Kristina Meyer WJu18.

Langstrecke 8750 m Frauen und Männer, einmal um den Ellernteich, viermal Parkrunde ohne Rasteder Beteiligung.

Die Leichtathletikabteilung des VfL Rastede bedankt sich bei der Gemeinde Rastede, der Residenzort Rastede GmbH, dem Bauhof der Gemeinde und dem DRK Rastede für die Unterstützung bei der Organisation der diesjährigen Kreis-Crosslauf-Meisterschaften in Rastede.

Horst Unsinger





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**

Bundesweiter Pétanque-Pokalwettbewerb in Berlin VfL-Bouler landen auf Platz fünf

Am Ende belegte das Pétanque-Team vom VfL Rastede den fünften Platz beim bundesweiten Pétanque-Wettbewerb für Vereinsmannschaften. „Unzufrieden sind wir mit diesem Ergebnis nicht. Immerhin konnten wir in der Auftaktbegegnung unseren künftigen Ligakonkurrenten FSV Füchtenfeld mit 3:2 besiegen, die Mannschaft, die bereits seit vier Jahren in der Bezirksoberliga etabliert ist“, sagte Mannschaftsführer Dieter Bücken. Das neue Jahr ist für die Pétanque-Spieler vom VfL Rastede erfolgreich gestartet: Beim Hallencup in Erlte (Visbeck), einem bundesweiten Pokalwettbewerb für Vereinsmannschaften, hat das VfL-Team Mitte Januar den Einzug in die Finalrunde geschafft. Die Rasteder Bouler setzten sich gegen die Teams aus Wiedensahl, Osnabrück und Bremen klar durch und sicherten sich so den Einzug in die Finalrunde. Acht Teams der Gruppe B bestritten am 21. Februar das Finale. 64 Mannschaften in zwei Gruppen A und B in den Wettbewerb. Insgesamt sei das Hallencupfinale Ende Februar in Berlin für das VfL-Team eine positive Standortbestimmung im Hin-

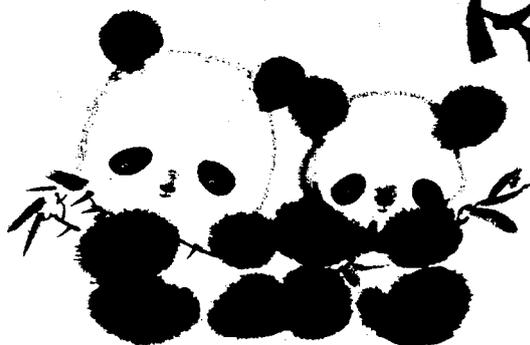


Starten ab April erstmals in der Bezirksoberliga: Die VfL-Pétanque-Spieler (v.l.) Stefan Schröder, Marion Wilken, Helfried Franz, Karl-Heinz Wilken, Dietmar Bücken, André Cuvelette, Amin Lalami und Mathias Klein

blick auf die anstehende Saison in der Bezirksoberliga, die im April beginnt, erklärte Bücken. Er weist darauf hin, dass an Boule interessierte Frauen und Männer beim VfL Rastede immer herzlich willkommen sind. Trainiert wird immer

dienstags ab 17 Uhr und donnerstags ab 19 Uhr auf der vereinseigenen Anlage in der Schloßstraße 33. Weitere Informationen erteilt Dietmar Bücken, Tel. 0 44 02 / 8 13 05.

Uwe Harms



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

Osteoporosesport

„Von Kopf bis Fuß auf Dörte eingestellt“

Wie jeden Dienstag 15.45 Uhr: Ich radel zur Sporthalle Feldbreite, um mit „meinen Frauen“, der Osteoporosesport-Gruppe, eine aktive Stunde zu verbringen mit allem was uns fit und beweglich hält und Spaß macht.

Am 6. Januar 2005 wurde diese Gruppe mit den sieben Mitgliedern und Übungsleiterin Dörte Flaum-Bogdanow gegründet. Zurzeit sind wir etwa 20 Mitglieder, die immer gern am Dienstag von 16 bis 17 Uhr Gymnastik machen. Am Anfang einer Stunde beginnen wir mit Lauf-, Spiel-, oder Bewegungsübungen, damit unsere Muskeln und Bänder gelockert werden. Auch Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen sind dabei. Es sind eine große Zahl von verschiedenen Übungen, die wir in der Stunde durchführen, z.B. mit Bällen, Keulen, Bändern, auf dem Stuhl oder auf der Matte.

Zehn Jahre Osteoporose-Sport bei Dörte, anfangs in der Sporthalle Wilhelmstraße, derzeit an der Halle Feldbreite. Nachfolgend ergänzende Anmerkungen von Teilnehmerinnen zu unserem gemeinsamen Sport:

- Von Kopf bis Fuß auf Dörte eingestellt, am Dienstagnachmittag und sonst gar nichts.
- Ihr Süßen, ihr macht das so gut, darum machen wir es noch einmal.
- Kinder, wie die Zeit vergeht, unsere Gruppe schon zehn Jahr besteht.
- Wer hätte das gedacht, dass uns der Sport bei Dörte so viel Freude macht.
- Auch wenn sie uns durch die Halle treibt, hoffen wir, dass es noch lange so bleibt.
- Auf der Matte und dem Hocker, geht es, wenn's auch schwer fällt, ganz locker.
- Immer wieder dienstags zieht es uns zur VfL Gruppe hin.
- Nach einer herzlichen Begrüßung und dem Aufwärmen durch Lauf- u. Ball-



spiele, geht es auf die Matte oder an die Flexistäbe.

- Jeden Dienstag trifft sich unsere Gruppe, andere Termine sind uns dann schnuppe.
- Wir freuen uns auf eine Stunde trainieren, denn Dörte kann prima motivieren. Gemeinschaftliche Aktivitäten am Nachmittag, das ist es, was ich besonders mag.
- Ob Matte, Ball oder Theraband, die Abwechslung macht unseren Sport interessant.
- Der Gesundheit tun wir gern 'nen Gefallen, Bewegung nach Dörtes Anweisung nutzt allen.
- Um 16 Uhr gehen wir dorthin, zu Dörte, denn das hat seinen Sinn, um unsere Gelenke bei Ballspielen oder Flexiband-Jonglieren zu trainieren.
- Kommt eine lustige Situation, wird dies sogleich von Dörte mit ihrem ansteckenden Lachen belohnt. Alle sind

fröhlich beim Sport, daher gehen wir gerne an diesen Ort.

- Vor den Sommerferien wird eine große Radtour mit anschließender Kaffeetafel gemacht, es ist also an alles gedacht.
- Vor Weihnachten wird in einem schönen Lokal eine Feier geplant, denn das ist für das Zusammensein förderlich und keine Qual.
- Wir hoffen, dass alles so weitergeht, denn wir sind ältere Frauen, die nicht mehr so auf „die Pauke hauen.“

Auf noch viele weitere Stunden dieser Art und auf neue neugierig gewordene Teilnehmer freuen wir uns und verbleiben mit sportlichen Grüßen

Die Frauen aus der Osteoporosegruppe und Dörte

Volleyball: Spannende Begegnungen in 2015 garantiert

VfL-Damen 2 gut platziert

In der Kreisklasse Damen traten die Rasteder Damen 2 in Kleibrok am 22. Februar gegen den WSSV 2 zum letzten Heimspiel an. Der WSSV 2 ist die einzige ungeschlagene Mannschaft in der Kreisklasse der Damen. Die Rasteder Spielerinnen versuchten das Spiel zu ihren Gunsten zu entscheiden, aber letztendlich gewannen die Wilhelmshavenerinnen 3:0. Entscheidend waren dabei vor allem die druckvollen Aufschläge des WSSV 2. Damit ist der WSSV allerdings in dieser Saison die einzige Mannschaft, die den VfL Rastede 2 schlagen konnte. Deshalb werden die Rastederinnen am Ende der Saison mindestens den 2. Platz belegen.

Damit bestünde für die Damen 2 die Möglichkeit über die Relegation einen Aufstieg in die Kreisliga zu erreichen. Da einige neue Spielerinnen in die Mannschaft eingebaut werden müssen und gleichzeitig einige Spielerinnen in die 1. Damen wechseln, wird die Mannschaft auf einen möglichen Aufstieg verzichten. Die Kreisliga-Volleyballerinnen des VfL Rastede hatten ebenfalls bereits ihren letzten Heimspieltag. Dabei ging es im ersten Spiel gegen den BV Neuscharrel. Die Rastederinnen hatten sich viel vorgenommen und wollten dieses Spiel 3:0 gewinnen, um im Titelrennen zu bleiben. Allerdings wurde daraus nichts: Das Spiel ging mit 2:3 verloren.

Im zweiten Spiel gegen den Vareler TB hatte sich die Mannschaft des VfL Rastede wieder gefangen und spielte befreit auf. So ging das Spiel mit 3:0 an Rastede. Nach diesem Spieltag hat die Mannschaft sicher den 2. Platz in der Kreisliga erreicht. Es besteht noch die Möglichkeit auf die Meisterschaft und damit auf den direkten Aufstieg in die Bezirksklas-



Das Foto zeigt einen Teil der Trainingsgruppe der 2. Damen. Dabei sind auch einige neue Spielerinnen, sowie einige Spielerinnen, die in der nächsten Saison in der Damen 1 spielen werden.

se. Auf jeden Fall hat die Mannschaft die Chance über die Relegation den Aufstieg zu erreichen.

Die Hobbies haben einige Neuzugänge zu verzeichnen. Leider nur im Herrenbereich.

In der laufenden Saison steht die Mannschaft auf dem 1. Tabellenplatz der Staffel C, punktgleich mit dem TuS Rostrup. Die Rückspiele gegen den Tabellenzweiten und -vierten stehen noch aus. Bisheriges Highlight war das Spiel gegen den SvE Wiefelstede II am 12. Februar. Bei der durchaus emotionalen Partie waren 20 Rasteder SpielerInnen

anwesend und feierten den 3:0 Heimsieg.

Zu Weihnachten nahmen die Hobbies am Weihnachtsturnier in Burhave und an Neujahr an einem Turnier in Wiefelstede teil.

Die nächste Veranstaltung der Hobbies: Qualiturnier zu den Landesmeisterschaften 6er Mixed am 11. April auf 3 Feldern.

Am 30./31. Mai und 20./21. Juni wird die Volleyballabteilung die Vorrunden für den Kreis- und Regionspokal in der Halle Feldbreite auf 6 Feldern ausrichten.

Anke Harms, Fachwart

++ www.vfl-rastede.de +++ www.vfl-rastede.de ++

„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: 044 02 / 862 12 65

E-Mail: denisedevries@kickandpaddle.de

www.kickandpaddle.de



VfL-Schwimmabteilung unter neuer Leitung

Denise de Vries löst Stefan Lübben ab

Anfang des Jahres hat Stefan Lübben das Amt des Abteilungsleiters und Schwimmwartes abgegeben. Neuer Abteilungsleiter ist Denise de Vries, neue Schwimmwartin ist Tanja Brunßen-Gerdes, nachdem Birgit Cronenberg im Sommer letzten Jahres das Amt des Schwimmwarts zur Verfügung gestellt hatte und auch als Trainerin ausgeschieden war. Wir danken Stefan für seine Bemühungen in der Schwimmabteilung und sind froh, dass er weiterhin zur Verfügung steht, wenn es die Situation erfordert. Natürlich bleibt er als Schwimmer der Masters Gruppe treu. Es wurden auch wieder diverse Wettkämpfe besucht, u.a. in Wilhelmshaven, Kinderwettkampf in Edeweicht mit Übernachtung und einer Party am Abend. Hinzu kamen Masters-Wettkämpfe in Hesel, Heidmühle, Landesmeisterschaften in Goslar sowie die Deutschen Kurzbahn-Masters Meisterschaften in Bremen, bei dem wir in zwei Staffeln die Bronzemedaille gewannen. Höhepunkt war wieder unser eigener Wettkampf im September. Trotz geringerer Meldungen war es ein erfolgreicher Wettkampf. Auch an anderen Veranstaltungen nahmen die Schwimmer teil, u.a. am Tauziehwettkampf beim Ellernfest. Dazu kamen eine Kohlfahrt, ein Grillen und

eine Weihnachtsfeier mit den Kindern im Hallenbad.

Im September wurde eine interne Fortbildung der Trainer organisiert, die vom LSN als mobiles Projekt durchgeführt wurde. Bei der Veranstaltung ging es darum, die Techniken noch besser zu erläutern. Die Kosten dieser Fortbildung wurden von den Trainern selbst getragen.

Clara Feldmann und Michaela Gerlich haben ihren Sportassistenten gemacht und sind somit neue Trainer in unsere Abteilung. Auch konnten wir weitere Helferinnen gewinnen. Leider scheiden immer wieder Mitstreiter aufgrund von

Abiturprüfung, Studium und Beruf aus, so fehlen uns immer wieder Helfer.

Bedingt durch Gemeindevorgaben müssen Schwimm-Trainer jetzt einen Nachweis über Erste Hilfe sowie DLRG Silber vorweisen. Weil die Schwimmmeister in den Trainingszeiten keine Aufsicht haben, sind wir selbst für unsere Gruppen verantwortlich.

Ein neues Outfit haben sich die Trainer zugelegt, für jedermann schnell und leicht zu erkennen.

Was die Aufnahme anbelangt: es eine gibt für die Gruppen eine Warteliste.

Tanja Brunßen-Gerdes



**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



FINKEISEN & PARTNER

STEUERBERATUNG

Brucknerstraße 2, 26180 Rastede
T. 04402/51018, www.finkeisen-steuerberatung.de



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 ELEKTRO

komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

FRIBO PLANUNG

Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

FRIBO

HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen

FRIBO- Team

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

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



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 Konzentra-
tionstraining und entsprechende Übungen entgegen.

Keine Zeit für Nachhilfe?

Wir bieten flexible, individuelle Lösungen.



Lernkreis Sattel & Team
Zentrale
Wagnerstr. 3
26180 Rastede

Schwimmen: Bezirksmeisterschaften in Osnabrück

Alexander Lampkemeyer holt Bezirksmeistertitel

Am 8. März machten sich die vier Schwimmer- und Schwimmerinnen des VfL Rastede (Clara Feldmann, Wiebke von Waaden, Felix Quarthamer, Alexander Lampkemeyer) und Trainerin Imke von Waaden auf den Weg zu den Bezirksmeisterschaften in Osnabrück. Nachdem die Schwimmer in den vergangenen drei Monaten die nötigen Pflichtzeiten erreicht hatten, konnten sie sich hier mit großen Vereinen, wie SG Region Oldenburg und SG Osnabrück messen. Dort wurde ihnen bewusst, dass sie durchaus mithalten konnten und erzielten nicht nur viele persönliche Bestzeiten, sondern gewannen auch die eine oder andere Medaille. Erfolgreichster Schwimmer des VfL Rastede war Alexander Lampkemeyer, der über 50m Brust in einer Zeit von 0:35,52 Vize- und über 100m Brust (1:19,32) Bezirksmeis-

ter wurde. Mit diesen Zeiten hat er sich außerdem für den nächsten Schritt, die Landesmeisterschaften in Hannover Anfang Mai, qualifiziert. Weitere Qualifizierungen für die Landesmeisterschaft



Sieger Alexander Lampkemeyer

erreichten Clara Feldmann auf 50m Freistil und Felix Quarthamer auf 50m Brust und Wiebke von Waaden ist eine Mastersschwimmerin und braucht für die Landesmeisterschaften der Masters keine Pflichtzeiten. Sie schwimmt in Juli bei den Landesmeisterschaften in Emden mit.. Zusätzlich konnten Felix Quarthamer, Wiebke von Waaden und Clara Feldmann, einen weiteren zweiten, einen vierten, einen siebten und zwei fünfte Plätze erreichen. Gegen Nachmittag konnten sie sich dann zufrieden auf den Heimweg machen, und obwohl sie durch diesen Wettkampftag die ersten warmen Sonnenstrahlen nur durchs Fenster sahen, können sie sagen, dass sich die Reise auf jeden Fall gelohnt hat und sie sich auf die nächsten bevorstehenden Wettkämpfe freuen.

Clara Feldmann

Schwimmen: Kreismeisterschaften in Bad Zwischenahn

VfLer sahen gewaltig ab

Anfang des Jahres wurden vom Schwimmverband Ammerland die Kreismeisterschaften Schwimmen im Hallenbad Bad Zwischenahn ausgetragen. Dort wurden die jeweiligen Kreismeister der Altersklassen und Jahrgangsbesten in ihren Disziplinen ermittelt.

Im Schwimmverband Ammerland starteten die Vereine VfL Rastede, SV Edewecht, TSG Westerstede, VfL Bad Zwischenahn und die DLRG Westerstede. Die Stimmung war gut, denn mittlerweile kennt man sich, sodass auf der Veranstaltung alles reibungslos verlief. Der VfL Bad Zwischenahn hatte einen kleinen Getränke- und Kuchenbasar organisiert, ein willkommener Anlaufpunkt für alle Beteiligten. Pünktlich um 10 Uhr starteten die ersten Schwimmer. Nach

gut vier Stunden standen die Kreismeister fest. Bei den Platzierungen holte der VfL Rastede 58 mal den ersten Platz, 19 mal den zweiten Platz, 6 mal Platz drei und zweimal den fünften Platz.

Kreismeister aus dem VfL Rastede wurden:

Alexander Lampkemeyer, Clara Feldmann, Daaje de Vries, Dierk Ahnepohl, Dylara Dachs, Daniel Anisimov, Eske Sophie Haverkamp, Emma Heidenreich, Frauke Dierks, Finn Arends, Hendrik Gorka, Irmtraud Becker, Imke von Waaden, Jendrik Weiss, Jakob Heidenreich, Johannes Hartmann, Morten Danz, Magnus Danz, Stefan Lübben, Susanne Walter, Sarah Schütz, Tjark Schröder und Thorge David Eggert

Zwei Schwimmer holten sich nicht nur Bestzeiten sondern auch für die Bezirksmeisterschaften ihre Pflichtzeiten, die in März im Nettebad Osnabrück ausgetragen werden. Es sind Alexander Lampkemeyer, der in den Disziplin 50m Brust und 100m Brust starten kann sowie Clara Feldmann über 50m Freistil und 50m Rücken.

Außerdem starteten noch Elias Anisimov und Maxine Schiller. Leider hat es für einen ersten Platz nicht ganz gereicht, dafür belegten sie die Plätze zwei und drei. Für alle Platzierungen gab es Urkunden und die Plätze 1-3 erhielten noch zusätzlich eine Medaille.

Dank wieder an unsere Kampfrichter!

Tanja Brunßen-Gerdes



GESUNDHEIT WEITER GEDACHT

**WIR ARBEITEN ALLE DARAN,
DASS SIE DAS LEBEN
ENTSPANNT ANGEHEN KÖNNEN.**

WIR SIND DORT, WO SIE UNS BRAUCHEN!

BARMER GEK OLDENBURG

→ Ihr Ansprechpartner in der Region Rastede: Tim Schulz

Bleicherstraße 1, 26122 Oldenburg

Tel. 0800 33 20 60 58-1244*

tim.schulz@barmer-gek.de

→ www.barmer-gek.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- 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					
Aqua jogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aqua jogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs (Tel. 84528)
Aquagymnastik					
Aquagymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 – 08.30	N.N
Aquagymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	N.N
Aquagymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	N.N
Aquagymnastik 4	offen	Bad	Mo	09.30 – 10.00	N.N
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	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 9	offen	Bad	Mi	11.30 – 12.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 10	offen	Bad	Do	10.00 – 10.30	Ursula Kahler
Aquagymnastik 11	offen	Bad	Do	11.30 – 12.00	Ursula Kahler
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	Insa Renken
Badminton					
Kinder	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 – 16.30	Jacqueline 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
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	19.00 (ab)	Andre Cuvelette
Basketball					
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.15 – 18.45	Andre Galler
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.00 – 17.15	Andre Galler
U16	14-15 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Andre Galler
U16	14-15 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 – 18.30	Andre Galler
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 – 21.45	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.00 – 21.30	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					
Rundum Fit 40 +	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 – 11.00	Katja Ratje
Zumba Gold	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	11.00 – 12.00	Katja Ratje
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.00	Wolfgang Schwiertz
Fitness für Frauen	offen	Turnhalle Feldbreite	Mo	20.10 – 21.10	Katja Ratje
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 – 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	Turnhalle Feldbreite	Di	17.15 – 18.15	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	17.30 – 18.30	Katja Ratje

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Cross Training 2.0	offen	Turnhalle Feldbreite	Mi	18.30 – 19.30	Frank Ratje
Step Aerobic	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	19.00 – 20.00	Urte Diekhöfer
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Mi	19.30 – 20.30	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
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	19.00 – 21.00	Uwe Harms
Kïquerqa	offen	Sportforum	Fr	19:30 – 20:30	Emin Kuruoglu
Freestyle Akrobatik					
Freestyle Jugend	14+ J.	Große Halle	Fr	19.30 – 21.00	Dennis Juschanin
Freestyle Showgruppe	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Dennis Juschanin
Gesundheitssport					
„Uhu“ 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
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
Herzsportgruppe	offen	Turnhalle Feldbreite	Di	19.45 – 21.15	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 1	offen	Turnhalle Feldbreite	Mo	18.00 – 19.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 2	offen	Turnhalle Feldbreite	Mo	19.00 – 20.00	Katja Ratje
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 6	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	10.00 – 11.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 7	offen	Sportforum	Mi	18.30 – 19.30	Katja Ratje
Rückengymnastik 8	offen	Turnhalle Feldbreite	Do	17.30 – 18.30	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 9	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	18.30 – 19.30	Waltraud Kosytorz
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	10.30 – 11.30	Birgit Karnowsky
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	Olaf Hillje
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		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	16-18 J.	Große Halle 1	Di	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
A-Jugend weiblich	16-18 J.	Große Halle 2	Mo	18.30 – 20.00	Alexander Hecht
A-Jugend männlich	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mi	18.30 – 20.00	Heinz Legal
B-Jugend männlich	14-16 J.	Halle Kleibrok	Mi.	18.30 – 20.00	Kai Voss/Ph. Fuhrken

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
Mini Handball	4-5 J.	Große Halle	Di	16.00 – 17:30	Sabrina Meyer
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	Marina Ziegs
Turnkids + (in Begleitung)	ab 3 J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	15.00 – 16.30	May-Britt Fechtmann
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.	Halle Wilhelmstraße	Mo	17.00 – 18.30	Horst Unsinger
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Halle Wilhelmstraße	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	Denise de Vries
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Sportabzeichen					
Training	offen	Saisonbeginn 2015	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	Saisonbeginn 2015	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Anfänger	offen	Sportforum	So	17:30 – 18:45	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18:45 – 20:00	Jacek Lenard
Bronze	offen	Sportforum	Mi	20:00 – 21:15	Jacek Lenard
Silber	offen	Schützenhof	Mo	20:45 – 22:00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	19:30 – 20:45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	20:45 – 22:00	Jacek Lenard
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Sumba	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
Telefonnummer Jacek Lenard: 01601757867					
Tanzen für Kinder					
Dance Trends-VCD	5-6 J.	Sportforum	Di	15.00 – 16.00	Alina Schröder
Dance Trends-VCD	7-9 J.	Sportforum	Di	16.00 – 17.00	Alina Schröder
Ballett	4-6 J.	Sportforum	Fr	14.00 – 15.00	S. Janina Ilchmann
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
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
Wasserski / Wakeboarding					
Jugendliche/Erwachsene	offen	Saisonstart : Mai 2015	Mi	18.00 – 20.00	Achim Glienke
Saison: Mai bis September					
Zirkus Zauberbox - 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!					



Deutsche-Kurzbahn-Meisterschaften der Masters (DKMM)

VfL-Masters Schwimmer in Bremen erfolgreich

Die 5. Deutschen Kurzbahn Meisterschaften der Masters zum Jahresende in Bremen lockten über 1000 Schwimmerinnen und Schwimmer in das Bremer Unibad. Eingeladen hatte der Bremer Sport-Club, wahrscheinlich waren es die letzten in diesem Bad ausgetragenen Meisterschaften: Ein Abriss des Gebäudes ist im Gespräch.

Insgesamt nahmen rund 1200 Teilnehmer aus allen Bundesländern teil, bei 4000 Starts.

Die älteste Teilnehmerin war 93 Jahre und der älteste Teilnehmer 90 Jahre alt. Der VfL Rastede ging mit zehn Schwimmer/innen an den Start. Alle hatten ihre vorgeschriebenen Pflichtzeiten in ihren Altersklassen erreicht, um dort teilnehmen zu können.

Mit viel Ehrgeiz und einem guten Trainingsprogramm wurden bemerkenswerte Zeiten geschwommen. Und das ist für mich als Trainerin immer sehr wichtig, und zeigt mir, ob mein Konzept bezüglich festgelegter Trainingseinheiten erfolgreich war. Dass die Zeiten besser werden und nicht schlechter, haben die Schwimmer/innen gut umgesetzt. Besonders zu erwähnen sind die 4 x 50m Freilstaffel und die 4 x 50m Bruststaffel weiblich in der Altersklasse 240+ mit Irmtraud Becker, Ingrid Brumund, Helga Paap und Monika Amelsberg. Sie gewannen zweimal die Bronzemedaille. Herzlichen Glückwunsch!!!!!!!

Bei den einzelnen Disziplinen lag man so ziemlich in der Mitte in den Platzierungen. Dadurch, dass so viele Teilnehmer an den Start gingen, waren einige Altersklassen überstark besetzt, d.h. die Konkurrenz war besonders groß.

Hier starteten Monika Amelsberg, Ingrid Brumund, Birgit Cronenberg, Ulf Cronenberg, Frauke Dierks, Helga Paap, Imke von Waaden, Wiebke von Waaden.

In der 4 x 50m Lagenstaffel mixed star-



ten Imke von Waaden, Ulf Cronenberg, Stefan Lübben und Tanja Brunßen-Gerdes in der AK 160+ und belegten den 9. Platz. Die 4 x 50m Freilstaffel mixed mit Tanja Brunßen – Gerdes, Ulf Cronenberg, Frauke Dierks und Stefan Lübben ebenfalls in der Ak 160+ landete am Ende auf dem 14. Platz.

Bei der Mehrkampfbeurteilung belegte Tanja Brunßen-Gerdes in ihrer Altersklasse AK 40 einen 5. Platz. Bei diesem Mehrkampf müssen 100m Lagen, 50m Rücken, Freistil, Schmetterling und Kraul geschwommen werden. Für die geschwommene Zeit gibt es eine vorgeschriebene Punktetabelle und danach richtet sich die Gesamtwertung für alle fünf Disziplinen.

Hier die Einzelergebnisse unserer Aktiven:

Ingrid Brumund Ak 70
 50m Freistil 7. Platz
 50m Brust 9. Platz
 Helga Paap Ak 65
 100m Brust 5. Platz
 50m Brust 7. Platz
 Tanja Brunßen- Gerdes Ak 40
 100m Lagen Platz 14
 50m Freistil Platz 25

50m Brust Platz 7
 50m Rücken Platz 14
 50m Schmetterling Platz 17
 Frauke Dierks Ak 30
 50m Rücken Platz 16
 50m Freistil Platz 18
 Birgit Cronenberg Ak 45
 100m Lagen Platz 16
 50m Rücken Platz 17
 50m Freistil Platz 20
 Wiebke von Waaden Ak 20
 50m Rücken Platz 20
 50m Freistil Platz 44
 Imke von Waaden Ak 25
 50m Rücken Platz 22
 50m Freistil Platz 28
 Ulf Cronenberg Ak 45
 50m Brust Platz 38

Auf die erzielten Ergebnisse sind wir froh: Die Pflichtzeiten schafft auch nicht jeder und das ist es, was uns so stolz macht!!!

Auch ich als Trainerin muss meine Schwimmer/innen loben. Von dem vorausgegangenen intensiven Training aller Wettkampfteilnehmer im Hallenbad bin ich sehr beeindruckt. Klasse!!!

Tanja Brunßen-Gerdes

VfL-Schwimmer ganz oben auf dem Siegereppchen Eine stolze Bilanz beim Schwimmfest in Büppel

Elfmal Gold, zwanzigmal Silber und zwölfmal Bronze: So die Bilanz der Schwimmer/innen vom VfL Rastede beim 36. Büppeler Weihnachtswettkampf. Dazu noch elf vierte, sechs fünfte und zwei sechste Plätze, einmal Rang sieben, acht und neun und zweimal den zehnten Platz.

Der Wettkampf in Varel hat schon eine lange Tradition und seit vielen Jahren nehmen Schwimmgruppen vom VfL Rastede dort jedes regelmäßig teil. Der Einladung des gastgebenden Vereins TuS Büppel folgten über 12 Vereine aus der näheren Umgebung. Ein Verein kam aus Schleswig Holstein. Mit insgesamt 198 Teilnehmern wurden über 693 Einzelstarts und 44 Staffeln gestartet. Beginn war morgens um 10.30 Uhr und endete am frühen Nachmittag um 16 Uhr.

Bei der Juxstaffel, die dort ebenfalls zum jährlichen Programm gehört, mussten die Mannschaften mit jeweils fünf Schwimmer/innen antreten. Ziel war, sechs Spielzeugtiere möglichst schnell auf die gegenüberliegende Seite zu bringen. Dazu mussten sich jeweils drei Schwimmer auf der 25m Bahn verteilen, ein Schwimmer nahm das „Tier“ entgegen. Es siegte das Team, das in kürzester Zeit alle Tiere auf diese Wei-



se zur anderen Seite transportiert hatte. Für den VfL Rastede traten an: Alexander Lampkemeyer, Alina Westermann, Clara Feldmann, Felix Quathamer und Dylara Dachs. In einer Zeit von 32 Sekunden entschied das VfL Team diesen Wettbewerb für sich.

Zweimal Platz 4 ging an die 4 x 50m Lagenstaffel männlich, mit Felix Quathamer, Alexander Lampkemeyer, Hendrik Gorka und Jendrik Weiss und in der 4 x 50m Lagenstaffel weiblich schwammen mit , Clara Feldmann, Dylara Dachs, Alina Westermann und Imke von Waa-

den. Auf einen achten Platz kam die Mannschaft in der 4 x 25m Freistilstaffel mixed, mit Emma Heidenreich, Daniel Anisimov, Magnus Danz und Jendrik Weiss.

Für den VfL Rastede starten außerdem: Elias Anisimov, Emma Sophie Teuwen, Eske Sophie Haverkamp, Jakob Heidenreich, Julia Strotmann, Julius Quathamer, Lasse Littwin, Lena Kramer, Maxine Schiller und Tjark Schröder.

Dank auch an die Kampfrichter die sich zu Verfügung gestellt haben.

Tanja Brunßen-Gerdes



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

VfL-Basketballabteilung: Entwicklung 2013-2015

Wie Phoenix aus der Asche

Die Basketballabteilung ist im letzten Jahr geradzu dramatisch gewachsen die 1. Herren spielt eine sehr gute Rolle in der Bezirksliga, die zweite Herren ist auf gutem Weg aus der Kreisliga in die Bezirksklasse aufzusteigen und in den Jugendteams wächst das ein oder andere Talent heran, dass evtl. auch für viel größere Aufgaben bestimmt sein könnte.

Aber der Reihe nach: Noch im Winter 2012-2013 sah die Zukunft des Rasteder Basketballs weniger rosig aus. Die einzige Mannschaft die zu diesem Zeitpunkt am Spielbetrieb teilnahm war die U18. Die erste Herrenmannschaft musste aufgrund vieler beruflich bedingter Abschiede im Laufe der Saison aus der Bezirksoberliga zurückgezogen werden. Jahrelang hatte man in dieser Liga oben mitgespielt und eine eingespielte Mannschaft gestellt.

Lars Fischer der als Spielertrainer in die Saison 2012-2013 mit einer Rumpftruppe aus gerade aus der Jugend kommenden Spielern und ein Paar Hobbybasketballern, die schon lange nicht am Spielbetrieb teilgenommen hatten, ging sah sich zum Schritt des Rückzugs gezwungen, weil man häufig nur mit 5 Spielern antreten konnte die dann hoffnungslos überfordert waren.

Doch der Rückzug sollte nicht das Ende sein, zu lange war der Basketball in Rastede erfolgreich und das Fundament für eine große, florierende Abteilung war gegeben. Der Trainingsbetrieb wurde aufrechterhalten. Viele ehemalige Jugendspieler konnten überzeugt werden sich wieder dem Basketball zuzuwenden. Stetig wurden neue Spieler geworben die U18-Jugendmannschaft wurde gefördert. Zur Saison 2013-2014 ging man aufgrund des Rückzugs eine Spielklasse tiefer in der Bezirksliga an den Start mit immer noch relativ dünner Personaldecke wurde aber aufop-



ferungsvoller Sport geboten. Die Arbeit von Christian Kuck der die Jugendarbeit in den vergangenen Jahren tatkräftig unterstützt hat machte sich bezahlt immer mehr seiner Spieler kamen auch zum Herrentraining und so konnte man statt mit 4-5 Leuten nun wieder regelmäßig in kompletter Mannschaftsstärke trainieren und auch spielen. Sportlich verlief die Saison jedoch immer noch holprig. Fehlendes Selbstvertrauen, welches sich üblicherweise nach solch einer Katastrophen-Saison breitmacht, hielt auch in Rastede Einzug. Knappe Spiele wurden in aller Regelmäßigkeit leider verloren. Nach weiteren Rückkehrern im Saisonverlauf entsprach der Delegationsplatz der auch zum Abstieg in die Bezirksklasse hätte führen können in keinster Weise mehr dem Potenzial der Mannschaft.

Trotzdem war die 1. Herrenmannschaft im Frühjahr 2014 noch dazu gezwungen sich in einem Qualifikationsspiel gegen den Norder TV erneut für die Bezirksliga zu qualifizieren. Das aufstrebende Team aus Norden hatte seine Bezirksklasse dominiert und galt als starker Gegner doch das neue VfL-Team trat erstmals in absoluter Bestbesetzung an dabei waren Spieler aller Jahrgänge die im Laufe der letzten 15 Jahre die eigene Jugend

durchlaufen haben. Kein einziger Spieler kam aus der Jugend eines anderen Vereins. In dem Spiel lag jedoch auch ein gewisser Druck auf dem Team schließlich hing auch ein wenig die Zukunft der Abteilung von dem Ausgang ab. Schon während der Saison gab es viele Gespräche was die Rückkehr ehemaliger Leistungsträger anging, diese waren jedoch zwingend vom Klassenerhalt abhängig. Letztendlich lieferte das Team eine überzeugende Leistung ab und gewann sehr souverän. Damit war die Qualifikation zur Bezirksliga 2014-2015 geschafft.

Mittlerweile begrüßte Spielertrainer Lars Fischer regelmäßig mehr als 15 Basketballer zum Herrentraining in der Halle, darunter waren häufig auch ehemalige Rasteder, die von der Stabilisation der Abteilung Kenntnis genommen hatten und mit dem Gedanken spielten zum VfL zurück zu kehren. Aufgrund der bloßen Anzahl der Spieler war es nun zwingend erforderlich zwei Herrenteams zu stellen die letzte Jugendmannschaft aus der U18 kam geschlossen in den Herrenbereich und auch diesen Spielern sollte eine Möglichkeit zur Entwicklung geboten werden.

Im Juni gab dann Andre Galler seine Zusage zurück zu seinem Heimatver-



Andre Galler

ein zu kommen und seinem Freund und ehemaligen Mitspieler und mittlerweile Kommilitonen Lars Fischer beim Rasteder Basketball unter die Arme zu greifen. Aus diesem Wechsel ergab sich eine wahre Welle des Wachstums der Abteilung.

Die Anziehung des Rasteder Bezirksligateams auf andere Basketballer der Region war groß. Die Rückkehr in die Bezirksoberliga wurden als Ziel ausgegeben. Diese Aussicht lockte eine Gruppe Oldenburger Basketballer zum VfL die in den vergangenen Jahren erfolgreich in der Bezirksliga spielten. Insgesamt konnten im Sommer 2014 10 Neuzugänge für die 1. Herren vermeldet werden.

Dadurch rückten einige derjenigen, die noch im Frühjahr den Klassenerhalt in der Bezirksliga geschafft hatten in die neugegründete 2. Herrenmannschaft die somit auch für die Kreisliga eine starke Mannschaft stellen konnte.

Die beiden Herrenteams waren also für die gerade laufende Saison hervorragend besetzt. Doch der Abteilung war klar, ihre Stärke beruht auf der Jugend man kann sich nicht jeden Sommer darauf verlassen, dass Neuzugänge von anderen Vereinen kommen, die Jugend ist jedoch eine zuverlässige Quelle vereinstreuer Spieler. Die Rollenverteilung entwickelte sich so, dass Lars Fischer für die Trainingsarbeit der Herren zuständig ist und Andre Galler die Arbeit im Jugendbereich übernahm.

Dabei konnte Andre auf die Minigruppe zurückgreifen, die sein Vater Uwe Galler während der ganzen Jahre immer

noch versuchte am Laufen zu halten. Immerhin 8 Jugendliche aller Jahrgänge kamen noch regelmäßig zum wöchentlichen Training. Die hochgesteckten Ziele im Seniorenbereich sollten auch im Jugendbereich verfolgt werden, dabei liegt der Fokus jedoch nicht auf sportlichem Erfolg in erster Linie, sondern auf der Heranführung an die Sportart Basketball und das Vermitteln der Begeisterung und wichtigen Techniken von Beginn an.

In der aktuellen Saison geht die Jugendabteilung mit 2 Teams an den Start, die U14, die Spieler der Jahrgänge 2004-2001 umfasst und die U16, mit den Jahrgängen 2000 und 1999. Die Teilnehmerzahlen im Jugendbereich sind dank des Engagements von Andre und Niclas Hybrant, der selber Spieler in der 2. Herren ist, von 4 auf 10 in der U14 und von 7 auf 16 in der U16 gewachsen. Das alles innerhalb von 8 Monaten. Sportlich macht die Jugend auch große Fortschritte so konnten beide Teams schon ihre ersten Spiele gewinnen und die Lücke zu den anderen Vereinen die schon länger mit den Jugendlichen arbeiten wird von Spiel zu Spiel kleiner. Perspektivisch könnte man nächstes Jahr in jeder Altersklasse mit einem Team an den Start gehen. Das Interesse am Basketball bei den Jugendlichen ist nicht nur aufgrund der EWE Baskets hoch in unserer Region. Auch die Jugendteams der Baskets-Akademie die in der U16 und U19 Bundesliga aktiv sind, locken viele Kinder zum Basketball.

Andre der selber in der U19 Bundesliga für Oldenburg aktiv war sieht bei vielen seiner Spieler das Bestreben es in eines dieser Teams zu schaffen und hofft darauf, dass es bald soweit ist, vielleicht tut es ihm ja einer seiner Spieler gleich und vertritt Rastede in Deutschlands höchster Jugendspielklasse.

Leider wächst mit zusätzlichen Jugendmannschaft auch der personelle Aufwand aktuell ist das Spielermaterial für eine U18 in der nächsten Saison auf



Coach Lars Fischer

jeden Fall da. Eine verbindliche Zusage wer der Trainer des Teams sein wird, gibt es aber leider noch nicht. Der gesamte organisatorische Aufwand der mit der Teilnahme vieler Mannschaften am Spielbetrieb einher geht ist auf keinen Fall zu unterschätzen. Trotzdem soll der Wachstumskurs weitergeführt werden. Eine zusätzliche U18 Mannschaft im nächsten Jahr muss das oberste Ziel für den Sommer sein. Um die Jugendlichen weiterhin am Spielbetrieb teilnehmen zu lassen. Wichtig ist aber auch, dass die Abteilung aus sich heraus gesund wächst und nicht nur an einer kleinen Zahl von Personen hängt. Dann hat der Rasteder Basketball eine rosige Zukunft vor sich. Diese Zukunft macht sich hoffentlich in diesem Frühjahr schon deutlich, wenn die Herrenteams jeweils den Aufstieg in die nächst höhere Liga schaffen. Dabei freut sich die Abteilung über die Unterstützung des ganzen Vereins.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Basketballabteilung innerhalb der letzten 2 Jahre ein großes Tief durchlebt hat und mittlerweile wieder auf dem Weg zu alter Stärke ist. Wenn die sportlichen Ziele erreicht werden, gilt es die strukturellen Aspekte weiter zu verbessern. Trainer- und Schiedsrichterwesen müssen personell verstärkt werden. Außerdem fehlt es in der Jugendabteilung noch an Mannschaftsausrüstungen. Weiterhin gilt aber: Ein Schritt nach dem anderen.

Wir freuen uns auf ein tolles und hoffentlich erfolgreiches Jahr 2015 für den VfL Rastede!

Andre Galler

Impressionen

VfL-Kinderkarneval: kunterbunt und multikulti Wo Spiderman auf Elfen trifft

Die VfL-Familie hat einmal mehr mit dem traditionellen Kinderkarneval am Sonntag vor Rosenmontag eindrucksvoll gezeigt, wie einfach es doch ist, Menschen zusammenzuführen, die miteinander einen spannenden und vergnüglichen Karnevalsnachmittag erleben wollen. Spiel, Sport und ganz viel Action, eine ideenreich und aufwändig dekorierte Sporthalle, fetzige Musik, buntes Treiben und super Stimmung: In der Halle Feldbreite trafen sich an diesem Nachmittag zahlreiche Jecken zum Karnevalsvergnügen. Für gut drei Stunden wurde die Sportarena zum Tummelplatz fantasievoll kostümierter Kinder. Und

mit dabei Eltern, Großeltern, Nachbarn und Freunde der Elfen, Prinzessinnen, Hexen, Krabbeltiere und Fabelwesen, Clowns, Spiderman, Cowboys, Indianer, Vampire, Ritter, Räuber und Polizisten. Sie alle hatten hier ihren großen Auftritt und vergnügten sich auf der Riesenrutsche, zeigten an Sprunggeräten ihr sportliches Können, hüpfen bis der Hüpfburg die Luft ausging und meisterten anspruchsvolle Hindernisparcours mit Sprüngen vom Trampolin über hohe Kästen. Die Kids konnten gar nicht genug bekommen und so blieben den bewegungsfreudigen Nachwuchsturnerinnen und -turnern Wartezeiten bei ihrem

Rundgang nicht erspart. Eine Cafeteria mit reichhaltigem Angebot für den kleinen Hunger zwischendurch bot reichlich Gelegenheit zum Verschmaufen und Entspannen

Alles in allem ein farbenfrohes Faschings-Spektakel. „Eine tolle Werbung für unseren Sport“, äußerte VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje. Gestaltet hatten den Kinderkarneval wieder einmal viele ehrenamtliche Helfer, Eltern und Übungsleiterinnen und Greta Herma, die derzeit einen Bundesfreiwilligendienst im VfL absolviert und sich besonders für den sportlichen Nachwuchs im Verein einsetzt.

Uwe Harms











Büroarbeit



... mit uns läuft's im Büro

„Mein Nacken ist so verspannt,
ich kann mich kaum konzentrieren.“

„Wenn ich nicht mehr sitzen kann, gehe ich
zu meinem Kollegen, der hat Zeit für mich.“

„Ich kann mich nicht konzentrieren,
ich höre alle Telefonate mit.“

„Ich hol mal Kaffee,
Bewegung tut mir gut.“

„Ruf mal beim Büro-Team an,
die haben immer tolle Lösungen.“

Büroplanung
Einrichtungen
Bürobedarf
Teba Sicht- und Blendschutz
Ergonomiestudio
Multifunktionssysteme
Drucker
Eigene Werkstatt



Königstr. 2 · 26180 Rastede
Fon 0 44 02 / 92 60-0
Fax 0 44 02 / 92 60 60
www.buero-team-rastede.de
info@buero-team-rastede.de

Leichtathletik: Neuzugänge im Bereich Schüler und Jugend Leistungen unserer Athleten überzeugen

Die Leichtathleten können mit dem Jahr 2014 sehr zufrieden sein. Leider haben uns einige Jugendliche nach dem Abitur zum Start ins Berufsleben bzw. zum Studium verlassen, einige hatten das Potential zur Trainer-C-Ausbildung. Wie schade für uns.

Personell haben wir die Abgänge schnell durch etliche Neuzugänge im Schüler- und Jugendbereich (U8-U20) kompensieren können.

Beim Training sind alle mit sehr viel Eifer dabei gewesen und haben zahlreiche persönliche Bestwerte erzielt (siehe Vereinszeitungen Quartalsberichte).

Wir durften die offenen Kreis-Cross-Meisterschaften im Schlosspark ausrichten, mit ca. 190 Teilnehmern. Weil es so gut geklappt hat, waren wir auch im Februar 2015 wieder für die Ausrichtung der Meisterschaften verantwortlich.

Unsere Teilnehmer waren sehr erfolgreich, was sich durch die guten Plätze bei den Schülern und Jugendlichen zeigte.

Viele unserer Athleten haben mit Laufabzeichen (15 Min.) begonnen bzw. ihre Leistungen bis zu 2 Stunden gesteigert, sogar bei den 5-6-Jährigen!

Wir Trainer haben das früher nicht ge-

schafft bzw. uns nicht getraut.

Das Sportabzeichen wurde von fast allen geschafft bzw. mehrfach wiederholt (z.B. mit 10 Jahren 5 Mal Gold).

Wir haben an Kreis- und Bezirksmeisterschaften mit sehr guten Platzierungen teilgenommen (Meistertitel sowie 2. und 3. Plätze).

Die Wettkämpfe fanden in Bad Zwischenahn, Westerstede, Schortens, Varel, Oldenburg und Delmenhorst (Einladungen der Besten in die Mannschaft des Kreises Ammerland-Friesland) statt. In Delmenhorst erreichte das Kreis-Ammerland-Friesland-Team den Uten Platz, wobei unsere Teilnehmer in ihren Disziplinen 1. und weitere vordere Plätze belegten.

Die LA-Abteilung möchte sich noch beim VfL-Vorstand für die neuen Wettkampf-Trikots der U16-U20 bedanken. Wie jedes Jahr geht auch der Dank an die Eltern, die stets mit ihren Autos für Fahrten zu Wettkampfstätten bereit sind.

Wir wünschen ein erfolgreiches Jahr 2015 denen, die uns gewogen sind und natürlich auch den Athleten sowie dem Verein.

*Mit sportlichem Gruß
Horst und Jürgen*



In eigener Sache

Unser Blickpunkt lebt von den Berichten aus den Abteilungen und den Fotos vereinseigener Veranstaltungen. Ohne die Bilder wäre unsere Vereinszeitung weniger ansprechend. Im Rahmen der Veranstaltungen werden Fotografien hergestellt, die dann in unserem Blickpunkt und auf der Homepage verwendet werden. Die Aufnahmen werden unter Berücksichtigung des Kunsturheberrechts unentgeltlich entsprechend verwendet. Wenn jemand dies nicht wünscht, sollte er den Fotografen ansprechen. Die VfL-Geschäftsstelle hat ein Formular erstellt, das dazu beitragen soll, das Einverständnis im Vorfeld der Veröffentlichung solcher Fotos zu klären.

Uwe Harms, VfL-Pressewart



Jahresbericht Kinderturnen Spielen – toben – turnen

Es war wieder ein lebendiges, bewegtes Jahr in dem viel passiert ist. Die Kinderturnabteilung hat sich enorm erweitert und in einigen Bereichen zusätzliche Gruppen bekommen. Bei unseren jüngsten, das heißt im Flohzirkus wird nun in vier Gruppen Sport gemacht. Es finden jeweils zwei am Vormittag und zwei am Nachmittag statt. Die Kinder von drei bis vier Jahren haben nun die Möglichkeit in fünf Gruppen zu turnen. In vier Gruppen spielen, turnen und toben die Kinder wie gewohnt mit einer Übungsleiterin und deren Helferin. Bei einem neuen Angebot, den Turnkids+, sind die Kinder ab drei Jahren gemeinsam mit einem Elternteil aktiv. Weiterhin



Die Übungsleiterinnen beim Kinderturnen

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 Kommision.

Weinhaus Duddeck

Oldenburger Straße 243 · 26180 Rastede



bewegen sich die Kinder ab fünf Jahren in einer extra Gruppe.

Die einzelnen Übungsstunden werden individuell, spannend und bewegungsorientiert von der jeweiligen Übungsleiterin gestaltet und zum Teil mit Besonderheiten wie ein Sommerfest oder vor Weihnachten mit dem Besuch vom Weihnachtsmann geplant.

Seit dem Sommer freuen wir uns über einen zusätzlichen Nachmittag, an dem wir eine dritte Gruppe für das Gerätturten anbieten können.

Mit dem Zuwachs an Gruppen dürfen wir erfreulicher Weise auch neue Übungsleiterinnen begrüßen:

Marina Ziegs, Evi Kusch, Elfi Voß und May-Britt Fechtmann.

Nach wie vor aktiv sind: Frauke Lehnert, Saskia Zigan, Elena Liebethal und Melanie Schröder.

Unterstützt werden sie durch unsere Helferinnen: Sarah Gruninger, Jessica

Lammers, Anne Lehnert, Celina Bösch, Lena Harre und unserer Fsj-lerin Greta Herman. Vielen Dank an alle!!

Außerdem konnten wir neue Geräte für den Aufbau von Bewegungslandschaften anschaffen. Es handelt sich um ein Kletternetz, welches man in Verbindung mit dem Kasten oder Barren nutzen kann. Zusätzlich ein Tripez, welches an den Ringen befestigt wird, um Akrobatische Elemente zu erproben.

Neben den allgemeinen Übungsstunden war die Kinderturnabteilung an folgenden Aktionen beteiligt. Wie jedes Jahr wurde ein abenteuerlicher Geräteaufbau für den Kinderkarneval und die Action-Time von den Übungsleiterinnen überlegt und betreut. Des Weiteren gab es im Rahmen des City-Festes eine Kinderdisco und einige Gruppen haben sich dem Elternfest-Umzug angeschlossen.

Melanie Schröder



**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

Kohlmarsch der Freitatus in nahezu voller Besetzung Traditionelles Boßeln inbegriffen

Erste angekündigte Aktivität auf Leos (Leo Hollstein) Jahresplan war, wie nicht anders zu erwarten, der traditionelle Kohlmarsch. Die lange Tradition wird auch durch die mittlerweile 32. Wiederholung zum Ausdruck gebracht. Marsch verbunden mit Boßeln, bedeutet aber auch, eine erste Belastungsprobe der aktuellen Fitness der Männer I, den Freitagssturnern (Freitatus), vom VfL Rastede.

Treffpunkt war 9. 30 Uhr an der Gaststätte Claussen in Nuttel. Schnell die erwartungsfrohen Freitatus zum traditionellen Fotoshooting aufgestellt, Foto geschossen und dann die routiniert von Claus (Claus Bohmann, Organisator der Boßeltour) und Friedel (Friedel Schmalriede) vorgenommene Einteilung in zwei gleichstarke Mannschaften. Und schon ging es bei sonnigem Wetter los. Wie schafft es das Orgateam eigentlich immer wieder, solch Wetter für derartige Veranstaltungen zu planen? Entlang der Wemkendorfer Straße lieferten sich die beiden Gruppen einen erbitterten Wettkampf um die Führung. Immer wieder aufmunternde Rufe der Mitspieler wie: „schön Jürgen“, „prima Willi“ und „gut gemacht Bernd“, führten zu deutlichen Motivationsschüben. Ebenso effektiv für unseren sportlichen Boßelwettbewerb,



die wiederholt von unserem Übungsleiter Uwe (Uwe Harms) eingelegten sportlichen Pausen mit Stretching-Übungen. Schon nach einer knappen Stunde war der Treffpunkt „Alte Schule“ in Wemkendorf erreicht. Hier warteten die Sportsfreunde Kalli (Karl Stahmer) und Hans-Heinrich (Hans-Heinrich Lübben) mit dringend erforderlichen Stärkungsmitteln, wie Schmalzstullen, Glühwein und einigen Schlücken Hullmann. Nach erfolgter Stärkung konnte der Wettbewerb zügig weitergehen. Man merkte den Teilnehmern an, dass nun noch entschlossener der Wettbewerb geführt

wurde. Aber häufig war zu beobachten, dass geheimnisvolle Kräfte die Kugel von einer zunächst geraden Bahn ins Seitenaus und damit zumeist in den Graben führten. Nach merkwürdigen Hoppelbewegungen kam die Kugel dann völlig zum Stillstand. Vielleicht sollten die Freitatus sich häufiger mal zum Boßeln treffen.

Gegen 11 Uhr dann die Aufforderung unseres Organisators Claus: „Ich schla-



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.



ge vor, wir laufen zurück. Auf uns wartet der Kohl!“. Also ganze Kolonne zurück, Kopf-an-Kopf-Rennen, vorbei am Hügelgrab und Alten Schule, kurze Rast zum Aufladen der Akkus und pünktlich 12.30 Uhr wieder bei Claussen.

Fazit: Fairer Wettbewerb, Kugeln vollständig vorhanden, unseren Kugelfängern Friedel und Claus sei Dank, keine

Verletzten (vielleicht auch aufgrund der eingelegten Stretchingübungen) und das Boßeln endete: Unentschieden ... wie in jedem Jahr.

Bei Claussen wurden wir schon erwartet. Rasch war eine dampfende Suppe kredenzt, der Kohl und die entsprechenden Beilagen ließen nicht lange auf sich warten. Was für ein Tag! Wetter super,

Boßeln spannend, Kohlessen lecker und fast alle Freitatus haben teilgenommen. Schade, das der 33. Kohlmarsch erst in einem Jahr geplant ist, dann soll er aber wieder international mit den Jungs aus Wales stattfinden. Die sollen ja schon mächtig trainieren. Mal sehen!

Hartmut Jacob

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

Gesund und fit durchs Jahr

Muskeltraining für mehr Gesundheit im Alter

Ab einem bestimmten Alter merken es die meisten Menschen: Beim Treppensteigen oder beim Einkauf im Supermarkt machen die Muskeln schlapp und man fühlt sich kraftlos. Jeder Mensch verliert im Laufe seines Lebens an Muskelmasse. Doch dagegen kann man etwas tun: Wer im Alter seine Muskel-



masse erhält, fühlt sich nicht nur fitter, sondern stabilisiert dadurch auch Knochen und Gelenke.

Muskeln wirken auf den ganzen Stoffwechsel

Gezieltes Krafttraining beugt Erkrankungen wie Osteoporose, Arteriosklerose

und Bluthochdruck vor, Schäden werden zum Teil sogar regeneriert. Denn die Muskulatur kann sehr viel mehr als nur Kraft und Bewegung: Muskeln wirken auf den ganzen Stoffwechsel und verbessern die Körperfunktionen. Werden Muskeln beansprucht, beginnen sie nach kurzer Zeit Botenstoffe zu pro-



Kleine Champions brauchen Schutz!

Für Kleine, die Großes vorhaben.

Die Versicherungen der Allianz für Kinder. Lassen Sie sich jetzt bei uns in der Agentur zur optimalen Absicherung Ihrer Kinder beraten und nehmen Sie vom **27. Februar bis 27. April** am **Gewinnspiel** teil!

Michael Fielers

Allianz Generalvertreter
Oldenburger Str. 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



duzieren. Diese sogenannten Myokine wirken auf viele Organe, den Insulinhaushalt und das Blutgefäßsystem. Die Durchblutung des Gehirns wird verbessert, was zum Beispiel Depressionen vorbeugen kann. Außerdem wandeln die Muskeln ungesundes weißes Fett in gesundes braunes Fettgewebe um.

Ärztliche Untersuchung steht am Anfang des Trainings

Doch für all das ist genug Muskelmasse erforderlich. Wer im Alter mit Muskeltraining beginnt, sollte sich vorher unbedingt untersuchen lassen. Sportmediziner messen den Zustand der Muskeln: Die Bioimpedanzanalyse bestimmt das Körperwasser und den Fettanteil - und kann so die Funktionsfähigkeit der Muskeln errechnen. In einem guten Fitnessstudio sollte vor Beginn des Krafttrainings eine ärztliche Untersuchung stehen. Dabei wird geklärt, ob es körperliche Einschränkungen gibt und in welchem Zustand sich die Muskeln befinden. Aber auch in den eigenen vier Wänden lassen sich die Muskeln ohne großen Aufwand gezielt trainieren: zum Beispiel am Tisch sitzend mit Hanteln, Wasserflaschen oder elastischen Gymnastikbändern (Theraband). Die Bänder



kann man auch an der Türklinke oder am Heizkörper befestigen. Bei Kniebeugen im Stehen sollte man sich vorsichtshalber an Stuhllehne oder Tischkante festhalten. Wer sich zwischendurch immer mal wieder auf die Zehenspitzen stellt und auf und ab bewegt, trainiert die Waden- und Beinmuskulatur. Muskeltraining wirkt auch gegen Fettleibigkeit, doch zu dünn sollte man im Alter nicht werden, denn Studien haben er-

geben: Menschen mit einem hohen Anteil an Skelettmuskeln und leichtem Übergewicht haben die längste Lebenserwartung.

Nutzen Sie die vielen Sport- und Bewegungsangebote im VfL Rastede. Die qualifizierten Übungsleiter beraten und betreuen Sie.

Quelle: ndr.de/ratgeber/gesundheit/Muskeltraining-fuermehr-Gesundheit-im-Alter, muskeltraining vom 16.12.14

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

20 Jahre VfL-Wassergymnastik-Gruppe ... und immer gut drauf

Die VfL-Sportgruppe Wassergymnastik existiert seit nunmehr 20 Jahren. Drei der ehemals acht Gründungsmitglieder sind nach wie vor in der Gruppe aktiv: Otto Keune (r), Günther Wemken (4.v.r.) und Dirk Janssen (6.v.r.). Die Sportler treffen sich nicht nur regelmäßig zu ih-

rem gemeinsamen Wassersport, immer mittwochs um 11.30 Uhr, sondern auch zu anderen Aktivitäten. So stand kürzlich der Kohlmarsch an. Kohlkönig wurde Manfred Reuner, Dirk Janssen ehrte ihn mit dem Kohlorden.



Das Portrait:



**May-Britt
Fechtmann**
geb. Griebe

Geburtsdatum:	20.03.1990
Beruf:	Mutter
Im VfL seit:	November 2014
Übungsleiter/Helfer seit:	2009 angefangen
Abteilung:	Kinderturnen
Lieblingssport:	Geräturnen
Meine Hobbys	turnen, Kinder bespaßen, malen, backen, tanzen ...
was ich gar nicht leiden kann	Unehrlichkeit, Nicht-Bewegen während einer Sportstunde
sportliche Ziele:	Radwende-Flick-Flack-Salto springen, immer in Bewegung bleiben
mein Wunsch für den Verein/für meine Gruppe:	Spiel, Spaß und Freude an Bewegung erfahren!
Mein Lebensmotto:	Das Leben passiert, während man Pläne macht.

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

sport nord

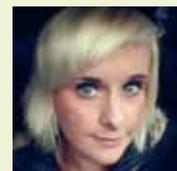
**Sportfachgeschäft • Eventveranstalter
Solarium • Beflockung • Fan-Shop**

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



**Sarah-Jasmin
Ilchmann**

Geburtsdatum:	13.05.1983
Beruf:	Ballettpädagogin
Im VfL seit:	1. Juli 2014
Übungsleiter/Helfer seit:	1. März 2014
Abteilung:	Ballett
Lieblingssport:	Ballett
Meine Hobbys	Ballett, meine Katzen, Reisen, Internet
was ich gar nicht leiden kann	Streit, Stress, Undankbarkeit, Langeweile
sportliche Ziele:	Fit bleiben
mein Wunsch für den Verein/für meine Gruppe:	Spaß und Fortschritte
Mein Lebensmotto:	Kein Leben ohne Ballett und Katzen

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 beigelegt.	
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 Einzugsermächtigung 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