



# BLICKPUNKT

A U S G A B E J U N I 2 0 1 5

Ran an die Sportabzeichen-Medaillen!



**VfL Rastede präsentiert:**

DfL  
RASTEDE  
1859

Natur aktiv erleben!

Radtour  
Kinder-Rallye  
Laufen - Wandern  
Nordic-Walking

Sonntag 21.6.2015 ab 11.00 Uhr  
VfL Rastede, Forum, Schloßstr. 33

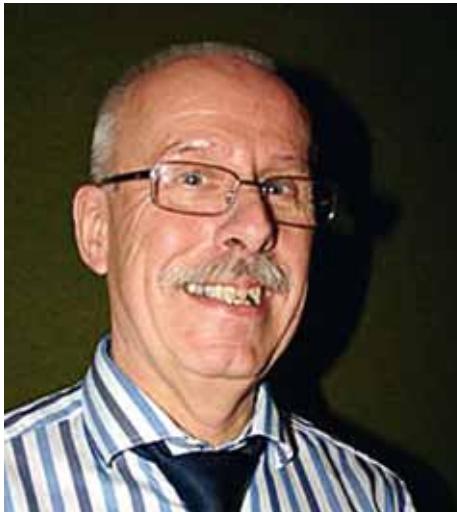


## Näher dran.

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.

# Editorial



**Liebe Leserin und lieber Leser,**

wie immer steht im 1. Quartal des neuen Jahres die Jahreshauptversammlung im Mittelpunkt unseres Vereinslebens. Ich freue mich, dass Sie meinen Vorstandsmitgliedern und mir im Vorstand für zwei weitere Jahre das Vertrauen geschenkt haben.

Die Fachwarte für Turnen Erwachsene, Annegret und Johann Lehners, sowie für Turnen Fitness, Daniela von Essen, haben ihr Amt abgegeben. Wir verabschieden sie mit herzlichem Dank für ihre Arbeit.

In der Organisation der Sportbereiche haben wir eine Strukturänderung vorgenommen. Fachwart Turnen Erwachsene und Fitness wurde zu einem Ressort Fachwart für Fitness und Gesundheit zusammengelegt, geführt als Fachwart in Personalunion von Frauke Lehners und Katja Rathert.

## Sportabzeichen ...

### Bronze, Silber oder Gold?

Die ersten ganz fleißigen Sportler haben bereits ihr Sportabzeichen in diesem Jahr absolviert und dabei erstaunliche Frühform gezeigt. Die Saison hat am 11. Mai begonnen und damit auch das Training für Ihre / Deine Herausforderung. Die Prüfer des VfL Rastede bieten mit ihren Sporttreffs, jeweils montags ab 18 Uhr die beste Gelegenheit, für Bronze, Silber oder Gold zu trainieren. In welcher Disziplin man am schnellsten zum

Ziel kommt, ist auf der Homepage unter dem Menüpunkt Sportangebot / Sportabzeichen nachzulesen.

Beim Training für das Sportabzeichen sind Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen wichtige Begleiter. Falscher Ehrgeiz sollte jedoch vermieden werden. Ausreichende Erholungspausen, richtige Kleidung und eine gute Vorbereitung gehören zu den Goldenen Regeln, um vom Training wirklich profitieren zu können.

### Imagefilm –

#### Botschaften die ankommen

Der Imagefilm ist ein Werbefilm, der die Angebote des VfL in einer kurzen Filmsequenz zeigt. Der Imagefilm bietet sich als Marketingtool an und dient der Außendarstellung des Vereins. In Online-medien wird der Imagefilm einem breiten Publikum präsentiert.

Videoinhalte werden immer beliebter, wie es vor Jahren mit Fotos war. Der Film wird erstellt von maxxum media aus Oldenburg unter der Organisation der FSJ-lerin Greta Herma. Für Greta ist es gleichzeitig die Projektarbeit für das FSJ-Jahr. Wir sind gespannt auf unseren Imagefilm, der voraussichtlich Anfang Juli 2015 fertig sein wird.

### VfL Sportdress

In Abstimmung mit Sport Nord haben wir eine VfL Kollektion ausgewählt. Mitglieder des VfL können ab sofort zu Sport Nord gehen und dort ihr Shirt, Trikot, Hose oder Tasche ausprobieren und bestellen. Das Sportgeschäft gewährt den Mitgliedern einen Rabatt von 40%. Die Sportkleidung ist mit einem VfL Wappen und einem Schriftzug von Sport Nord versehen. Die bestellte Ware wird direkt bei Sport Nord bezahlt.

### Gesundheitssport im unserem Verein

Sport und Bewegung können bei einer Vielzahl von Erkrankungen vorbeugen.

Auch wenn es zwickt und zwackt oder man schon erkrankt ist, können gezielte sportliche Aktivitäten helfen. Der Sport ist in vielen Fällen ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Rehabilitation.

Bluthochdruck, Herzbeschwerden, hohe Zuckerwerte und Übergewicht sind deshalb kein Grund, auf Sport zu verzichten. Im Gegenteil, altersgemäß angeleitet ist Sport oft unverzichtbar, wenn es gilt, »wieder auf die Beine« zu kommen.

### Ballsport

Am Handballtag (16. Mai 2015) zeigte der Handballnachwuchs viel Spaß und Einsatz. Die Männer I gewannen zwar gegen den TSG / Hatten Sandkrug, steigen aber leider aus der Weser-Ems Liga ab.

Die Volleyballdamen sind nach der erfolgreichen Saison aufgestiegen in die Bezirksklasse. Sehr erfolgreich war die neu formierte Basketballmannschaft. Die erfolgreiche Spielserie führte zum direkten Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse.

Wie in allen Abteilungen haben wir auch hier hervorragende und engagierte Betreuer, Trainer, Fachwarte und Akteure die unser Vertrauen und unsere Unterstützung verdienen.

Bleibt den Spielerinnen und Spielern bitte treu und gewogen, macht mit und besucht unsere Spiele, Wettbewerbe und Veranstaltungen.

Ich wünsche Ihnen/Euch einen wunderschönen Sommer

Ihr/Euer

Dirk Hillmer

2. Sprecher  
(Vereinsvermögen und Verwaltung)

# Inhalt

VfL-Sportaktionstag am 21. Juni in Rastede	
Natur aktiv erleben – landesweiter Naturschutztag	5
Flüchtlinge in Rastede –	
eine Herausforderung auch für Sportvereine	
Integration über Sportangebote	9
Greta Herma organisiert VfL Imagefilm-Initiative	
Eine tolle Werbung für unseren Verein	10
Zur Partie Hannover gegen Freiburg	
Fußballkrimi live erlebt	12
Wettbewerb für das Deutsche Sportabzeichen läuft	
Kompetentes Sportabzeichenteam	
um Horst Laue im Einsatz	15
Wichtige Termine 2015	15
Wakeboardkurs nach wie vor stark nachgefragt	
Starts auch bei miesem Wetter	17
Bauvorhaben beim Schulgebäude Feldbreite	
Beachvolleyballfeld wird neuer Planung weichen	19
In eigener Sache	20
Können stolz und zufrieden sein	
Weibliche A-Jugend hat Saison beendet	21
Handballtag: 1. Männermannschaft überzeugte	
Sieg gegen Hatten/Sandkrug hart umkämpft	23
Handballjugendtag: letztes Spiel der M1	
Spieler überzeugen mit Spielwitz und Ehrgeiz	25
Landesmeisterschaften Schwimmen in Hannover	
VfLer mit tollen Ergebnissen	29
Regionaler Schwimmwettbewerb in Wilhelmshaven	
VfLer zeigen gute Leistungen	29
Bewegungsstudie der Techniker-Krankenkasse	
Immer mehr Deutsche sind Sportmuffel	35



Impressum:



Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:

Uwe Harms

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edewecht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2015:  
17. August 2015

# VfL-Sportaktionstag am 21. Juni in Rastede: Natur aktiv erleben – landesweiter Naturschutztag



Einmal mehr hat unser Verein eine Initiative zu einer vereinsübergreifenden Veranstaltung in Rastede ergriffen und zusammen mit Kooperationspartnern wie bei der ersten Aktion dieser Art im Sommer 2012 ein Programm auf die Beine gestellt, das natur- und sportbegeisterten Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen gefallen wird. „Natur aktiv erleben“ heißt diese Veranstaltung, die neben naturkundlichen Wanderungen, Nordic Walking und Laufen über Strecken von rund zehn Kilometern mit informativen Zwischenstopps an Stationen Barghortner Teich, Infomobil des Hegerings und Imker-Infostand auch eine geführte 20 Kilometer lange Fahrradtour durch Moor und Geest sowie eine spannende Rallye für Kinder aller Altersgruppen vorsieht. Gedächtnistraining, Gestalten mit Naturmaterialien, Wurfspiele und Quiz sind hier die Kernelemente dieses sportlichen Naturerlebens.

Mit dabei sind die Rasteder Vereine und Organisationen NABU, Hegering Nord

und Süd, Sportfischerverein, Kögel-Willms-Heilpflanzengarten, Freundeskreis Schlosspark, Lauftreff und Waldkindergarten sowie Naturgemeinschaft Ammerland, Umweltbildungszentrum Ammerland, Untere Naturschutzbehörde, Kreissportbund Ammerland, Imkerverein Rastede-Elsfleth und die Residenzort Rastede GmbH. Unterstützt wird die Maßnahme von der Alfred-Toepfer-Akademie für Naturschutz, dem NDR 1 Niedersachsen, dem Landessportbund

Niedersachsen, den Sparkassen in Niedersachsen, der Lotto-Sport-Stiftung, der Bingo-Stiftung für Umwelt sowie der Stiftung Zukunft Wald.

Treffpunkt für alle Teilnehmer ist das VfL-Sportforum, Schloßstraße 33. Los geht es ab 11 Uhr.

Zum Abschluss der Veranstaltung wird den Teilnehmern ab 14 Uhr Kaffee und Kuchen angeboten.

*Uwe Harms*



Foto: NNA Fotoarchiv



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](mailto:tim.schulz@barmer-gek.de)

→ [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



**BARMER GEK**

# VfL-Sportaktionstag am 21. Juni in Rastede: Natur aktiv erleben – das Programm



## Radtour

**Start:** 11:00 / 11:15 / 11:30 Uhr

**Meldestelle:**

VfL Rastede, Forum, Schloßstr. 33

**Rundfahrt:**

- Rastede – Kräutergarten
- Neusüdende – Infomobil des Hegerings N+S
- Mansholter Büsche – Infostand der Unteren Naturschutzbehörde
- Wiefelstede – NaBu Rastede
- Wemkendorf / Landschaftsfenster – Imkerverein
- Streckenlänge ca. 20 km

## Laufen, Wandern, Nordic-Walking

Ca. 10 km durch den Schlosspark nach Loy und zurück ...

**Startzeiten:**

- |         |                       |
|---------|-----------------------|
| Laufen  | • 11:00 und 11:15 Uhr |
| Walking | • 11:05 und 11:20 Uhr |
| Wandern | • 11:10 und 11:30 Uhr |

**Treffpunkt:**

VfL Rastede, Forum, Schloßstr. 33

**Stationen:**

- Barghorner Teiche mit Infos des Sportfischervereins
- Infomobil des Hegerings N+S
- Infostand Imkerverein

## Kinder-Rallye

Wir freuen uns auf Kinder aller Altersklassen für die Aktionen:

**Baumscheiben sägen, Gedächtnistraining mit Waldgegenständen, Zapfen werfen, Heckenquiz, Bauen mit Holz, gestalten mit Naturmaterialien und vieles mehr!**

**Startpunkt:**

Feldbreite, Eingang Palaisgarten am Hallenbad

Beginn laufend ab 11:00 Uhr

Letzter Start um 13:30 Uhr



## Gemeinsamer Abschluss

**für alle Gruppen** ab 14:00 Uhr,

VfL Rastede, Forum, Schloßstr. 33,

Kaffee und Kuchen (Umlage).



# Himmlisch gut schlafen.

Jetzt auch für Ihre Gäste.  
Mit Schlafsofas von  
Wolkenweich.



Mühlenstraße 11  
Rastede, T. 04402.2146  
[www.hobbensiefken-rastede.de](http://www.hobbensiefken-rastede.de)

**HOBBIENSIEFKEN**  
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ TISCHLEREI

Ihre traditionelle Handwerksbäckerei!



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**

# Flüchtlinge in Rastede – eine Herausforderung auch für Sportvereine Integration über Sportangebote

Die Zahl der Flüchtlinge, die bei uns eine sichere Bleibe suchen, hat in den letzten Jahren stark zugenommen, Tendenz steigend. Auch in Rastede sind viele Menschen angekommen, die aus ihren Heimatländern geflohen sind und bei uns Schutz suchen. Einige von ihnen bleiben wahrscheinlich nur vorübergehend, andere sicherlich auf Dauer. Diese Menschen in unserer Gemeinde zu integrieren ist aktuell eine große Herausforderung, nicht zuletzt auch für Sportvereine. Vor dem Hintergrund der Internationalisierung der Bevölkerung werden zunehmend auch die Leistungen der Sportvereine im Hinblick auf die Integration von Migranten immer wichtiger zur Beurteilung ihrer Gemeinwohlbedeutung. Im Durchschnitt hatten im Jahr 2010 über 8 Prozent der Mitglieder der Sportvereine in Niedersachsen einen Migrationshintergrund. Dies entsprach insgesamt rund 237 000 Menschen, die in ca. 9500 Sportvereinen integriert waren. Dies geht aus dem „Sportentwicklungsbericht 2009/2010 – Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland“ hervor.

Dies dürfte sich infolge der gegenwärtig rasant ansteigenden Flüchtlingszahlen



**Vertreter aus unterschiedlichen Ebenen der Gemeinde entwickeln derzeit ein Konzept, das helfen soll, Flüchtlinge in Rastede Integration zu erleichtern.**

alsbald ändern - die Zahl der Migranten in den Vereinen wird ansteigen. Daran, wie sich Vereine auf diese Entwicklung einstellen, wird nicht zuletzt auch die Bedeutung der Sportvereine für die Gesellschaft ersichtlich.  
Fazit: Auf die vielen ehrenamtlich Tätigkeiten im Sportverein dürfte die wichtige Aufgabe zukommen, diese in Not geratenen Menschen nicht am Rand der

Gesellschaft stehen zu lassen, sondern sich um sie zu kümmern. Und der VfL Rastede ist dabei und gestaltet aktuell zusammen mit Vertretern aus verschiedenen Ebenen der Gemeinde Rastede an der Entwicklung eines Konzepts mit, das dazu beitragen soll, die Integration von Flüchtlingen in Rastede, u.a. über besondere Sportangebote, zu erleichtern.

**Uwe Harms**



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](mailto:michael.fielers@allianz.de)  
[www.allianz-fielers.de](http://www.allianz-fielers.de)  
Tel. 0 44 02.9 72 57 80  
Fax 0 44 02.9 72 57 88

**Allianz**



## Greta Herma organisiert VfL Imagefilm-Initiative Eine tolle Werbung für unseren Verein

Mein freiwilliges soziales Jahr beim VfL Rastede neigt sich so langsam dem Ende zu, es hört aber dafür nie auf spannend zu sein. Zurzeit ist mein Projekt „Imagefilm“ brandaktuell. Die Idee Film für den VfL entstand durch Fotos,

die ich vereinzelt in Gruppen machen durfte. Langsam wurde die Idee, einen Film zu drehen geboren. Zunächst kam nur die Überlegung auf, wie man eigenständig solch einen Film drehen könnte. Als Silke und ich im November ein Or-

ganisationstreffen anlässlich des Frauensporttags besuchten, trafen wir auf Ute Meinen. Sie kam während des Gesprächs auf einen Imagefilm der Gemeinde Edewecht zu sprechen, den Sie mit begleitet hatte. Wir waren sehr interessiert und sprachen sie darauf an. Sie nannte uns das Unternehmen „maxxum media“. Im nächsten Schritt informierten wir uns genauer und es kam bald zu einem ersten Treffen zwischen dem Vereinsvorstand, Silke Brötje, Dietmar Bücker und mir sowie dem Geschäftsführer Herrn Wolf dieses Unternehmens. Nach diesem Treffen waren alle sehr von der Idee angetan. Daraufhin konnten wir auf der Hauptausschusssitzung und der Jahreshauptversammlung Übungsleiter sowie Teilnehmer ebenfalls davon überzeugen. Als die Verträge nach den Osterferien unterschrieben waren, ging es für mich nun in die Organisationsphase. Diese Phase bedeutete viel Arbeit, die





sich an den Drehtagen aber auszahlte. Der erste Drehtag war für den 20. Mai 2015 angesetzt. Die Gruppen dafür waren Rückengymnastik, Boden und Gerätturnen, Cross Training 2.0 und Zumba. An diesem Tag lief alles wie geplant und die Teilnehmer waren alle motiviert dabei und machten einen guten Eindruck vor der Kamera!

Der Imagefilm ging dann am Freitag, 29. Mai, in die nächste Runde.

Die Balletttänzerinnen waren ganz aufgereggt und zeigten sich einheitlich in ihren neuen blauen Tutus. Sie hatten sich für diesen Tag besonders zurecht gemacht und verzauberten das Kamerateam sofort. Im Anschluss kamen die Trampolinspringer, die auch mit viel Freude dabei waren und wo wir interessante Aufnahmen machen konnten.

Danach legte sich die Fitnessgruppe „Steppump“ von Emin ordentlich für uns ins Zeug. Nach einer kurzen Pause ging es dann wieder in die große Halle Feldbreite. Die Freestyler konnten uns mit ihren Tricks begeistern und sicherlich gute Vorlagen für den Film liefern. Zum Abschluss zeigten sich unsere VfL Basketballe Mal wieder von ihrer besten Seite.

Der letzte Termin ist Samstag, 6. Juni. In der letzten Drehphase werden folgende Gruppen gefilmt: Handball, Volleyball, Badminton, Leichtathletik, Boule und Schwimmen. Nach den Dreharbeiten ist maxxum media für die Zusammenstellung unseres Imagefilmes verantwortlich. Ich bin schon sehr gespannt und freue mich auf das Endergebnis!

*Greta Herma*





Ausverkaufte HDI-Arena – viele von Freiburg angereiste Fans

## Mit LSB und BBK24 zur Partie Hannover gegen Freiburg Fußballkrimi live erlebt

Im vergangenen Jahr starteten der Landessportbund Niedersachsen (LSB) und die BKK24 Krankenkasse das Aktionsprogramm „Gesundheit zahlt sich aus!“, an dem sich auch der VfL Rastede beteiligt hatte.

Kürzlich wurden 25 der vielen teilnehmenden und geförderten Vereine mit einem besonderen „Dankeschön“ für ihr Engagement belohnt. Mit der Teilnahme an diesem Aktionsprogramm hätten die Vereine eindrucksvoll dokumentiert, dass gesundheitssportorientierte Programme ein wichtiger Bestandteil ihres Vereinsangebots seien und ihnen die Gesundheit der Mitmenschen besonders am Herzen liege, äußerten die Initiatoren dieser Aktion.

Unter den Vereinen, die im Rahmen des



(v.r.) LSB-Präsident Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach, BBK-Vorstandsvorsitzender Friedrich Schütte, VfL Rastede-Vorstandsvorsitzender Reinhard Rawe und LSB-Vorstandsvorsitzender Uwe Harms



Die ausgelosten Teilnehmer aus den Sportvereinen



Unser Tipp war zwar falsch, aber mit unserer Prognose lagen wir richtig

Aktionsprogramms 2014 gefördert wurden, verlost der LSB und BKK 25 x 2 Eintrittskarten für das Heimspiel des Fußballbundesligisten Hannover 96 gegen den SC Freiburg am letzten Spieltag der Saison 2014/2015.

Begrüßung, gemeinsamer Mittagsimbiss in der Akademie des Sports und dann anschließend live das für beide Mannschaften alles entscheidende

Spiel im gegenüberliegenden ausverkauften Stadion. Ein Fußballkrimi, den man nicht vergisst. Bei dieser Begegnung ging es um alles. Dem Verlierer drohte der Gang in die Relegation oder in die Zweitklassigkeit. Von Beginn an eine Partie von kaum zu überbietender Spannung. Am Ende der Begegnung dieser beiden Bundesligisten stand fest: Hannover 96 bleibt in der Bundesliga, der SC Freiburg steigt ab. Das 96-Team siegte mit 2:1 und ganz Hannover stand Kopf. Auch wenn wir mit dem in der Akademie des Sports abgegebenen

Tipp „1:0 für Hannover 96“ nicht richtig lagen, unsere Prognose stimmte.

Freuen wir uns auf die kommende Saison mit den drei norddeutschen Bundesligisten am Start: Werder Bremen, dem Hamburger SV nach dem Sieg gegen den SC Karlsruhe und last but not least Hannover 96.

Ein erlebnisreicher Tag in der Landeshauptstadt, der uns noch lange in Erinnerung sein wird und für den wir uns beim LSB und der BKK 24 Krankenkasse ganz herzlich bedanken.

*Dirk Hillmer und Uwe Harms*



Oldenburger Str. 211 · 26180 Rastede · Tel. 0 44 02 / 59 72 73

[www.physionissen.de](http://www.physionissen.de) · [info@physionissen.de](mailto:info@physionissen.de)

Eigene Parkplätze hinter dem Haus, Fahrstuhl, ruhig und zentral gelegen.



*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

# Wettbewerb für das Deutsche Sportabzeichen läuft Kompetentes Sportabzeichenteam um Horst Laue im Einsatz

Die ersten ganz fleißigen Sportler haben bereits ihr Sportabzeichen in diesem Jahr absolviert und dabei erstaunliche Frühform gezeigt. Die Saison hat am 11. Mai 2015 begonnen und damit auch das Training für die Herausforderung. Das VfL-Prüferteam um Horst Laue bietet mit ihren Sporttreffs, jeweils montags ab 18 Uhr, Personen aller Altersgruppen beste Gelegenheit, für die begehrte Medaille in Bronze, Silber oder Gold zu trainieren. In welcher Disziplin man erfolgreich zum Ziel kommt, ist auf der Homepage unter dem Menüpunkt Sportangebot / Sportabzeichen nachzulesen.



Beim Training für das Sportabzeichen sind Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen wichtige Begleiter. Falscher Ehrgeiz sollte in jedem Fall vermieden werden. Ausreichende Erholungspausen, richtige Kleidung und eine gute Vorbereitung gehören zu den Goldenen Regeln dieses sportlichen Bemühens. Ein intensives Training ist also unumgänglich und letztlich Garant für den angestrebten persönlichen Erfolg, lehrt die Erfahrung. Also ran an die Fitnessmedaille! Abzeichen und Urkunden werden am Ende der Sportabzeichensaison den Absolventen im VfL-Sportforum ausgehändigt. Dieser Termin wird rechtzeitig über die Presse bekanntgegeben.

## Wichtige Termine 2015

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
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: Juni 2015				



# Stückmann

## 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](http://arcus-werbung.de)



## Wakeboardkurs nach wie vor stark nachgefragt Starts auch bei miesestem Wetter

Am Mittwoch, dem 13.05.2015, hat mal wieder unser neuer Wasserski- und Wakeboardkurs begonnen.

Wir begrüßten nicht nur unsere Stammfahrer sondern auch alle Neulinge, die sich für die neue Saison etwas Großes vorgenommen haben.

Doch leider spielte das Wetter nicht so ganz mit.

Bei Wassertemperaturen weit unter 10 Grad ging es ab ins kühle Nass. Doch unsere Vorfreude war so groß und die Neos hatten so lange überwintert, da mussten wir einfach dem Regen und Hagel trotzen. Vielleicht erkennt man ja hier auch die Schönwetterfahrer, denn nur die Hälfte aller Kursteilnehmer war dabei.

Wir erwarten nicht nur sonnige Temperaturen über 20 Grad, eigentlich macht es Spaß bei jedem Wetter.

Also, nochmal ein Geheimtip an alle: Bei schlechterem Wetter muss man sich nicht anstellen, man kann Runden drehen ohne Ende und ohne Wartezeiten.

Achim Glienke



# 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.**



**horstmann**

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](http://www.ford-horstmann.de)

# Bauvorhaben beim Schulgebäude Grundschule Feldbreite Beachvolleyballfeld wird neuer Planung weichen



**Sandfläche hinter der Mehrzweckhalle: ein beliebter Spielplatz, nicht nur für Kinder.**

In der Sommerzeit nutzen viele Sportlerinnen und Sportler das Beachvolleyballfeld hinter der Mehrzweckhalle. Das Feld hat vor Jahren die Gemeinde zum Ärger der Grundschule errichtet. Die Spielerinnen und Spieler sind von diesem Feld begeistert.

Die Grundschüler finden diese riesige Sandgrube toll und bauen in den Schulpausen unendlich viele, tolle Burgen. Außerdem dient die Anlage gleichzeitig als Sprunggrube für den Sportunterricht der Grundschule.

Wenn dann am frühen Abend die Volleyballspieler kommen, müssen sie leider erst die Burgen zerstören und das Volleyballfeld mit Harke und Schaufel ebenen, damit es zu keinen Sportverletzungen kommt. 2015 kann das Feld noch genutzt werden, dann muss er weichen, weil der rote Platz (Sportfeld) verlegt werden muss, bedingt durch die Erweiterung eines neuen Schulgebäudes.

Wir hoffen, dass in 2016 den Sportlerinnen und Sportlern hinter der Mehrzweckhalle zwischen Schulsportplatz und Erweiterungsbau der Grundschule

wieder ein neues Beachvolleyballfeld zur Verfügung steht.

Dirk Hillmer



**AGTHE & MEYER-BEGEMANN**  
RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233  
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118  
Fax: 04402/ 977919

[www.rae-rastede.de](http://www.rae-rastede.de)

# 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  
Turnen Kinder / Jugendliche  
Trampolin  
Badminton  
Basketball  
Handball Erwachsene  
Handball Jugend  
Leichtathletik  
Schwimmen  
Volleyball  
Ju Jutsu  
Sportabzeichen  
Ehrenratsvorsitzender

- Frauke Lehners und Katja Ratje  
Ulrike Seeberg  
Diana Suhren  
Holger Lehners  
Wim Deekens  
Heiko Brötje  
Jürgens, Hartmut  
Horst Unsinger  
Denise de Vries  
Anke Harms  
Uwe Gröber  
Horst Laue  
Manfred Decker

- Ehrenvorsitzender  
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!*

## In eigener Sache

Unser Blickpunkt lebt von den Berichten aus den Abteilungen und den Fotos ver-ein-eigener 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 Kunstrheberrechts 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



Können stolz und zufrieden sein

## Weibliche A-Jugend hat Saison beendet



Die weibl. Jugend A  
Handballerinnen

Jetzt ist auch die Saison der Weibl. Jugend A beendet. Zuletzt wurde am letzten Sonntag auf dem Turnier in Wildeshausen der Meister in der Regionsliga ausgespielt. Leider verlief es nicht so wie wir es erwartet bzw. erhofft haben. Alle drei Spiele gingen knapp verloren. Nach dem wir das Auftaktspiel gegen Wildeshausen verloren hatten, war die Stimmung dahin. Wir hatten gute und schlechte Phasen. Die schlechten Phasen überwiegten nur leider an diesem Tag. Es war nicht die Mannschaft am Start, die ich in den Spielen davor gesehen hatte. An dem Tag war einfach der Wurm drin. Und wenn der Wurm erstmal drin ist, frisst er den Apfel auch komplett von innen auf.

Trotzdem möchte ich die Leistung der Mannschaft in dieser Saison nicht alleine vom Turnier abhängig machen. Wenn wir die gesamte Saison, betrachten, können wir sehr stolz und zufrieden sein. Unser Saisonziel wurde mit der Teilnahme an dem Turnier erreicht. Schließlich mussten wir auch zwei Mannschaften (A1 und A2) zu Beginn der Saison zu einer Einheit formen, was

uns gemeinsam sehr gut gelungen ist. In der Saison 2015/2016 werden wir als Frauenmannschaft geschlossen zusammenbleiben und gemeinsam an die Erfolge der letzten Saison anknüpfen. In der abgelaufenen Saison mussten wir

zahlreiche Ausfälle hinnehmen. Ich hoffe, dass wir in der neuen Saison davon verschont bleiben.

Ich für mein Teil bin stolz auf die Mädels und freue mich auf ein weiteres Jahr.

Alexander Hecht

*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](http://www.sport-nord.com)



# ATHEN

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

# Handballtag: 1. Männermannschaft überzeugte Sieg gegen Hatten/Sandkrug hart umkämpft

Unser Handballnachwuchs zeigte einmal mehr viel Spaß und Einsatz beim Handballjugendtag.

Anschließend konnten sich die jungen Spieler sowie die Zuschauer von einer eindrucksvollen Leistung der 1. Männermannschaft überzeugen. Die M1 trat gegen den TSG Hatten/Sandkrug an und hatte den Ehrgeiz, den Zuschauern ein gutes Saisonabschlusspiel zu zeigen. So entwickelte sich ein intensives

Spiel in dem die Gäste manchmal den Einsatz übertrieben und mit zwei Roten Karten bestraft wurden. Der VfL ließ sich diesmal nicht durch die Härte beeindrucken und zeigte über 60 Minuten eine starke kämpferische und spielerische Leistung. Nach der 14:10 Halbzeitführung konnte die TSG zunächst ausgleichen, dann aber stabilisierte sich der VfL wieder und ab der 48. Minute spielte nur noch die Heimmannschaft. Die Ab-

wehr und Torhüter Ron Zange standen immer sicherer und der VfL siegte hochverdient mit 27:21.

Spieler und Tore: Philipp Fuhrken 7, Carsten Bäcker 6, Andre Bogdanow 4, Lukas Sklorz 3, Stefan Bäcker 2, Jonas Henseler 2, Jan Thie 2, Florian Maus 1, Steffen Weerts, Steffen Wulf, Renke Siejediers, Julian Ideus

Im Tor: Ron Zange und Marco Ideus.

*Ron Zange*



**FINKEISEN & PARTNER**  
STEUERBERATUNG

Brücknerstraße 2, 26180 Rastede  
T. 04402/51018, [www.finkeisen-steuerberatung.de](http://www.finkeisen-steuerberatung.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 Schwimmäder 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**



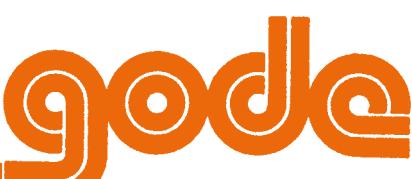
# Handballjugendtag: letztes Spiel der M1 Spieler überzeugen mit Spielwitz und Ehrgeiz



Zunächst hatten die jungen Handballer und Handballerinnen des VfL von der E-Jugend bis A-Jugend viel Spaß beim 1. Handballtag der Jugend. An fünf Stationen konnten die Zuschauer die technische und athletische Entwicklung der Handballer beobachten. Besonders deutlich wurde dies bei der Geschwindigkeitsmessanlage, bei der die Wur 技nik und die Kraft für die erzielte km/h ausschlaggebend waren. Beim 7 Meter-Werfen gegen einen Torwart aus der 1. Männermannschaft freuten sich besonders die Jüngsten über erzielte Tore. An allen Stationen wurde mit viel Spaß und Ehrgeiz gespielt und zum Schluss gab es noch 2 Spiele mit gemischten Mannschaften verschiedener Altersklassen, bei denen besonders die Jüngsten mit Einsatz und Spielwitz überzeugten. Das Hauptziel des Handballjugendtages

war die Förderung des Gemeinschaftsgefühls der gesamten Abteilung, was durch den Spaß und das Engagement der Teilnehmer und der Anwesenheit vieler Spieler und Spielerinnen aus dem

Erwachsenenbereich und der Eltern in vollem Umfang erreicht wurde. Viele Kinder und Jugendliche sahen sich anschließend auch das Spiel der 1. Männermannschaft an und wurden viel-



**gode**  
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](http://www.gode-heizung.de) · [gode.heizung-sanitaer@t-online.de](mailto:gode.heizung-sanitaer@t-online.de)**

## 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](http://www.buero-team-rastede.de)  
[info@buero-team-rastede.de](mailto:info@buero-team-rastede.de)

leicht durch das gute Spiel der Herren weiter motiviert an sich zu arbeiten.

Die TSG Hatten/Sandkrug sah nach den Entwicklungen in den höheren Spielklassen offensichtlich noch eine Chance, den Klassenerhalt zu schaffen, wenn sie den vorletzten Tabellenplatz verlassen. Dafür war ein Sieg gegen den VfL nötig. Auch der VfL hatte den Ehrgeiz sich gut aus der Saison zu verabschieden und konnte bis auf Lukas Wemken in Bestbesetzung antreten. So entwickelte sich ein sehr intensives Spiel, in dem

die Gäste manchmal die Grenzen des Erlaubten überschritten und im Verlauf des Spiels zwei Rote Karten kassierten. Der VfL ließ sich von der Härte nicht beeindrucken und zeigte über 60 Minuten eine hervorragende kämpferische und spielerische Leistung. Die Basis für den Erfolg wurde durch eine gute Abwehrarbeit gelegt und im Tor schien Ron Zange manchmal unüberwindlich. So führte der VfL zur Halbzeit verdient mit 14:10 und auch eine kleine Schwächephase nach der Pause führte zu keinem Ein-

bruch im Spiel. Bis zum 20:20 in der 48. Spielminute konnte die TSG dagegen halten, aber ab dann spielte nur noch der VfL und verabschiedete sich mit einem klaren 27:21 in die Spielpause.

Spieler und Tore: Ron Zange und Marco Ideus im Tor, Philipp Fuhrken 7, Carsten Bäcker 6, Andre Bogdanow 4, Lukas Sklorz 3, Stefan Bäcker 2, Jonas Henseler 2, Jan Thie 2, Florian Maus 1, Julian Ideus, Steffen Wulf, Steffen Weerts, Renke Siefjediers.

*Heiko Brötje*

## Impressionen vom Handballjugendtag 2015



# 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

Kundendienst und Wartung

24-Std.-Notdienst: 04402 - 93 83 18



## GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test

Thermographie, Energie-Check

**26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a**  
**Tel.: 0 44 02 – 93 83 - 0 · Fax: 0 44 02 – 93 83 29**  
**[www.fribo-team.de](http://www.fribo-team.de)**



Bildungsinstitut für  
Lerntherapie & Nachhilfe



Ab  
8 €

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

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.



Weitere Orte:  
Apen/  
Augustfehn  
Berne  
Bockhorn  
Brake  
Elsfleth  
Großefehn  
Jever  
Ocholt  
Oldenburg  
Remels  
Sandkrug  
Schortens  
Wardenburg  
Wittmund

Lernkreis Sattel & Team  
Zentrale  
Wagnerstr. 3  
26180 Rastede

# Landesmeisterschaften Schwimmen in Hannover VfLer mit tollen Ergebnissen

Alexander Lampkemeyer und Felix Quathamer nahmen am 2. und 3. Mai an den Landesmeisterschaften Schwimmen in Hannover teil. Im Vorfeld dieser Meisterschaften hatten sie sich schon im März bei den Bezirksmeisterschaften qualifiziert und die vorgeschriebenen Pflichtzeiten erreicht. Mit Bravour haben sie dort Rastede vertreten und brachten tolle Ergebnisse mit nach Hause.

Alexander Lampkemeyer erreichte in seinen Jahrgang 1999 in 50m Brust den 8. Platz und in 100m Brust den 9. Platz. Felix Quathamer, Jahrgang 2000, erzielte über 50m Brust den 25. Platz.

Herzlichen Glückwunsch!

*Tanja Brunßen-Gerdes*



## Regionaler Schwimmwettbewerb in Wilhelmshaven

# VfLer zeigen gute Leistungen

Im April nahmen Schwimmer vom VfL Rastede am Vergleichswettkampf in Wilhelmshaven teil. Bei diesem Wettbewerb kamen auch die Jüngsten voll zum Zuge, so auch drei unserer Kinder, die erstmals an einem solchen Wettbewerb teilnahmen. Die Aufregung war sehr groß, denn das erste Mal ist schon was ganz Besonderes. Bei den älteren Schwimmern verlief alles reibungslos. Neue persönliche Bestzeiten wurden erreicht, nicht zuletzt durch das intensive Training im Vorfeld dieses Wettbewerbs.

Der Einladung folgten viele Vereine aus der Region, sodass dieser erst am Abend endete.

Dank an unsere Kampfrichter, die den Wettkampf begleitet haben.

Am Ende belegte der VfL Rastede von 22 Vereinen den fünften Platz.

Mit dabei waren:

Daniel Anisimov, Elias Anisimov, Finn Arends, Yasemin Celik, Dylara Dachs, Julius Dachs, Magnus Danz, Morten Danz, Eggert Smilla, David Thorge, Eske Focken, Hendrik Gorka, Alexine Gourdon, Jana Marie Götker, Johannes Hartmann, Eske Sophie Haverkamp, Emma Heidenreich, Jakob Heidenreich, Meret Heidenreich, Maximilian Knust, Lena Kramer, Alexander Lampkemeyer, Lasse Littwin, Tom Neigel, Corvin Joseph Niedorf, Felix Quathamer, Julius Quathamer, Arved Schiller, Maxine Schiller, Tjark Schröder, Niklas Thoben, Joline Topp, Daaje de Vries, Deetje van Döllen und Imke von Waaden.

*Tanja Brunßen-Gerdes*

## *Das Portrait:*



Yvonne  
Neumann

Geburtsdatum:	3.8.1968
Beruf:	Verwaltungsangestellte
Im VfL seit:	1. April 2015
Übungsleiter/Helfer seit:	1981
Abteilung:	Trampolinturnen
Lieblingssport:	Trampolin, Joggen, Schwimmen
Meine Hobbys	Kuchen backen, lesen, Musik und Tanzen
was ich gar nicht leiden kann	Lügen, Ungerechtigkeit
sportliche Ziele:	mit den Kids Wettkämpfe zu turnen
mein Wunsch für den Verein/für meine Gruppe:	mehr Hallenzeiten!!!!!!!
Mein Lebensmotto:	Genieße den Tag und nehme alles mit Leichtigkeit ...!



**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!

## *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](http://www.gesundheitszentrum-rastede.de)**



# Unser Sport- und Fitnessangebot

## VfL Rastede e.V. von 1859

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
<b>Aqua-Fitness</b>					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs (Tel. 84528)
<b>Aquagymnastik</b>					
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
<b>Badminton</b>					
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
<b>Boule-Pétanque-Anlage 2 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	19.00 (ab)	Dietmar Bücker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	19.00 (ab)	Andre Cuvelette
<b>Basketball</b>					
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
<b>Fitness</b>					
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

<b>Gruppe</b>	<b>Alter</b>	<b>Ort/Halle</b>	<b>Tag</b>	<b>Trainingszeit</b>	<b>ÜbungsleiterIn</b>
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 Lehners
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	19.00 – 21.00	Uwe Harms
Kiquerqa	offen	Sportforum	Fr	19:30 – 20:30	Emin Kuruoglu
<b>Freestyle Akrobatik</b>					
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
<b>Gesundheitssport</b>					
„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					
<b>Handball</b>					
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

<b>Ju-Jutsu</b>					
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

<b>Kinderturnen</b>					
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 Lehners
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

<b>Leichtathletik</b>					
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

<b>Schwimmen</b>					
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
<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	Saisonbeginn 2015	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	Saisonbeginn 2015	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
<b>Tanzen</b>					
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					
<b>Tanzen für Kinder</b>					
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					
<b>Trampolin</b>					
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
<b>Volleyball</b>					
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
<b>Wasserski / Wakeboarding</b>					
Jugendliche/Erwachsene	offen	Saisonstart : Mai 2015	Mi	18.00 – 20.00	Achim Glienke
Saison: Mai bis September					
<b>Zirkus Zauberkiste - Einrad</b>					
Einstieger	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](http://www.vfl-rastede.de) - Kursangebot!



**Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!**

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

RUDY PROJECT  
adidas  
SWISS EYE  
und und und ...



Fashion for Faces

**Wir beraten Sie gern!!!**



OPTIK FROMME  
26180 Rastede · Oldenburger Str. 235 · Tel. 04402 / 4790 · [info@optik-fromme.de](mailto:info@optik-fromme.de)

# Bewegungsstudie der TechnikerKrankenkasse (dpa-Bericht)

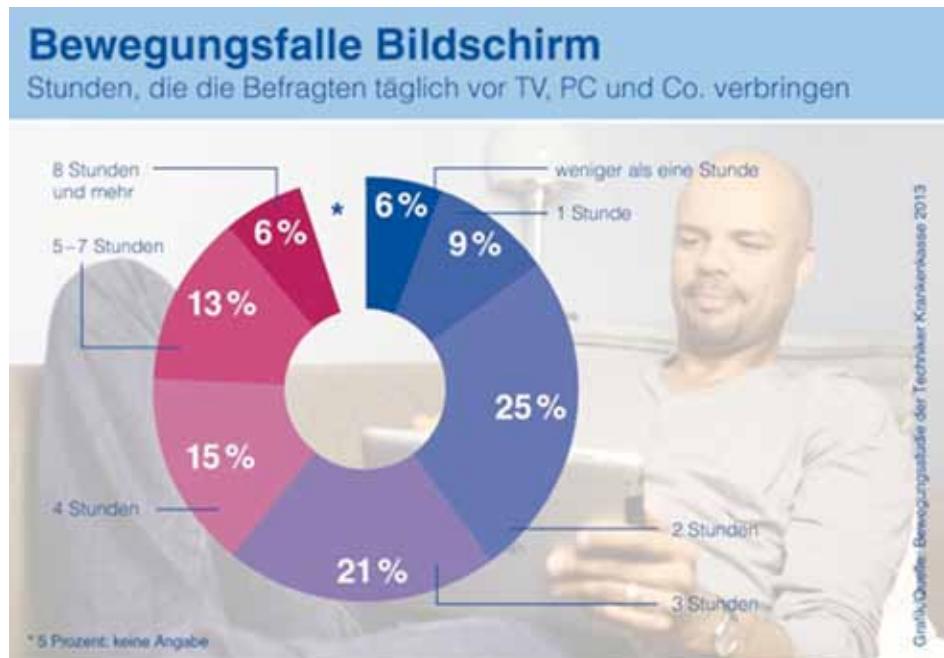
## Immer mehr Deutsche sind Sportmuffel

**Lieber Sofa als Turnhalle:**  
**Viele scheitern am inneren Schweinehund.**

Selbst leichte Bewegung verlängert das Leben - viele Deutsche aber kommen dennoch nicht von ihrem Sofa hoch. Obwohl Marathonlaufen zum Trendsport avanciert ist und immer mehr Fitnessstudios ihre Pforten öffnen, gibt es in Deutschland immer mehr Sportverweigerer. Das ist das Ergebnis einer neuen Studie der Techniker Krankenkasse (TK).

Der Anteil der Sportmuffel ist demnach seit 2007 von 45 auf 52 Prozent gestiegen. Die Sportler sind in Deutschland inzwischen in einer - wenn auch knappen - Minderheit, wie die repräsentative Befragung von etwa tausend Erwachsenen durch das Forsa-Institut zeigte. Zwei Drittel der Befragten kommen nicht einmal auf eine Stunde Bewegung am Tag, den Gang zum Kopierer mit eingerechnet.

Für Experten ist das eine bedenkliche Entwicklung. „Die, die nichts für sich tun, erkennen, dass sie in guter Gesellschaft sind“, sagt etwa der Sportwissenschaftler Michael Despeghel. Der TK-Vorstandsvorsitzende Jens Baas spricht von einer „Polarisierung der Gesellschaft“, die an amerikanische Ver-



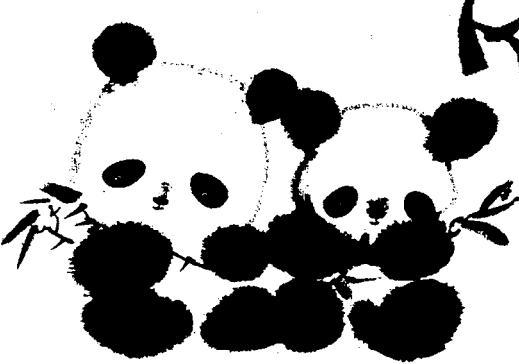
Gefesselt vor dem Bildschirm: Mehr als jeder zweite Deutsche verbringt täglich drei oder mehr Stunden vor dem Fernseher, dem Computer oder ähnlichen Geräten

hältnisse erinnere. Auf der einen Seite gebe es eine kleine Gruppe, die immer intensiver Sport treibe und auf der anderen Seite immer mehr Menschen, die gar nichts tun. Nur etwa jeder Fünfte zählt sich zu den Leistungs- und Frei-

zeitsportlern mit mindestens drei Stunden Training pro Woche.

### 36- bis 45-Jährige sind besonders träge

An das Motto „Sport ist Mord“ halten sich mehr Ost- als Westdeutsche: Mit



# Restaurant

# PANDA

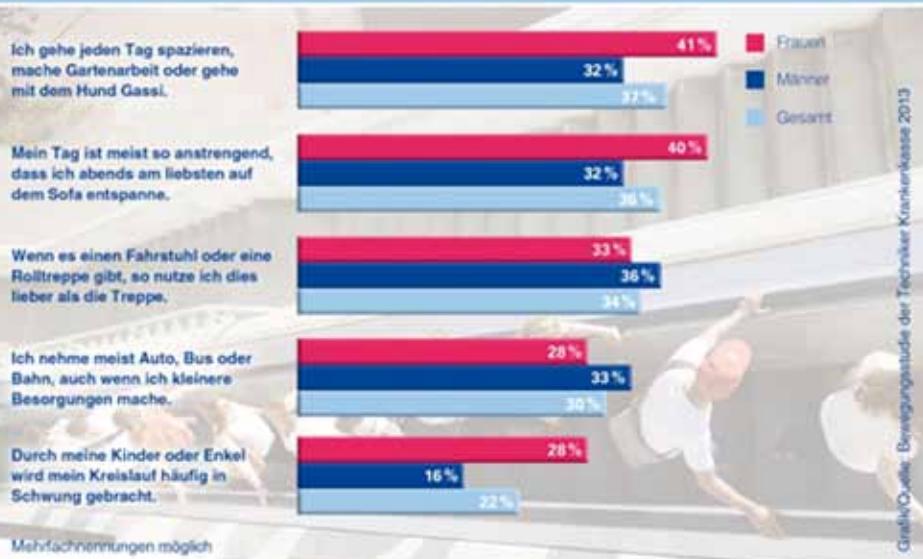
Voßbarg 64 · 26180 Rastede  
 Tel. 0 44 02 / 8 44 49

[www.panda-rastede.de](http://www.panda-rastede.de)  
**Chinesische und internationale Küche**

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

## Erschöpft: Jeder Dritte verbringt den Feierabend auf dem Sofa

Anteil der Befragten, die folgenden Aussagen zustimmen, nach Frauen und Männern sowie insgesamt



**Häufig ausgelaugt und faul: Mehr als jeder dritte Deutsche fühlt sich nach der Arbeit so erschöpft, dass er am liebsten auf dem Sofa entspannt. Fast genau so viele bevorzugen Rolltreppe oder Fahrstuhl und vermeiden Treppen.**

Grafik/Quelle: Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse

63 Prozent ist der Anteil der Sportvermeider in Ostdeutschland besonders hoch. Die Ursachen könne die Studie nicht ergründen, sagt Baas.

Die Studie offenbart auch Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Greift bei den Männern mehr als jeder Zweite (55 Prozent) nie zu den Sportsachen, ist es bei den Frauen weniger als die Hälfte (47 Prozent). Während Frauen gemäßigten Sport bevorzugen, steht bei Männern oft der Wettkampfcharakter im Vordergrund. Deutlich wurde auch: Während Männer am liebsten aufs Fahrrad steigen, gehen Frauen eher ins Fitnessstudio, machen Aerobic und Gymnastik.

Besonders bewegungsfaul ist die Gruppe der 36- bis 45-Jährigen. Dies könnte den Autoren zufolge Zeichen dafür sein, dass diese Altersgruppe einfach zu wenig Zeit hat. An Kindern oder der Arbeit allein könne das allerdings nicht liegen. Die Anteile der Sportverweigerer mit und ohne Kinder halten sich nämlich die Waage. Außerdem zeigte sich ein Zusammenhang zwischen Einkommen und Bewegung: je höher das Gehalt, desto sportlicher sind die Befragten.

### Kampf gegen den inneren Schweinehund

Zufrieden sind die Sportmuffel nur selten. Viele würden ihre Situation gerne

ändern. Doch der innere Schweinehund steht ihnen im Weg und lockt zu Sofa und Fernbedienung: Fast jeder Zweite gab an, sich „einfach nicht aufraffen“ zu können. Übergewicht und Zeitmangel sind weitere Gründe für die Abstinenz in der Turnhalle. Außerdem kennen viele Sportverweigerer kaum jemanden, der

Sport treibt. Zu beobachten ist das vor allem auf dem Lande.

Bedenklich daran findet TK-Vorstand Baas vor allem, dass sich Sportvermeider auch im Alltag weniger bewegen als Sporttreibende: „Bewegung wird für immer mehr Menschen zum Fremdwort.“ Wer seine Freizeit am liebsten vor dem Bildschirm verbringt, geht auch im Alltag wenig zu Fuß und legt im Urlaub bevorzugt die Beine hoch.

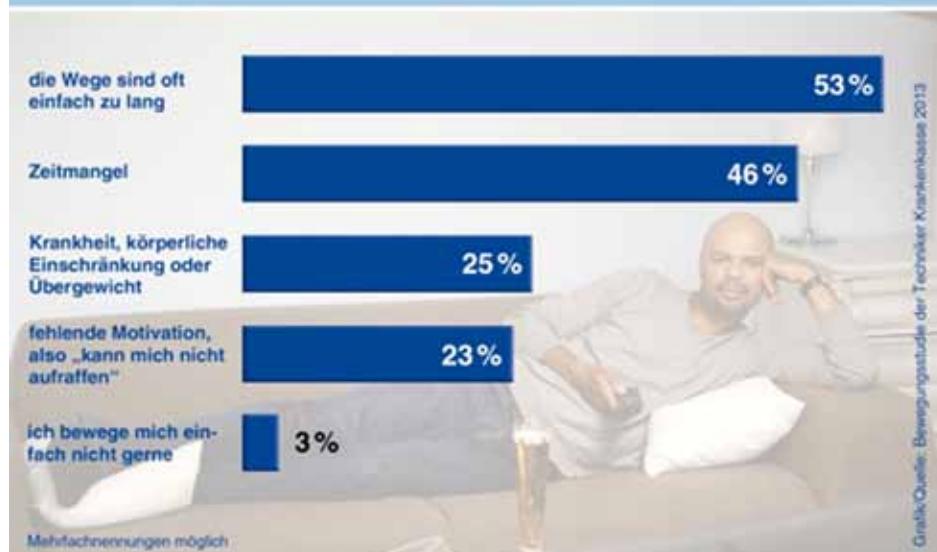
Laut Sportstudioverband DSSV sind 7,8 Millionen Menschen Mitglied in einem der etwa 7000 Fitnesscenter. „In den nächsten sechs bis sieben Jahren rechnen wir mit bis zu 12 Millionen Mitgliedern“, sagt Geschäftsführer Refit Kamberovic. Baas bezweifelt, dass jeder auch regelmäßig hingeht. „Die Anmeldung im Fitnesscenter hat eine gewisse Entschuldigungsfunktion.“

Die Unverbindlichkeit in den Studios führe dazu, dass viele nach wenigen Wochen bereits wieder auf der heimischen Couch liegen, sagt auch Despeghel. Besser sei eine Mitgliedschaft im Verein: „Dort ist der Trainingszeitpunkt festgelegt, die Gruppe wartet, man macht etwa gemeinsam“. Über einen Mitgliederschwund können sich die 91.000 Sportvereine jedenfalls nicht beklagen: 27,8 Millionen Menschen waren dort im vergangenen Jahr organisiert - 100.000 mehr als im Vorjahr.

dal/dpa

## Daran liegt's: Die (Nicht-)Beweggründe der Deutschen

Anteil der Menschen in Deutschland, die folgende Aussagen bejahen



Viele scheitern daran, den Sport in den Alltag zu integrieren: Mehr als jeder zweite Deutsche treibt nach eigenen Angaben keinen Sport, weil die Wege zu lang sind. Fast jeder Zweite nennt Zeitmangel als Grund, weshalb er nicht zum Sportmachen kommt.

# 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
Aufnahmegerühr (einmalig)	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

# Beitragssordnung

## § 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 Beitrittsklärung. 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, 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.

<b>§ 5 Mitgliedsbeitrag:</b> 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



broetje.de

## Eine Generation weiter gedacht.

Wohlfühlen mit Blick auf morgen. Hierfür setzen wir bei BRÖTJE all unser Wissen in die Entwicklung innovativer Wärme. Mit klimaeffizienter Systemheiztechnik bieten wir eine nachhaltige Lösung für mehr Umweltbewusstsein. So gestalten wir die Zukunft unserer Umwelt und der nächsten Generation schon heute aktiv mit.

*Einfach näher dran.*

**BRÖTJE**  
HEIZUNG