



# BLiCKPUNKT

A U S G A B E   S E P T E M B E R   2 0 1 5



In der Mehrzweckhalle Feldbreite geht wieder die Post ab!

 VfL Rastede  
präsentiert:

  
**Showtime 2015**  
**Wunderland**

Eintritt frei • Cafeteria  
Sonntag - 8.11.2015 ab 15.00 Uhr  
Große Halle Feldbreite, Rastede

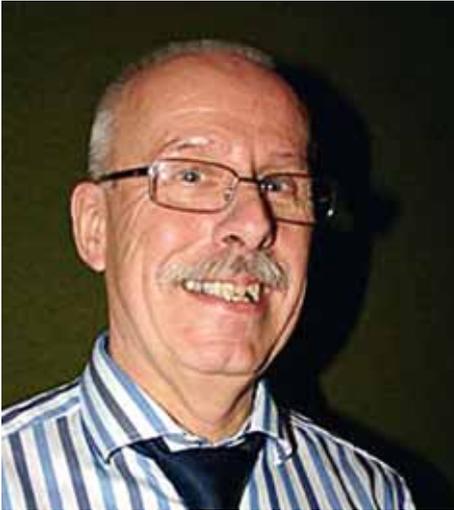
VfL Rastede e.V., Schloßstr. 33, 26180 Rastede • www.vfl-rastede.de • info@vfl-rastede.de



## 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.



## Sport – ein nicht zu unterschätzender Wirtschaftsfaktor

### **Liebe Leserin und lieber Leser,**

Sport ist nicht, wie allgemein behauptet, nur schönste Nebensache der Welt und auch nicht nur ausgesprochen gesundes Hobby, sondern weitaus mehr: nämlich ein nicht zu unterschätzender Wirtschaftsfaktor. Ob durch Sponsoring, Sportstättenbau, Herstellung und Vertrieb von Sportkleidung und Sportgeräten oder Ligabetrieb (z.B. werden im Bereich Fußball Milliardenumsätze mit dem Sport erzielt). Das Verhältnis Wirtschaft und Sport wird vielfach nur als finanzielle Sportförderung durch die Wirtschaft gesehen. Welchen wirtschaftlichen Effekt der Sport für die Wirtschaft hat und welche wirtschaftlichen Zusammenhänge real zwischen Wirtschaft und Sport existieren, wird im Allgemeinen in seiner Bedeutung verkannt, seine wirtschaftliche Bedeutung oft unterschätzt. So hält ein Sportverein seinen Betrieb mit den differenzierten sportbedingten Konsumausgaben nur zum Teil aus seinen Mitgliedsbeiträgen aufrecht. Auch können sich vereinsbezogene Sportveranstaltungen sowie Ligabetrieb in der Regel nicht ausschließlich aus den Start- und Eintrittsgeldern finanzieren, sondern sind auf Unterstützung seitens der Wirtschaft angewiesen. Aber auch umgekehrt ist der Bereich Sport als Investor wichtiger Wirtschaftsfaktor. Nach bundesweit bezogenen Schätz-

zungen trägt der Sport gut drei Prozent zum Bruttoinlandsprodukt bei und erreicht damit den Stand der gesamten Versicherungswirtschaft.

Die wirtschaftliche Bedeutung des Sports dokumentiert sich auch für den VfL in vielen Bereichen:

- Instandhaltung des Sportforums
- Investitionen in Bauangelegenheiten
- Anschaffung von Sportgeräten
- Schaffung und Erhalt von Arbeitsplätzen:  
Im Verein sind ca. drei Prozent fest bezahlte Mitarbeiter, hinzukommen die vielen Übungsleiter die jährlich eine steuerfreie Übungsleiterpauschale von bis zu 2400 € erhalten.
- Wohlfahrtsgewinn durch ehrenamtliche Tätigkeiten:  
Im Verein sind über 100 Mitglieder ehrenamtlich tätig, allein 25 auf Vorstandsebene mit einer Arbeitsleistung von über 1000 Stunden und einer jährlichen Wertschöpfung von rund 2 Mio. Euro.
- Sportkonsum / Sportbekleidung:  
bei realistischer Betrachtung werden ca. 9,7 Prozent des Gesamtkonsums der deutschen Haushalte durch Sportkonsum ausgelöst.
- Gesundheit:  
Sporttreiben wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesund-

heit aus. Durch diese körperliche Aktivität können bzw. werden Gesundheitskosten eingespart. Der VfL hält eine Vielzahl spezifischer Angebote zur Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation vor.

Sport ist somit wichtiges Investitionsgut, das bei öffentlichen und auch privaten Investitionen wertvolle wirtschaftliche, steuerliche und soziale Renditen produziert.

Zum Schluss noch einen Dank an unsere verlässlichen Partner aus der Wirtschaft, die uns bei der Umsetzung unserer sportlichen Ziele so tatkräftig unterstützen. Das gilt nicht zuletzt auch für die Unternehmen, die in unserer Vereinszeitung ihre Anzeige schalten, ohne die der „Blickpunkt“ nicht zu finanzieren wäre.

In diesem Sinne  
Ihr/Euer

Dirk Hillmer  
2. Sprecher  
(Vereinsvermögen und Verwaltung)



## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| VfL Showtime 2015 in der Mehrzweckhalle Feldbreite<br>Sportevent für alle Altersgruppen            | 5  |
| Wichtige Termine 2015  | 5  |
| Erfolgreiche Heimpremiere<br>auf erweiterter Bouleanlage   | 7  |
| Parkplatz am Sportforum erheblich aufgewertet  | 9  |
| VfL-Imagefilm zeigt attraktive Sportszenen   | 11 |
| Natur erleben – NDR 1-Aktionstag bei<br>wechselhaftem Wetter gestartet                             | 12 |
| Das Comeback der Trimm-dich-Pfade<br>Fitness-Parcours auch etwas für Rastede?                      | 15 |
| Sportabzeichentag der Rasteder Grundschulen  | 16 |
| Greta Herma beendet Freiwilliges Soziales Jahr   | 17 |
| VfL-Zumba-Gruppe: Auftritt beim Cityfest   | 19 |
| „Quer durchs Meer“ ideale Wettkampfbedingungen<br>VfLer Schwimmer stark vertreten                  | 21 |
| VfL- Masters starten bei Landesmeisterschaften<br>... und es regnete Medaillen                     | 23 |
| Junge VfLer Schwimmer in Edewecht erfolgreich<br>Kids erreichten Zeiten für Bezirksmeisterschaften | 25 |
| VfL-Schwimmen: Ausblick und Rückblick<br>Immer wieder umfangreiches spannendes<br>Programm         | 25 |
| VfL-Männer-Gruppe „fit & gesund“ auf Kanutour<br>... reichlich Wasser – auch von oben              | 27 |
| VfL-Senioren – auch in den Ferien sportlich aktiv<br>Mit „Gepäck“ zum Grillen nach Delfshausen     | 28 |
| Sport- und Fitnessangebot  | 31 |
| Sommerausflug Gruppe 65 Plus<br>Wilhelmshaven ins Visier genommen                                  | 35 |
| Beitragsordnung  | 38 |



## Impressum

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

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2015:  
17. November 2015

## VfL Showtime 2015 in der Mehrzweckhalle Feldbreite Sportevent für alle Altersgruppen



Den 11. November muss man sich vor- merken. An diesem Sonntag nämlich geht in der Mehrzweckhalle Feldbreite wieder so richtig die Post ab. Unter dem Motto „Wunderland“ präsentieren hier ab 15 Uhr Vereinsmitglieder in ihren Gruppen ihr sportliches Können auf der großen Showbühne inmitten der Sport- halle vor der Tribüne. Inhaltlich orientie-

ren sich die Teams bei der Gestaltung ihres jeweiligen Show-Programms an Themen aus einer „wundersamen“ Welt. Die Gruppen sind dabei, ein Programm zusammenzustellen, das den Zuschauern gefallen und den Akteuren viel Freude bringen wird. Vom Tanzen mit Hip Hop, Video Clip, Kinderturnen und über Steptanz, Einrad- und Hochradfahren

bis hin zu Fitness, Step-Aerobic und Trampolinturnen wird wieder alles geboten.

Darüber hinaus steht den Besuchern eine Cafeteria mit einem reichhaltigen Angebot an Kuchen und Getränken zur Verfügung.

*Uwe Harms*



## Wichtige Termine 2015

| Termin             | Veranstaltung           | Veranstalter  | Uhrzeit   | Ort                   |
|--------------------|-------------------------|---------------|-----------|-----------------------|
| 08.11.15           | Showtime                | VfL Rastede   | 15.00 Uhr | Sporthalle Feldbreite |
| 15.11.15           | Ammerländer Sportschau  | KSB Ammerland | 14.30 Uhr | Augustfehn            |
| 29.11.15           | Adventsfrühstück        | VfL Rastede   | 10.00 Uhr |                       |
| 28.12.15           | Feuerwerk der Turnkunst | VfL Rastede   | 19.00 Uhr | Weser Ems Halle-OL    |
| Stand: August 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- Team

### FRIBO ELEKTRO

komplette Elektroinstallation  
Photovoltaikanlagen

### FRIBO PLANUNG

Planung von  
Ein- und Mehrfamilienhäusern  
Bauantragsplanung

### FRIBO

### HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei  
Badsanierung  
Solaranlagen

### 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](http://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

## Erfolgreiche Heimpremiere auf erweiterter Bouleanlage Super Spiele – super Atmosphäre

Seit zwei Jahren spielt der VfL Rastede im Niedersächsischen Pétanque-Verband. Dieser französische Nationalsport erfreut sich auch hier steigender Beliebtheit.

Als Neuling konnte die junge 1. Mannschaft des VfL Rastede gleich nach dem ersten Jahr in die Bezirks-Oberliga aufsteigen.

Die 2. Mannschaft des VfL Rastede spielt weiter in der Bezirksliga.

Inzwischen ist die Pétanque-Abteilung auf 21 Lizenzspieler neben einigen zusätzlichen Spielern angewachsen. Insbesondere der so freundschaftliche, unverbissene Sportsgeist macht unser Team über Rastede hinaus bekannt. Immer wird „ein schönes Spiel!“ gewünscht.

Nach drei Turnieren in diesem Jahr konnte der VfL Rastede erstmals auf 6 (von 8) Bahnen das letzte Turnier in der Bezirksliga am 30. August ausrichten. Nach zwei Regenschauern war Petrus auf unserer Seite.

Beteiligt waren neben dem VfL Rastede 2 der PC Oldenburg 3 (Oldenboulter), der PC Wilhelmshaven, PC Varel 3 und der NV Wattenfreunde Cappel-Neuhof (bei Cuxhaven)

Im Spiel VfL 2 gegen den PC Varel III war das Endergebnis 2:3 bei 46:48 Punkten, gegen NV Wattenfreunde Cappel-Neufeld (bei Cuxhaven) gewannen die Rasteder souverän mit 4:1 bei 16:39 Punkten. Unsere VfLer spielten somit insgesamt 6:4 bei 85:62 Punkten

In der Oberliga gewann die 1. Mannschaft in Varel ebenfalls 4:1 gegen PC Oldenburg 2, gegen den FSV Füchte-



feld unterlagen sie ganz knapp 2:3, sicherten sich aber souverän den Klassenerhalt.

Auf unseren neuen Plätzen spielen die Mitglieder mit zunehmender Begeisterung und steigenden Spielerzahlen auch

im Winter. Möglich macht dies eine Flutlichtanlage. Gespielt wird immer dienstags und donnerstags.

Bodo Harms  
Pétanque-Abteilung



**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)



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

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



**BARMER GEK**

## VfL-Vorstand setzt Beschluss der Mitgliederversammlung um Parkplatz am Sportforum erheblich aufgewertet

2008 wurde unser Sportforum fertiggestellt. Den Parkplatz hat seinerzeit die Gemeinde Rastede als Schotterplatz angelegt. Eine Pflasterung konnte die Gemeinde nicht übernehmen, dem Verein aber fehlte im Jahr 2008 das erforderliche Geld zur Umsetzung einer entsprechenden Maßnahme.

Auf der Mitgliederversammlung im März 2015 wurde dann der Beschluss gefasst, den Parkplatz zu pflastern. Eine entsprechende Rücklage hat der VfL in den letzten Jahren dafür aufgebaut.

Der Verein hat einen Erbbaurechtsvertrag mit der Gemeinde ausschließlich für das Gebäude vereinbart. Zu den Flächen außerhalb des Gebäudes wurde ein Nutzungsvertrag mit der Auflage abgeschlossen, dass der VfL die Flächen nutzen kann, aber auch pflegen und Instandhalten muss.



den Sommerferien hat die ausführende Firma Horst Bohmann Gruppe den Schotterplatz einschließlich Einfahrt gepflastert. Der Parkplatz wurde dadurch erheblich aufgewertet und konnte durch gute Planung um einen weiteren Stellplatz auf 11 Plätze erweitert werden. Die Parkplatzflächen sind jetzt markiert. Vor dem Tor zu den Flächen hinter dem Sportforum darf nicht geparkt werden, da es sich um eine Feuerzufahrt handelt. Der Parkplatz wird zukünftig nach Ende des Sportbetriebes verschlossen und erst am Folgetag nach Schulbeginn

für die Sportlerinnen und Sportler wieder geöffnet.

Leider ist es uns nicht gelungen, die Gemeinde dazu zu bewegen, dass auch der Fußweg von der Schloßstraße zum Schulgelände gepflastert wird. Dies wäre sinnvoll gewesen, zumal die Schüler der KGS, die Sportunterricht in der Mehrzweckhalle haben, weniger Dreck in die Hallen tragen würden.

Bedanken möchten wir uns aber bei der Gemeinde, die unser Vorhaben mit 20% der Investitionskosten unterstützt hat.

Der Vorstand

Bedingt durch den Schotterparkplatz wurde sehr viel Schmutz ins Sportforum getragen. Außerdem nutzten viele Eltern den Parkplatz morgens, wenn sie ihre Kinder mit dem Auto zur Schule brachten. Oft befuhren sie das Parkgelände mit hoher Geschwindigkeit, sodass Vertiefungen in der Einfahrt entstanden, die regelmäßig bei Regenwetter vollliefen. Ausbesserungen waren immer nur von kurzer Dauer.

Jetzt endlich konnte der VfL sein Parkplatz-Sanierungskonzept umsetzen. In

# gode

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

**Düserweg 14  
26180 Rastede**

**Telefon 0 44 02 / 22 19**

**Telefax 0 44 02 / 8 19 81**

**Geschäftsführer:  
Andreas Westermann**

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

# Himmlich 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)

**HOBSENSIEFKEN**  
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**

## VfL-Imagefilm zeigt attraktive Sportszenen Eine tolle Werbung für unseren Verein

„Entdecke den Sport in Dir“, unter diesem Slogan steht der 1. Imagefilm des VfL Rastede. Premiere feierte das gut zwei Minuten lange Werk 20. Juli vor Journalisten bei einem Pressetermin in der VfL Geschäftsstelle. Zu sehen ist der mit vielen attraktiven Sportszenen aus dem breiten Sportangebot des VfL angereicherte Film auf der Internetseite des VfL Rastede unter [www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de) und im Internetkanal you tube.

Damit will der Verein insbesondere die Generation der 14 bis 30-Jährigen ansprechen. Diese Altersgruppe ist auch im VfL Rastede nach wie vor unterrepräsentiert, nicht zuletzt auch deshalb, weil bei diesen Personen schulische und berufliche Ausbildung oberste Priorität haben, Sport tritt da eher in den Hintergrund. Dennoch wollen wir als Verein nichts unversucht lassen, diese Klientel für den Sport zu begeistern.

Für das Medium Film hat sich der VfL deshalb entschieden, weil bekanntlich bewegte Bilder Sportarten sehr authentisch vermitteln und gleichzeitig gut in den Bereich der neuen Medien zu integrieren sind.

Wir möchten mit dem Film zeigen, dass



unser Sportverein ein moderner Sportverein ist, der traditionelle Sportarten wie Handball, Turnen oder Basketball mit modernen Trendsportarten wie Zumba Fitness, oder Cross Training in sich vereint und eine sehr gute Alternative zu kommerziellen Sportangeboten bietet. Dieser Film ist darüber hinaus auch ein weiterer Beleg für das große ehrenamtliche Engagement im VfL. Der Film in der vorliegenden inhaltlichen Auswahl und

Anlage ist insbesondere Greta Herma zu verdanken, die während ihres freiwilligen sozialen Jahres beim VfL dieses Filmprojekt maßgeblich koordiniert und gesteuert hat.

Für die rein filmische Umsetzung zeichnet die Oldenburger Firma maxxum Media verantwortlich. 5000 Euro hat die Produktion des Films gekostet.

Uwe Harms

## Exklusiv für alle ab 60.

Die Allianz Unfall 60 Aktiv. Von Putzen bis Einkaufen wird vieles für Sie erledigt, was Sie nach einem Unfall nicht mehr können. Und das bis zu sechs Monate lang und schon ab 10 Euro im Monat. Gerne informiere ich Sie ausführlich.



### 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** 

## NDR 1-Aktionstag bei wechselhaftem Wetter gestartet Erhoffte Teilnehmerzahl blieb aus

Rund 160 Teilnehmer, darunter 60 Kinder, beteiligten sich in Rastede an dem landesweiten Aktionstag „Natur sportlich erleben“ am 21. Juni. Sportlich aktiv sein und dabei Natur in besonderer Weise erleben, war die Devise dieser Initiative. Dazu fanden überall in Niedersachsen zum gleichen Termin ganz unterschiedliche Veranstaltungen statt. Der VfL Rastede beteiligte sich, wie beim ersten Event dieser Art im Jahr 2012, zusammen mit Kooperationspartnern mit spannenden und informativen Aktionen rund um den Palaisgarten und Schlosspark. Mit dabei waren NABU, Hegering Nord und Süd, Kögel-Willms-Heilpflanzengarten, Freundeskreis Schlosspark Rastede, Waldkindergarten, untere Naturschutzbehörde Landkreis Am-

merland, Umweltbildungszentrum Ammerland, Kreissportbund Ammerland sowie der Residenzort Rastede GmbH. Im Programm waren neben einer naturkundlichen Wanderung, eine geführte Radtour durch Moor und Geest sowie Nordic Walking und Laufen. Bei den Kindern kam die Rallye im Palaisgarten mit spannenden Aktionen an verschiedenen Stationen mit dem Schwerpunkt Naturschutz besonders gut an: Baumscheibensägen, Bienenschaukasten, Bauen mit Holz, Tannenzapfenwerfen, Gestalten mit Naturmaterialien, Gedächtnistraining, Heckenquiz und Balancieren erwiesen sich für die Kids als eine besondere Herausforderung. Die Frauen vom Heilpflanzengarten halfen mit energiespendenden leckeren Kräu-

ter-Smoothies, den sportlichen Akteuren immer wieder aufs Neue, ihren Akku aufzuladen.

Zum Abschluss traf man sich zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken im VfL-Sportforum. „Insgesamt ein spannender und mit viel Engagement von allen Beteiligten gestalteter Aktionstag. Auch wenn wir uns mehr Teilnehmer gewünscht hätten, sind wir mit der Veranstaltung zufrieden“, meinten Wilhelm Meyer, Karl Treskow und Michaela Oltmanns vom Organisationsteam.

Und für jeden Teilnehmer gab es in Erinnerung an den Aktionstag Natur aktiv erleben“ eine mehrjährige Lupinen Prachtmischung zur Aussaat im eigenen Garten oder auf dem Balkon.

*Uwe Harms*





# Mehr Umsatz

Jetzt durchstarten und mit einer professionellen Homepage aus Besuchern Kunden machen



Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Potenzielle Kunden machen bei einer nicht aktuellen Homepage eine ganz einfache Rechnung: alt/schlecht = unmodern und inkompetent. Der wirtschaftliche Nutzen der Webseite ist gleich Null und das Image nachhaltig ruiniert.



Wir gestalten und programmieren Internetseiten für modernste Anforderungen, optimiert für PC/Tablet/Smartphone und suchmaschinenoptimiert zu überschaubaren Kosten.



**BRINKHAUS / FERCHOW**  
WERBUNG. DRUCK. INTERNET.

Rastede | Fon 0 44 02 . 939 57 30 | mail@bf-net.de | www.bf-net.de



*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

## Das Comeback der Trimm-dich-Pfade der 1970er Jahre Fitness-Parcours auch etwas für Rastede?

Die Idee war simpel: Man joggt ein paar Hundert Meter, macht dann eine Turnübung, joggt wieder weiter und macht die nächste Übung. Trimm-dich-Pfade waren in den 70er-Jahren sehr beliebt. Das Konzept der Leibesübungen im Freien hat überlebt. Heute hält man sich allerdings an sogenannten Fitness-Parcours in Form.

In den Siebzigerjahren lagen die Trimm-dich-Pfade voll im Trend. Mit den Anlagen von früher haben die modernen Anlagen nur noch wenig gemein.

Im Jahre 1970 startete der Deutsche Sportbund die Initiative „Trimm dich – durch Sport“. Hintergrund war, dass rund ein Drittel der Männer und 40 Prozent der Frauen als übergewichtig galten. Diese Tatsache begründete man mit den Folgen des deutschen Wirtschaftswunders.

Das Motto der Bewegung war: Beweg dich wieder – und zwar regelmäßig und an der frischen Luft! Dazu entstanden deutschlandweit sogenannte Trimm-dich-Pfade. Diese bestanden aus vielen verschiedenen Turnstationen, die entlang einer Waldstrecke errichtet wurden. Unterstützt wurde diese Aktion von Politik, Krankenkassen und vielen Sponsoren aus der Wirtschaft. Die Initiative kam gut an bei den Deutschen: Von nun an rannten viele am Feierabend

oder Wochenende durch den Wald und machten die vorgegebenen Übungen. Doch im Laufe der Jahre kamen die Anlagen aus der Mode, gerieten in Vergessenheit und verfielen.

### Heute geht's auf den Fitness-Parcours

In den letzten Jahren wurde in immer mehr Städten und Gemeinden die alte Idee der Trimm-dich-Pfade wieder aufgegriffen. Sportwissenschaftler entwickelten diese Anlagen weiter und ein neues Konzept entstand: Die Geburtsstunde der heutigen, modernen Fitness-Parcours. Dabei gibt es mehrere grundlegende Änderungen im Vergleich zu den früheren Trimm-dich-Pfaden.

Heute trainiert man nicht mehr entlang einer Laufstrecke an vielen verschiedenen Stellen, sondern auf einem zentralen Platz. Denn aus sportwissenschaftlicher Sicht ist es sinnvoller, die Übungen und das Laufen zu trennen. Denn man sollte ausgeruht die Übungen angehen – wer dennoch alles an einem Tag trainieren will, sollte erst nach den Übungen sein Lauftraining absolvieren.

### Verschiedene Schwierigkeitsgrade

Auf modernen Anlagen kann man jede Übung in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen durchführen. So sind die

Stationen sowohl für Anfänger wie auch für Geübte durchführbar. Ebenso kann man sich Schritt für Schritt an jedem Gerät steigern und die Schwierigkeitsstufe erhöhen. Die Geräte bieten ein optimales Training aller wichtigen Körperpartien.

Die Übungen der modernen Fitness-Parcours wurden unter sportwissenschaftlichen Aspekten erstellt. Sie sollen einfach umsetzbar sein – auch für Anfänger – und nicht dazu führen, dass man bei falscher Ausführung seinem Körper schadet. Diese Gefahr bestand bei den alten Trimm-dich-Pfaden durchaus. Denn die Übungen waren eher für trainierte Personen geeignet. Zudem waren einige der Turnübungen schädigend für Wirbelsäule und Gelenke.

Für Rastede wäre ein Fitnessparcours mit z.B. zehn Stationen sicherlich eine Bereicherung, wenn nicht sogar eine Attraktion. Ein Anfang wurde bereits mit den ersten zwei Geräten am Standort Ellernteich gemacht, gesponsert von Rastedes früheren Bürgermeister Dieter Decker.

Ein idealer Standort für einen neuen größeren Fitness-Parcours wäre unserer Meinung nach beim Sportplatz Feldbreite, mitten im Ort gelegen, aber doch im Grünen.

ZDF / VfL Rastede



## Sportabzeichentag der Rasteder Grundschulen 9. Juni zum „Tag des Schulsportabzeichens“ erklären

In diesem Jahr darf ich das von Manfred Decker übernommene Amt des Sportabzeichen-beauftragten des VFL erstmalig mit Leben erfüllen.

Ein bisschen Bammel hatte ich schon, ob ich alles hinbekommen würde oder

die neue Aufgabe mich an die Grenzen des Machbaren bringen würde.

Die Termine für die wöchentlichen Trainings- und Abnahmeabende wurden schnell gefunden und die Prüfer eingeteilt. Dies konnte alles schnell geregelt,

da die Prüfer keine Einwände erhoben. Ziel sollte sein, künftig den 9. Juni zum Tag des Schulsportabzeichens zu machen, so die Meinung aller beteiligten Helfer und Prüfer. Eine langwierige Aufgabe, die so manches Telefonat erforderlich machte.



Die Grundschulen Kleibrok, Feldbreite und Loy wollten auf dem Sportplatz Feldbreite mit ihren 3. und 4. Klassen die folgenden Disziplinen abnehmen lassen.

Im Bereich Ausdauer: 800 m Lauf; Kraft: Wurf mit dem Schlagball (80g); Schnelligkeit: 30/50 m Sprint je nach Altersklasse; Koordination: Zonenweitwurf. Insgesamt hatten die drei Grundschulen 218 Schülerinnen und Schüler angemeldet.

Damit es kein Durcheinander auf dem Platz gab, wurden die Schulen im Vorfeld angeschrieben, um im Vorfeld festzulegen, zu welchen Zeiten die Schüler welche Aufgaben erfüllen sollten.

Es wurden 4 Stationen mit insgesamt 9 Prüfern /Prüferinnen und 9 Helfern / Helferinnen besetzt. Dazu eine 5. Station mit 3 Helferinnen für die Verpflegung der Helfer und Prüfer.

Übrigens: Der Kreissportbund Ammerland, vertreten durch Thies Plate, verfolgte mit großem Interesse den Verlauf der einzelnen Wettbewerbe an diesem Sportabzeichentag der Rasteder Grundschulen.

Bei allen Mitstreitern, die ihre Freizeit für die gute Sache investiert haben, möchte ich mich auf diesem Weg nochmals herzlich bedanken: Ende gut, alles gut!

Horst-H. Laue  
Sportabzeichenbeauftragter

*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)

## Greta Herma beendet Freiwilliges Soziales Jahr beim VfL Weichenstellung für die persönliche berufliche Karriere

Die Zeit beim VfL Rastede kann ich als Absolventin des FSJ nur positiv bewerten. In den letzten elf Monaten bekam ich nicht nur einen Einblick in den Berufsalltag, sondern konnte auch viele Erfahrungen sammeln und Neues kennenlernen.

Ein Highlight während dieses Jahres stellte natürlich der Imagefilm dar, den ich als Projekt organisieren durfte. Bevor ich allerdings mit der eigentlichen Planung starten konnte, mussten zunächst die Hauptausschussversammlung sowie die Jahreshauptversammlung für die Durchführung des Projekts „grünes Licht“ geben. Dann konnte es endlich losgehen:

Nach mehreren Telefonaten und Treffen mit dem Geschäftsführer Herrn Wolf des Unternehmens maxxum media stand der Ablaufplan und die Drehtermine für die 15 Sportangebote. Die drei Drehtermine verliefen sehr gut. Wir hatten sehr viele motivierte Teilnehmer, die sich von der Kamera nicht aus der Ruhe bringen ließen. Begeistert hat mich die große Unterstützung der Übungsleiter und der Teilnehmer, ohne die das Ganze gar nicht möglich gewesen wäre. Nachdem die Szenen gedreht waren, dauerte es nicht lange, bis wir unseren Imagefilm zum ersten Mal anschauen konnten.



**Stellten den VfL-Imagefilm vor: (v.l.) VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje, Greta Herma und VfL-Vorstandssprecher Dirk Hillmer**

Nach ein paar Änderungen war dieser dann rechtzeitig fertig und wir alle total begeistert. Um den Film endlich öffentlich präsentieren zu können, organisierten wir einen Pressetermin für den 20. Juli. Wenige Stunden später wurde in der „rasteder rundschau online“ schon über unseren Film berichtet. Es folgte ein Bericht in der NWZ am darauffolgenden Tag.

Rückblickend war das Freiwillige Jahr beim VfL Rastede für mich genau die

richtige Entscheidung. Ich konnte nicht nur eine Menge für mich persönlich nicht nur eine Menge für mich persönlich mitnehmen, sondern letztlich stellte die Tätigkeit beim VfL die Weichen für meine berufliche Zukunft. So weiß ich jetzt, dass ich zukünftig auf Lehramt studieren möchte, was zuvor gar nicht in Frage kam. Ich bin sehr glücklich und dankbar über die Unterstützung seitens des VfL und kann den sozialen Dienst im Sportverein nur weiterempfehlen.

Greta Herma

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

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





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

## VfL-Zumba-Gruppe: Auftritt beim Cityfest Eng, drückend, schweißtreibend

Zum Auftakt des Cityfestes hatte die Zumba-Gruppe die Möglichkeit sich zu präsentieren. Pünktlich nach der Eröffnungsansprache des Bürgermeisters Dieter von Essen legten wir los. Sechs Tänze standen an, die wir in den letzten Wochen fleißig geübt hatten. Nach leichten Startschwierigkeiten, die Musik wurde leider langsamer abgespielt als geübt, kamen wir gut in Fahrt. Der Platz war eng, die Luft drückend und schweißtreibend, aber wir hatten ein tolles Publikum, welches uns ganz begeistert unterstützte mit Klatschen, Wippen im Takt und ganz vielen Lächeln im Gesicht. Wir wollten alles geben und



zeigen und haben es auch getan. Nach 23 Minuten hatten wir es und waren wirklich geschafft. Alle Anspannung, die doch dabei war, fiel von uns ab.

Das Fazit unseres Auftritts war viel Spaß, auch Aufregung und wir wollen noch an unserem Lächeln arbeiten. Das kam vor lauter Konzentration doch etwas zu kurz. Aber alle, die mitgemacht haben, können wirklich stolz auf sich sein. Es gehört immer ganz viel dazu, vor Publikum und nicht in der Halle vor dem Spiegel zu tanzen. Einige von denen, die mitgetanzt haben, sind noch gar nicht so lange dabei und doch hatten sie den Mut und die Lust, dabei zu sein.

Schweißgebadet und erleichtert, dass es doch so rund lief, haben wir dann in

besten Stimmung den Abend mit Sekt eingeläutet.

Zumba macht einfach so viel Spaß, weil wir uns zur tollen Musik bewegen wollen, ohne perfekt sein zu müssen. Es eignet sich für jedes Alter und jede Figur. Dienstags um 18 Uhr und mittwochs um 19.30 Uhr treffen wir uns im Sportforum zum Zumba. Interessierte sind herzlich willkommen. Wenn die Musik gefällt, klappt es auch mit den Schritten.

Beim Zumba wird nicht viel geredet, für die Richtungen werden Handzeichen gegeben.

**Einfach Ausprobieren!**



**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.

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

## „Quer durchs Meer“ ideale Wettkampfbedingungen VfLer Schwimmer stark vertreten

Über 300 Teilnehmer, unter ihnen einhundert Frauen, hatten sich für die mittlerweile zum 4. Mal in Folge organisierte Veranstaltung „Quer durchs Meer“ am 22. August in Bad Zwischenahn angemeldet. Die DLRG Bad Zwischenahn, Ausrichter des Wettkampfs, hatte wie in den Jahren zuvor alles auch alles gut organisiert.

Die Schwimmabteilung des VfL Rastede war mit acht Schwimmerinnen und Schwimmern vertreten. Im Team waren Irmtraud Becker, Tanja Brunßen-Gerdes, Frauke Dierks, Denise de Vries, Stefan Lübben, Julian Wehye, Imke von Waaden und Wiebke von Waaden. Hinzu gesellten sich noch einige ambitionierte VfL-Mitglieder, die nicht der Schwimmabteilung angehören. Damit war Rastede hinter den „Bären“ aus Oldenburg, die zweitgrößte Gruppe am Start.

Optimalen Bedingungen, bei schönstem Wetter mit Sonne pur und einer Wassertemperatur von 22,8 Grad.

Jeder Teilnehmer bekam als äußeres Zeichen T-Shirt, Badekappe mit der Startnummer und einen blauen Sack, ebenfalls mit aufgedruckter Startnummer. Darin konnten wir unsere Kleidungsstücke und Taschen verstauen. Nach der Begrüßungsrede des ehemaligen Kurdirektors von Bad Zwischenahn, Peter Schulze, setzten die Schwimmer um 9 Uhr mit dem Schiff zum Start-



punkt Dreierbergen über. In dieser Zeit hatten wir noch die Gelegenheit, unseren Neoprenanzug anzuziehen. Auf dem Schiff war alles sehr harmonisch und entspannt. Für kurzweilige Unterhaltung auf der Überfahrt sorgte ein Musiker mit seiner Quetschkommode. Um 9.30 Uhr fiel dann der Startschuss zu dem Massenstart aus dem Wasser heraus. Und ab ging die Post: Alle 500 Meter markierten große gelbe Pylonen die Strecke. Im Tross der Schwimmer fuhr zur Sicherheit DLRG-Boote mit, um gegebenenfalls erschöpfte Schwimmer sofort aufzunehmen. Am Zielpunkt, dem Strandbad in Zwischenahn, wurden die eintreffenden Schwimmer von Zuschau-

ern lauthals bejubelt. Da bekommt man schon eine Gänsehaut. Beim Zieleinlauf wurden Startnummer und die ungefähre Zielzeit notiert, obgleich es keine offizielle Zeitwertung gab. Jeder Teilnehmer bekam am Ende eine Urkunde.

Der schnellste Schwimmer, Carsten Niederberger von den Triathleten „Die Bären“, schaffte die 3100m-Strecke in nur 39 Minuten und 40 Sekunden. Der beste VfL-Schwimmer benötigte dafür knapp 60 Minuten.

Fazit: Eine erlebnisreiche Veranstaltung und im nächsten Jahr sind wir ganz sicher wieder dabei!

Tanja Brunßen-Gerdes





# FINKEISEN & PARTNER

## STEUERBERATUNG

Brucknerstraße 2, 26180 Rastede

T. 04402/51018, [www.finkeisen-steuerberatung.de](http://www.finkeisen-steuerberatung.de)



### 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<br>Katja Ratje |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Ulrike Seeberg                    |
| Trampolin                   | Diana Suhren                      |
| 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 Jutsu                    | Uwe Gröber                        |
| Sportabzeichen              | Horst Laue                        |
| Ehrenratsvorsitzender       | Manfred Decker                    |

#### Ehrenvorsitzender

#### Schriftführer

#### 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 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*



## VfL- Masters starten bei Landesmeisterschaften ... und es regnete Medaillen

Am 3. und 4. Juli wurden in Emden die Landesmeisterschaften der Master-Schwimmer ausgetragen. Zahlreiche Vereine aus dem Verband Niedersachsen nahmen die lange Fahrt auf sich, um dort zu starten. Leider waren die Teilnehmerzahlen äußerst gering, d.h. Vereine waren nur durch wenige Schwimmer vertreten. Mit dabei auch der VfL Rastede mit acht Schwimmer/innen.

Im Vorfeld wurde zu Hause ein sehr intensives Training durchgeführt, sodass

alle selbstbewusst und gut durchtrainiert starten konnten.

Aber nicht nur das zählt, vor allem die ganz besondere Atmosphäre, die solch ein Wettkampf ausstrahlt und last but



**Goldmedaille für Irmtraud Becker**



**Stefan Lübben (rechts) holte mehrfach Silber**



**Beim Start: Stefan Lübben**

not least das Wetter. Es war zwar sehr heiß und zum Glück blieben wir von dem angekündigten Gewitter mit Regen verschont.

Dafür regnete es aber Medaillen für die Schwimmer vom VfL.

Beste Leistung zeigte Ingrid Brumund, Altersklasse (Ak 70). Sie holte sich viermal die Goldmedaille in den Disziplinen 50m Freistil und Brust sowie in 100m Brust und Freistil. Ebenfalls gute Leistungen zeigte Stefan Lübben, der an diesen Wochenende sechsmal ins Wasser ging und dreimal Silber in 50m Schmetterling, 800m Freistil und 50m Rücken holte, dazu einmal Bronze in 100m Freistil sowie zweimal Platz vier in 200m Freistil und 50m Freistil.

Eine weitere Goldmedaille gewann die 4 x 50m Bruststaffel mit Tanja Brunßen-Gerdes, Ingrid Brumund, Irmtraud Becker und Evi Kusch in einer Zeit von 3:29,01 min.

Weitere Ergebnisse:

Gold für Irmtraud Becker (Ak 55) in 50m Freistil und Silber über 100m Freistil. Ebenso Gold für Annelie Hierse (Ak 65) über 50m Freistil. Gold auch für Tanja Brunßen-Gerdes (Ak 40) in 200m Lagen, Silber über 50m Brust und einen vierten Platz in 50m Freistil. Ebenso Bronze verbuchte sich Susanne Walter (Ak 45) in 100m Brust und einen fünften Platz in 50m Brust. Silber ging an Evi Kusch (Ak 40) über 50m Freistil sowie Platz vier über 50m Schmetterling. Denise de Vries (Ak 30) konnte sich über eine Bronzemedaille freuen über 100m Freistil und einen vierten Platz über 50m Freistil. Nach drei Wettkampfabschnitten belegte der VfL Rastede in der Gesamtwertung von 42 Vereinen den 10. Platz. Das ist es, was uns wieder stolz macht. Fleiß und gutes Training zahlen sich aus. Dank an unsere Kampfrichter, die ihre Freizeit für uns investiert haben.



Höchste Zeit für frische Werbe-Ideen  
... oder Internetauftritt bei Ihnen?  
Dann nehmen Sie doch einfach  
Kontakt mit uns auf.  
Wir würden uns freuen!



**UmSicht**  
Web- & Werbeagentur  
[www.umsicht.eu](http://www.umsicht.eu) • [info@umsicht.eu](mailto:info@umsicht.eu)

# 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.**

## Junge VfLer Schwimmer in Edeweicht erfolgreich Kids erreichten Pflichtzeiten für Bezirksmeisterschaften

Am Wochenende, 18./19. Juli, veranstaltete der Edeweichter Schwimmverein seinen jährlichen Wettkampf im Edewechter Freibad.

Unsere Wettkampfschwimmer brachten gute Resultate mit nach Hause. Leider spielte das Wetter nicht so mit, wie wir es gewünscht hatten, aber dennoch

waren die Kids rundum zufrieden mit den Bedingungen und letztendlich auch mit ihren Leistungen. Einige unserer Sportler erreichten neben persönlichen Bestzeiten die zur Teilnahme an den bevorstehenden Bezirksmeisterschaften (vorgesehen im Oktober) vorgegebenen Pflichtzeiten.

Folgende Schwimmer sind für den VfL Rastede gestartet: Daaje de Vries, Deetje van Döllen, Eske Sophie Haverkamp, Finn Arends, Lasse Littwin, Lena Kramer, Magnus Danz, Mick Fairbairn, Morten Danz und Niklas Thoben.

Dank an die Kampfrichter!

Tanja Brunßen-Gerdes



## VfL-Schwimmen: Ausblick und Rückblick

# Immer wieder umfangreiches spannendes Programm

Im nächsten halben Jahr wird in der Schwimmabteilung noch vieles passieren.

Aber schauen wir noch kurz zurück: Im Juli nahmen die Masters an den Landesmeisterschaften in Emden äußerst erfolgreich teil. (Ausführlicher Bericht in dieser Blickpunkt-Ausgabe) und auch die Kinder- und Jugendgruppen belegten bei den Schwimmwettkämpfen in Edeweicht vorderste Plätze.

Im laufenden Halbjahr stehen weitere Wettkämpfe und Aktionen der Abteilung an: Die Masters Gruppe nimmt im August am „Quer durchs Meer“ in Bad Zwischenahn teil. Start ist in Dreierbergen zum Drei-Kilometer-Schwimmen nach Bad Zwischenahn

und am 18. September sind wir beim Wettkampf in Hesel dabei. Bevor es dann im Dezember zum Wettkampf nach Bremen geht, veranstaltet die

Abteilung Ende September einen Grillabend. In Bremen wird auf einer 50m Bahn geschwommen, weil ein paar Schwimmer nächstes Jahr gerne zu den Europameisterschaften der Masters nach London möchten und sie vorher noch ihre Pflichtzeiten schwimmen müssen.

Die Kinder und Jugendgruppen nehmen, ebenfalls noch im September, an einem zweitägigen Wettkampf in Osnabrück teil (mit einer Übernachtung). Im Oktober werden dort auch die Bezirksjahrgangs-Meisterschaften ausgetragen.

Im November lockt Wilhelmshaven und im Dezember geht es zum traditionellen Nikolausschwimmen nach Büppel.

Die Schwimm-Trainer nehmen im September an einer Kampfrichterfortbildung teil, durchgeführt im VfL Sportforum, darüber hinaus ist im Herbst noch

ein Kurs in Erste Hilfe vorgesehen.

Was uns unmittelbar nach den Sommerferien bevorsteht, ist ein Trainerwechsel: Juliane Göhring beginnt eine Ausbildung und tritt als Schwimmtrainerin zurück. Dafür kommen zwei „alte Hasen“ wieder zu uns, das sind Alina Westermann und Wiebke von Waaden. Beide sind aktive Schwimmerinnen und sind bereits als Trainer bei uns eingestiegen.

Die verschiedenen Gruppen konnten wir auch wieder neu einteilen. Damit schrumpft erfreulicherweise auch die Warteliste. Lediglich das Samstags-Training der Kinder wurde aus Mangel an Interesse ausgesetzt.

Am Ende des Jahres werden wieder diverse Weihnachtsfeiern stattfinden. Infos dazu folgen zeitnah.

Tanja Brunßen-Gerdes

# „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 Schwimmbekken 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](mailto:denisedevries@kickandpaddle.de)**

**[www.kickandpaddle.de](http://www.kickandpaddle.de)**





## VfL-Männer-Gruppe „fit & gesund“ auf Kanutour ... reichlich Wasser – auch von oben

Um die Mittagszeit am Samstag, 13. Juni, machten sich zehn sturmerprobte Recken der Gruppe auf, um in den Niederungen des Aper Tiefs eine Kanu- und Fahrradtour zu unternehmen. Im Barßeler Hafen standen die Boote schon bereit, um uns Seebären zu einer ausgedehnten Tour auf der Leda in Richtung Stickhausen aufzunehmen. Gestartet wurde bei schönstem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen in vier Booten. Die Gepäckmitnahme sollte nur begrenzt erfolgen, deshalb beschränkten wir uns in der Hauptsache auf die Mitnahme von festem und flüssigem Proviant, was sich hinterher noch als großer Nachteil erweisen sollte.

Auf der Leda genossen wir Natur pur. Breite Schilfgürtel säumten die Ufer, die Vogelwelt begrüßte uns überschwänglich. Nachdem wir uns mit den Booten vertraut gemacht hatten und beim Paddeln den Rhythmus gefunden hatten, konnten wir diese Eindrücke genießen. Die Abkürzungen über die Seitenarme machten uns deutlich, dass sich hier manchmal nicht mehr als eine Hand breit Wasser unter dem Kiel befand.

Der eingeplante Zwischenstopp an der Anlegestelle wurde leider durch einen ergiebigen Regenschauer überschattet. Ein Großteil der Teilnehmer hatte das Regenzeug in den Rucksäcken und diese auf Empfehlung des Bootsverleihers in den Autos gelassen. Da kein Unterstand vorhanden war, mussten sich die meisten von uns nassregen



lassen. Die mitgebrachten Speisen und Getränke konnten wir nicht mehr entsprechend genießen. Die Anlegestelle haben wir schließlich fluchtartig verlassen. Die Mannschaft eines Dreierkanus hat anschließend bei der Weiterfahrt unfreiwillig getestet, ob das Boot auch mit dem Heck in Fahrtrichtung manövrierfähig ist, was leider nicht der Fall war!! So nahm die Besatzung im Dreieckkurs die Verfolgung der restlichen Boote auf. Nachdem die Mannschaft an einer geeigneten Haltestelle mit seemännischem und vor allem sportlichem Geschick die Sitzpositionen um 180 Grad gedreht hatte, konnte der Anschluss zu den übrigen Booten schnell wieder hergestellt werden.

Der Regen hatte zwischenzeitlich nachgelassen. Allmählich wurde die Außentemperatur wieder wärmer als das Was-

ser unter dem Kiel, und so konnte unser Ziel Stickhausen am späten Nachmittag bei merklich niedrigeren Temperaturen erreicht werden.

Mittlerweile hatte es doch tatsächlich aufgehört zu regnen. Jedoch waren alle Seeleute komplett durchnässt. Es geht das Gerücht, dass sogar einer vor Kälte zitterte. Auch der mitgeführte Obstler trocknete nicht die vom Regen durchnässten Klamotten und so sahen wir schweren Herzens von der Rückfahrt per Pedes nach Barßel ab. Die eingesparte Zeit nutzten die meisten von uns für eine warme Dusche zu Hause und für trockene Kleidung.

Die eigentliche Erwärmung erfolgte anschließend im Forum bei festlich gedecktem Tisch, bei leckerem Labskaus und bei hochgeistigen Gesprächen, bzw. hochgeistigen Getränken.

Dank an alle Beteiligten für den schönen ereignisreichen Tag.

Karl Sattel und  
Karl-Heinz Kuder





## VfL-Senioren - auch in den Ferien sportlich aktiv Mit „Gepäck“ zum Grillen nach Delfshausen

Zum Grillen zu „Decker Delfshausen“ im August hat bei den Männer I vom VfL Rastede lange Tradition. Unterwegs sind sie auf dieser Tour mit dem Fahrrad, wer einmal aus persönlichen Gründen nicht in die Pedalen treten möchte oder kann, fährt mit dem Auto, oder lässt sich fahren. Dabeisein aber wollen sie alle. Den kulinarischen Hochgenuss bei Decker

zu versäumen, käme niemandem von den „Freitatus“, so nennen sich die VfLer in Anlehnung an den Freitagabend, dem Zeitpunkt ihres gemeinsamen Sports in der Sporthalle Wilhelmstraße, in den Sinn. Übrigens ist diese Sportgruppe die älteste im Rasteder Traditionsvereins von 1859. Da versteht es sich von selbst, dass diese Männer nicht mehr

die Allerjüngsten sind. Frisch, fit und sportbesessen aber sind sie allemal. Neben der wöchentlichen sportlichen Betätigung stehen eine Reihe weiterer Aktivitäten mit Rad, Bus, Boot oder Bahn auf dem Jahresplan der Männer I: Spargeltour, Wild- und Grünkohlessen gehören ebenso dazu, wie Boßeln und Tagestouren in die etwas weitere Umgebung, z.B. nach Groningen, Emden, Bremen und Hamburg.

Was niemals im Jahresprogramm fehlen darf, ist die Radtour zu Decker Delfshausen, immer Ende August. Das Besondere an dieser Tour: Die Männer fahren mit „Gepäck“, d.h. sie radeln in





Begleitung ihrer Partnerin und starteten in einen für alle Beteiligten erlebnisreichen Tag mit einem kaum zu überbietenden kulinarischem Angebot an Speisen und Getränken, dem Decker'schen rundum Verwöhnprogramm. Alles bei sommerlichen Temperaturen mit einem herrlichen Sonnenuntergang als krönenden Abschluss.

Eine Woche später radelten die Freitatus auf Einladung ihres Turnbruders Fritz Heinen ins Naturbad Hahn, auch wieder zu einem Grillabend. Anlass war sein 80er Geburtstag, und der wurde nachträglich ausgiebig in der Freitatu-

Männerrunde gefeiert.

Langeweile kommt bei den Männern | eben nicht, denn auch außerhalb des obligatorischen Trainingsabends, selbst in den Ferien, wo der Sportbetrieb in den Sporthallen ruht, sind die gestandenen Männer voll in Bewegung. Neben dem gemeinsamen Sport sei es vor

allem die freundschaftliche Atmosphäre, die diese Gruppe besonders auszeichnen und zusammenhalten, stellen die Freitatus immer wieder heraus.

Uwe Harms



**Geburtstagsgrillen im Naturbad Hahn auf Einladung unseres Turnbruders Fritz Heinen (9. v.l.)**



**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***

***[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>                                 |          |                      |     |               |                             |
| Aqua jogging  | offen    | Bad                  | Do  | 19.45 – 20.15 | Sonja Hinrichs              |
| Aqua jogging  | offen    | Bad                  | Do  | 20.15 – 20.45 | Sonja Hinrichs (Tel. 84528) |
| <b>Aquagymnastik</b>                                |          |                      |     |               |                             |
| Aquagymnastik 1                                     | offen    | Bad                  | Mo  | 08.00 – 08.30 | Ursula Kahler               |
| Aquagymnastik 2                                     | offen    | Bad                  | Mo  | 08.30 – 09.00 | Ursula Kahler               |
| Aquagymnastik 3                                     | offen    | Bad                  | Mo  | 09.00 – 09.30 | Ursula Kahler               |
| Aquagymnastik 4                                     | offen    | Bad                  | Mo  | 09.30 – 10.00 | Ursula Kahler               |
| 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 | Kerstin Hasseler            |
| Aquagymnastik 13                                    | offen    | Bad                  | Do  | 18.45 – 19.15 | Kerstin Hasseler            |
| 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 Bücken              |
| 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 Einsteiger                                    | offen    | Halle Wilhelmstraße  | Mo  | 11.00 – 12.00 | Katja Ratje                 |
| Ball sport-Mix für Männer                           | offen    | Große Halle          | Mo  | 20.00 – 21.00 | Wolfgang Schwiertz          |
| Fitness für Frauen                                  | offen    | Turnhalle Feldbreite | Mo  | 20.00 – 21.00 | 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 | Evelyn Kusch        |
| 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           |
| Steppump  | offen    | Sportforum           | Fr  | 17.30 – 18.30 | Emin Kuruoglu       |
| Ki Querqa   | offen    | Sportforum           | Fr  | 19:30 – 20:30 | Emin Kuruoglu       |
| <b>Freestyle Akrobatik</b>  |          |                      |     |               |                     |
| Freestyle Jugend  | 14+ J.   | Große Halle          | Fr  | 19.30 – 21.00 | Leon Koletzki       |
| Freestyle Showgruppe  | 14+ J.   | Große Halle          | Fr  | 21.00 – 22.00 | Marvin Meyer        |
| <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 | Elfi Voß            |
| Fit wie ein Turnschuh II   | 3-4 J.     | Halle Wilhelmstraße  | Mi  | 16.00 – 17.00 | Elfi Voß            |
| Fit wie ein Turnschuh III  | 3-4 J.     | Halle Wilhelmstraße  | Do  | 16.00 – 17.00 | Yvonne Neumann      |
| Fit wie ein Turnschuh IV   | 3-4 J.     | Turnhalle Feldbreite | Do  | 16.15 – 17.15 | Marina Ziegs        |
| Turnkids + (in Begleitung)   | ab 3 Jahre | 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  | 8+ 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 | Alina Westermann    |
| Delphine 1   | 7-10 J.    | Bad                  | Mo  | 17.30 – 18.30 | Clara Feldmann      |
| Delphine 1   | 7-10 J.    | Bad                  | Do  | 17.30 – 18.30 | Clara Feldmann      |
| Delphine 2   | 7-10 J.    | Bad                  | Sa  | 10.00 – 11.00 | Denise de Vries     |
| Talentförderung  | 9-13 J.    | Bad                  | Mo  | 17.30 – 18.30 | Frauke Dierks       |
| Talentförderung  | 9-13 J.    | Bad                  | Do  | 17.30 – 18.30 | Frauke Dierks       |
| Aufbaugruppe   | 9-13 J.    | Bad                  | Mo  | 17.30 – 18.30 | Wiebke von Waaden   |
| Aufbaugruppe   | 9-13 J.    | Bad                  | Do  | 17.30 – 18.30 | Wiebke von Waaden   |
| 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 Stepptanz 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 | Tamara Adul-Khair  |
| Dance Trends-VCD                                | 7-9 J.   | Sportforum             | Di  | 16.00 – 17.00 | Tamara Adul-Khair  |
| 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 | Yvonne Neumann     |
| Kinder  | 5 - 8 J. | Große Halle            | Fr  | 16.00 – 17.45 | Yvonne Neumann     |
| Kinder  |          | Große Halle            | Fr  | 17.00 – 18.15 | Yvonne Neumann     |
| <b>Volleyball</b>                               |          |                        |     |               |                    |
| Damen 1   | 13+ J.   | Große Halle            | Di  | 20.15 – 22.00 | Günter Stubbe      |
| Damen Aufbautraining                            | 13 + J.  | Halle Kleibrok         | Fr  | 15.45 – 17.00 | 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      |
| 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>              |          |                        |     |               |                    |
| Einsteiger                                      | offen    | Große Halle            | Di  | 16.45 – 18.00 | 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     |

**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!

**Wir beraten Sie gern!!!**





**Fashion for Faces**

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





und und und  
...

## Sommerausflug Gruppe 65 Plus

## Wilhelmshaven ins Visier genommen

Am letzten Turn-Dienstag vor den Sommerferien ist immer ein Ausflug angesagt. In diesem Jahr war das Ziel Wilhelmshaven. Pünktlich, wie immer, starteten wir bei schönstem Wetter mit dem Bus am Rasteder Marktplatz. Unser erster Stopp war die Christus- und Garnisonkirche. Hier erwartete uns Pastor Busemann zu einer Führung. Er berichtete uns in einer lockeren Art viel Interessantes über die Kirche und auch über Wilhelmshaven allgemein. Die 1859 erbaute Kirche im Zentrum Wilhelmshavens ist eng mit der Gründung Wilhelmshavens verbunden. Die Gründungsurkunde ist zugleich auch das Dokument, in welchem König Wilhelm I der Stadt ihren Namen gab. Er ließ die Kirche für die evangelischen Marinesoldaten erbauen. Im zweiten Weltkrieg wurde die Kirche durch alliierte Bombenangriffe schwer beschädigt. 1959 wurde sie wieder eingeweiht und erhielt den Doppelnamen



Christus- und Garnisonkirche, der an die ebenfalls im zweiten Weltkrieg zerstörte „Christuskirche“ erinnern soll. Wenn 32 Frauen still sind und dem Vortragenden gespannt zuhören, ist das ein

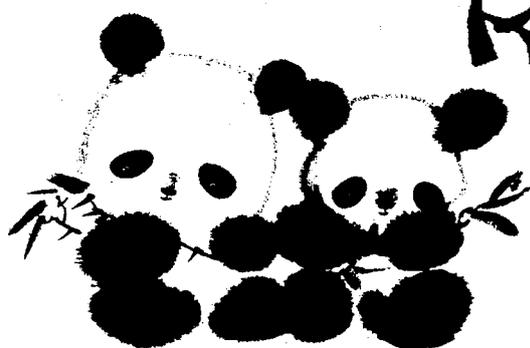
Zeichen einer spannenden Erzählung. Der Pastor begleitete uns noch zum Bus und wünschte uns einen guten weiteren Verlauf auf unserem Ausflug.

Es ging weiter zum Bootshaus am Stadtpark, wo ein reichlich gedeckter Kaffeetisch auf uns wartete.

Gestärkt hatten wir dann über eine Stunde Zeit, um uns im Wilhelmshavener Rosarium umzusehen. Der ehrenamtlich gepflegte Garten lädt zu beschaulichen Spaziergängen ein. Über 5000 Rosen aus über 500 verschiedenen Sorten kann man hier in individuell gestalteten Themengärten bestaunen. Wir genossen mit Muße diese schöne Anlage. Es war eine Stunde der Erholung.

Zufrieden ging es zurück nach Rastede und mit dem Abendessen im „Hof von Oldenburg“, an dem auch unsere Übungsleiterin Anke Schwiertz teilnahm, klang der schöne Nachmittag aus. Er wird uns in guter Erinnerung bleiben.

Annegret Lehnert



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

## Büroarbeit

**Büro-Team**  
**& DIEDRICHS  
OLTMANN'S**

... 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

**Büro-Team**  
**& DIEDRICHS  
OLTMANN'S**

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)

# 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?<br><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:  | <b>D E</b>          | ..... |
| 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:<br>Monatliche Mitgliedsbeiträge<br>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** 