



BLiCKPUNKT

AUSGABE JUNI 2017

Die Jugend für den Sport begeistern!

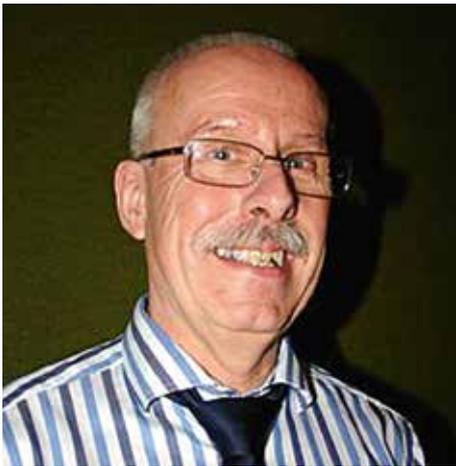




Näher dran.

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

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



Liebe Leserin und lieber Leser,

Kinder sind unsere Zukunft! Daher müssen wir Kinder und Jugendliche in ihrer geistigen, sozialen und körperlichen Entwicklung fördern. Bewegungsmangel und körperliche Inaktivität beeinträchtigen die Chancen von Kinder und Jugendlichen auf eine gesunde Entwicklung.

Mit Bewegung und sportlicher Aktivität ist dies u. a. möglich. Zwar bewegen sich Kinder neuen Analysen im Mittel etwas mehr und die Zahl zu dicker Erstklässler ist leicht rückläufig. Dies ist jedoch kein Grund zum Aufatmen. „Die Schere zwischen sehr fitten Kindern und solchen, die sich überhaupt nicht bewegen, öffnet sich immer weiter“ sagt A. Woll vom Institut für Sport und Sportwissenschaften am Karlsruher Institut für Technologie. So sind immer mehr Kinder zwischen vier und 17 Jahren motorisch auffällig. Schließlich gibt es für Handball, Tennis, Hockey, Bolzen auf den Straßen und Spiele im Wald mit dem Abhängen vor Smartphones, Computer, Tablets, Fernsehen eine erstzunehmende Konkurrenz. Die Geräte kleben scheinbar magnetisch an den Fingern. Die virtuelle Welt gewinnt teilweise die Oberhand. Die Eltern sollten den Kindern an dieser Stelle ihren Kindern die Grenzen aufzeigen, aber dabei den technischen Fortschritt nicht aufhalten. Im Gegenteil. Eltern sollten sich interessieren für

das, was Kinder mit ihren Smartphones und Tablets anstellen. Und noch wichtiger: Alternativen aufzeigen – am besten im Sportverein. Das senkt den Familien-Stress und erhöht die Fitness.

Auf dem Kreissporttag am 4. Mai 2017 sprach Michael Mücke vom Landessportbund zu dem Thema „Zukunft der Sportjugend“. Nach Meinung des Landessportbundes ist die Sportjugend keineswegs ein Auslaufmodell. Die jungen Menschen seien die Zukunft des Vereins. „Wir haben die Welt nicht von unseren Eltern geerbt, sondern von unseren Kindern geliehen. Also: Beziehen wir sie ein, schenken ihnen Vertrauen, geben ihnen Freiraum, Verantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten“, appellierte Michael Mücke.

Es stellt sich aber auch die Frage: Ist der Sportverein ein Auslaufmodell? Sieht man sich die gut 2.800 Turn- und Sportvereine in Niedersachsen an, kann man diese Frage mit gutem Gewissen mit „nein“ beantworten. Zwar fußt ein Großteil der Vereine auf der Tradition von Friedrich Ludwig Jahn und viele von ihnen sind inzwischen 100 Jahre und älter.

Der VfL Rastede ist immer mit der Zeit gegangen, hat Neuerungen und Trends aufgenommen und sich über die Jahrzehnte geöffnet und weiterentwickelt.

Oder sieht es 2025 im VfL Rastede so aus:

Leni und ihre Nachbarin Frieda kommen auf dem Parkplatz des Sportforums

an. Mit ihnen sind gleichzeitig noch vier andere Frauen mit dem fahrerlosen E-Taxi zuverlässig abgeholt und vor dem Sportforum abgesetzt worden. Der Zugang zur Sporthalle ist unproblematisch: Mit dem Gesichtsscanner werden die ankommenden Teilnehmerinnen registriert und 15 Minuten vor Beginn des eigenen Angebots wird der Zugang freigeschaltet. Die Stunde verläuft in einer Mischung aus medialer Anleitung und persönlicher Betreuung. Die einzelnen Übungen werden im Nebenraum des Sportforums durch eine Hologramm-Projektion vorgeführt und erläutert. Der Übungsleiter kann den Ablauf beeinflussen, indem er Sequenzen wiederholt und einzelne Teile auslässt. Seine Hauptaufgabe ist, die Ausführungen der Übungen zu beobachten und individuelle Tipps geben kann.

Sicherlich wird es zukünftig Veränderungen geben. Aber jetzt haben wir in allen Abteilungen hervorragende und engagierte Betreuer, Trainer, Fachwarte und Akteure, die unser Vertrauen und unsere Unterstützung verdienen.

Ich wünsche Ihnen / Euch einen wunderschönen Sommer.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

Inhalt

Birgit Karnowsky: Ehrung für 25 Jahre Übungsleitertätigkeit	5
Kaja Hanke: Zum Abschluss des FSJ	7
Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB): Schlüsselfigur: Trainerin/ner, Übungsleiterin/er	9
Wichtige Termine 2017	9
Gemeinwesen und Sport : Sport – soziale und integrative Kraft	10
VfL-Ballett-Gruppen haben großen Auftritt:	
Ballett- Träume werden wahr	11
Großes regionales Schwimmertreffen im Rasteder Hallenbad Rund 300 Sportler aus 22 Vereinen starteten beim 8. Palaismeeting	13
Deutsches Sportabzeichen: Ran an die Fitnessmedaille Training und Abnahme immer montags	19
Schulsportabzeichentag der Grundschulen: 240 Schülerinnen und Schüler	20
Freundschaftswettkampf Gerätturnen in Westerstede Für uns alle ein tolles Erlebnis	22
Turn-Kinder freuen sich über neues Wettkampftrampolin Dank an die Raiffeisenbank Rastede	23
Schimmen: Norddeutsche Mastermeisterschaften Lübeck Rasteder eroberten sieben Mal Edelmetall	25
Neu beim VfL: Hip-Hop- und Streetdance mit Gregory Bieder „Schnell, lässig, akrobatisch“	27
Steigende Mitgliederzahl auch beim Badminton Volle Hallenzeiten und Sonntag als Alternative	29
Saison-Abschluss mit Oliver Rackets	29

Impressum:



Herausgeber:
VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:
Uwe Harms

Gesamtherstellung:
Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:
vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2017:
17. August 2017





Völlig überrumpelt fühlte sich Birgit Karnowsky, als plötzlich rund 50 Frauen und Männer aus ihren Sportgruppen auf „der Matte standen“, um ihr zum 25-jährigen Jubiläum zu gratulieren

Birgit Karnowsky: Ehrung für 25 Jahre Übungsleitertätigkeit Emotionale Jubiläumsfeier mit reichlich Tränen

„Was wollen die vielen Menschen hier? Will man mir gratulieren? Aber, woher sollten die wohl wissen, dass heute mein Hochzeitstag ist? Dies waren meine ersten Gedanken, als die Zahl derer, die sich ins VfL-Sportforum zwängten, permanent größer wurde, was wohl das Ende der soeben begonnenen, für mich vom VfL-Vorstand arrangierten kleinen Jubiläumsfeier, bedeuteten könnte“, erklärte Birgit Karnowsky, überwältigt von so viel Lob und Ehr, mit Tränen in den Augen. Dem aber war nicht so, denn jetzt ging die Feier erst so richtig los. Die vielen Frauen und Männer nämlich waren gekommen, um ihrer Übungsleiterin persönlich für den unermüdlichen Einsatz in den Erwachsenengruppen über die vielen Jahre zu danken. Und ein Geschenk hatten sie auch dabei, eine Zusammenstellung von Bildern der von Birgit Karnowsky derzeit betreuten Sportgruppen als Poster.

Angefangen als Übungsleiterin beim VfL Rastede hat Birgit Karnowsky im Jahr 1992 in der Abteilung Turnen. Im Zeitraum dieser 25 Jahre wurde sie wie-



Daniela von Essen (l.) bedankt sich im Namen des Vorstands bei Birgit Karnowsky für ihren ehrenamtlichen Einsatz über 25 Jahre im Bereich Kinderturnen, Fitness und Gesundheit

derholt für ihre qualifizierte Tätigkeit sowohl auf Vereins- und Kreisebene als auch auf Landesebene ausgezeichnet. Im Jahr 2012 erhielt sie das Ehrenamtszertifikat des Niedersächsischen Turnverbunds. Bis zu 15 Sportgruppen unterschiedlichen Alters, vom Kinderturnen über Turnen mit Jugendlichen bis zu

Erwachsenengruppen wurden und werden von der Übungsleiterin betreut. Heute liegt der Schwerpunkt ihres Einsatzbereichs im Fitness- und Gesundheitssport, in der Rückengymnastik und im Herzsport mit jeweils 15 bis 20 Teilnehmern pro Gruppe.

Uwe Harms



GESUNDHEIT WEITER GEDACHT

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

WIR SIND DORT, WO SIE UNS BRAUCHEN!



BARMER GEK OLDENBURG

Ihre Ansprechpartnerin in der Region Rastede: Janka Feldmann

Bleicherstraße 1, 26122 Oldenburg

Tel. 0800 33 20 60 58-1243*

janka.feldmann@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de

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

BARMER GEK

Kaja Hanke: Zum Abschluss des FSJ ein spannendes Projekt ... so schnell vergeht die Zeit

Am 1. August 2016 begann mein Freiwilliges Soziales Jahr hier beim VfL Rastede. Bereits nach ein paar Wochen wurde mir klar, wie vielfältig meine Arbeit in diesem Jahr sein wird. Nicht nur Teilnehmerverwaltung, Büro- sowie Pressearbeit kam auf mich zu, sondern auch jede Menge neue Erfahrungen im Sport sowie auch im Umgang mit Schülern in der Mittagspausenbetreuung und bei den Arbeitsgemeinschaften. Bis vor kurzem selbst noch Schülerin und nun auf der anderen Seite stehen. Zunächst ungewohnt diese „Lehrerposition“.

Nachdem ich das erste Seminar in Göttingen absolvierte, dauerte es nicht lange bis das erste große Projekt auf mich zukam: Die Action Time. Ich war an Planungstreffen dabei und leitete bei der Veranstaltung eine eigene Station. So konnte ich die ersten Eindrücke von so einer spannenden Veranstaltung gewinnen.

Im Januar fand mein zweiter Lehrgang in Göttingen statt, bei welchem ich die Prüfung für das Erwerben der Übungsleiter C Lizenz erfolgreich absolvierte.

Im November begann ich bereits mit der Planung für das Projekt „Feuerwehrfitness beim VfL Rastede“. Dieses Projekt wollte ich innerhalb meines Bundesfreiwilligendienstes eigenständig organisieren und durchführen. Ende März konnte ich dieses Projekt erfolgreich abschließen.



Kaja Hanke sagt Tschüss!

Im Februar durfte ich als „Krümelmonster“ beim Kinderkarneval mithelfen, was die anwesenden Kinder sehr amüsiert hat.

Ebenfalls im Februar, kurz vor unserer Jahreshauptversammlung, konnte endlich unsere neue Website veröffentlicht werden. Diesen Prozess begleitete ich von Anfang bis Ende und kann nun sagen, dass wirklich sehr viele kreative Köpfe an der Internetseite gearbeitet haben, sodass der VfL nun eine wirklich moderne und vereinsgerechte Website hat.

Als besonderes Highlight habe ich an einem Sportseminar auf der wunderschönen Insel Baltrum teilgenommen, was seitens des ASC Göttingen hervor-

ragend organisiert war und ein tolles Programm für Sport und Spiel geboten hat. Glücklicherweise hat das Wetter in der Woche auch mitgespielt, sodass wir von der Sonne verwöhnt unsere Heimreise antreten konnten.

Nun dauert es nicht mehr lange bis zum Sommerfest, an dem ich verabschiedet werde und nicht mehr lange bis ich meinen Arbeitsplatz an die nächste FSJ'lerin abgeben werde. Für mich geht es im Oktober weiter mit einem Studium und ich bin gespannt, was die Zukunft bringt.

Ich wünsche mir, dass der VfL Rastede weiterhin hohe Mitgliederzahlen aufweisen kann und so ein vielfältiges Sportangebot mit vielen neuen Trendsportarten anbieten wird.

Letztendlich bleibt mir zu sagen, dass mir dieses Jahr sehr gut gefallen hat, vor allem weil ich so vielfältig eingesetzt wurde und keine Langeweile aufgekommen ist. Ich wurde immer in neue Projekte und Ideen mit eingebunden sowie auch bei eigenen Projekten tatkräftig unterstützt.

Nach diesem Jahr kann ich jedem Schüler, der nach dem Abitur noch nicht genau weiß, wie sein Weg weiter gehen soll bzw. erstmal die „Nase voll hat vom Lernen“ – das soll ja vorkommen – raten, ein Freiwilliges Jahr einzulegen. Die Erfahrungen in diesem Jahr sind von unschätzbarem Wert – jedenfalls für mich.

Dass ich das so sagen kann, liegt sicher auch an den tollen Mitarbeitern des VfL, die mich immer unterstützt und aktiv begleitet haben und letztendlich bedanke ich mich bei Dirk Hillmer, Daniela von Essen, Silke Brötje und all den anderen, die mir in irgendeiner Art und Weise geholfen haben.

Ihr seid ein tolles Team. Danke für die schöne Zeit!

Kaja Hanke



Teilnehmer am Projekt „Feuerwehrfitness beim VfL Rastede“



*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

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Schlüsselfigur: Trainerin/ner, Übungsleiterin/er

Das Thema „Gewinnung, Bildung und Bindung von Trainern im organisierten Sport“ gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Ohne engagierte und qualifizierte Trainerinnen und Trainer läuft im Verein nichts – sie sind die zentralen Entwicklungsmotoren. Denn sie bilden die Sportlerinnen und Sportler aus, begleiten sie über Jahre, manchmal Jahrzehnte im Training und bei Wettkämpfen und entwickeln mit ihren Kenntnissen, Erfahrungen und Qualifikationen den Sport in ihrem Verein weiter.

Das Thema „Schlüsselfigur Trainer“ brachten Vertreter der Ressorts Leistungssport, Bildung und Jugendsport

an einen Tisch. Sie beschäftigten sich mit einer Personengruppe innerhalb des Vereins, die für die Sportentwicklung, den Jugendsport und insbesondere für den Wettkampf- und Leistungssport unverzichtbar sind.

Trainer / innen sowie Übungsleiter / innen sind die zentrale Schlüsselfigur, die neue Angebote in den Verein bringen, fachlich eine Sportart vermitteln, Vorbilder im eigenen Verhalten sind, den Verein repräsentieren, Bildungsprozesse initiieren sowie insbesondere Kinder und Jugendliche zum lebenslangen Sporttreiben motivieren. Für dieses umfangreiche Anforderungsprofil benötigen sie eine fundierte Basis, die

der Sportbund über sein Lizenzwesen für Übungsleiter / innen sowie Trainer / innen anbietet.

Die Zukunftsfähigkeit des Vereins und einzelner Sportarten hängt entscheidend von der Qualität der Trainer / innen und Übungsleiter / innen ab. Erfolge sind ohne die Fachkompetenz dieser Mitarbeiter völlig undenkbar.

Wir alle sind gefordert, den ehrenamtlich, nebenberuflich und hauptberuflich Tätigen als Trainer / in und Übungsleiter / in Wertschätzung und Unterstützung für ihre unverzichtbare Aufgabe im Sport zu geben. Dies ist aber nur möglich, wenn die Mitglieder eine angemessene Vergütung bewilligen.

Wichtige Termine 2017

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
16.06.17	VfL Sommerfest	VfL Rastede	20.00	VfL Rastede, Sportforum
05.11.17	Showtime 2017	VfL Rastede	15.00	Große Halle Feldbreite, Rastede
18.11.17	Ballettaufführung	VfL Rastede		Stadthalle Nordenham
03.12.17	Adventsfrühstück	VfL Rastede	10.00	
Stand: 1. Juni 2017				

Deine Backstube

KOMM IN UNSER TEAM
Bewirb Dich jetzt!

Deine Backstube
Müller Egerer
Genuss seit 1948

f WWW.MUELLER-EGERER.DE

Gemeinwesen und Sport

Sport – soziale und integrative Kraft

Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports

Der gesellschaftliche und soziale Beitrag des Sports ist unentbehrlicher Bestandteil eines funktionierenden Gemeinwesens. Sport ist Teil kommunaler Daseinsvorsorge sowie bedeutender und gewichtiger sozialer und ökonomischer Standortfaktor. Die Attraktivität und der Freizeitwert einer Kommune sind in hohem Maße von den Sportangeboten geprägt. Durch den Sport werden viele Wirtschaftsbereiche einer Kommune beeinflusst. Der Sport ist elementarer Bestandteil kommunaler Infrastruktur. Er hat einen gesellschaftlichen und volkswirtschaftlichen Nutzwert, der sich aus den Bereichen Wirtschaft, Gesundheit und Soziales schöpft.

Die Leistungen des Vereinssports für Kommunen

Der VfL Rastede leistet einen zentralen und nachhaltigen Beitrag zum Gemeinwohl. Dafür verantwortlich ist insbesondere ihre gemeinwohlorientierte Grundausrichtung. Die vielfältigen Angebote des Sports sind ein unverzichtbarer Beitrag zur Lebensqualität in der Gemeinde, ein wichtiges Element für den inneren Zusammenhalt unseres Gemeinwesens und damit ein Bestandteil unseres Zusammenlebens.

Der Sport ist eine integrative Kraft

Er kann zur Integration von Menschen unterschiedlicher Herkunft und sozialer Stellung beitragen und fördert so das Miteinander der Einwohnerinnen und Einwohner – wie auch die Integration von Flüchtlingen und Asylsuchenden.

Der Sport ist eine soziale Kraft

Der Sport trägt zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen z.B. Kindergarten, Schule und Sportverein bei. Er verbessert damit das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot im vorschulischen wie auch außerunterrichtlichen Bereich

Der Sport ist eine gewaltpräventive Kraft

Sportliche Betätigung kann das Selbstwertgefühl des Einzelnen und dessen Entfaltung zu einer Persönlichkeit fördern. Der Vereinssport ist vor allem für Jugendliche eine bezahlbare, sinnvolle und notwendige Alternative zu anderen Freizeitaktivitäten und fördert Teamgeist und Fairness. Der Sport kann so auch Sinngewinnung für den Alltag werden.

Der Sport ist eine gesundheitspräventive Kraft

Sport und Bewegung tragen zur Gesunderhaltung des Menschen bei und

sind somit ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Zertifizierte gesundheitsorientierte Angebote des VfL Rastede leisten einen Beitrag zur Unterstützung der präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen auch des kommunalen öffentlichen Gesundheitsdienstes

Der Sport ist eine regionalwirtschaftliche Kraft

Der Sport schafft Arbeitsplätze nicht nur im Verein, sondern auch in der regionalen Wirtschaft, z.B. Vergabe von Investitionen an die heimische Wirtschaft. Sport ist zudem ein Imagefaktor für Kommunen.

Der Sport ist eine gemeinschaftsbildende Kraft

Der Vereinssport bietet Menschen aller Altersstufen und mit unterschiedlichen biographischen Hintergründen vielfältige Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Der Vereinssport ist deshalb ein wichtiger sozialer Ort, an dem Lebensqualität für Jede und Jeden erfahrbar werden kann. Lebendige Kommunen brauchen lebendige und sinnorientierte Felder für Privatinitiativen und Ehrenamt.

**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-Ballett-Gruppen haben großen Auftritt Ballett- Träume werden wahr

Am 18. November 2017 präsentieren die Vereine SV Brake, SV Nordenham und der VfL Rastede ihre Ballettgruppen unter der Leitung von Frau Sarah- Janina Ilchmann. Die Aufführung beginnt um 16 Uhr in der Stadthalle Friedeburg Nordenham. Einlass ist ab 15.30 Uhr. Der Eintritt für Erwachsene beträgt 13 Euro und für Kinder 8 Euro. Kinder unter 3 Jahren sind frei. Der Vorverkauf der Eintrittskarten startet ab dem 8. August 2017 in den Geschäftsstellen der Vereine SV Brake, SV Nordenham und VfL Rastede.



Für den 1. Eindruck gibt es keine 2. Chance

Präsentieren Sie sich
mit Ihrer besten Seite

- » Eine responsive Homepage für PC / Laptop / Tablet / Smartphone
- » Suchmaschinenoptimiert
- » Erstklassig in Design und Programmierung



BRINKHAUS / FERCHOW
WERBUNG. DRUCK. INTERNET.



www.bf-net.de
04402 9395730
Kleibroker Str. 20
Rastede

Gesundheitszentrum Rastede

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



Dörte Flaum-Bogdanow
Anke Schwiertz

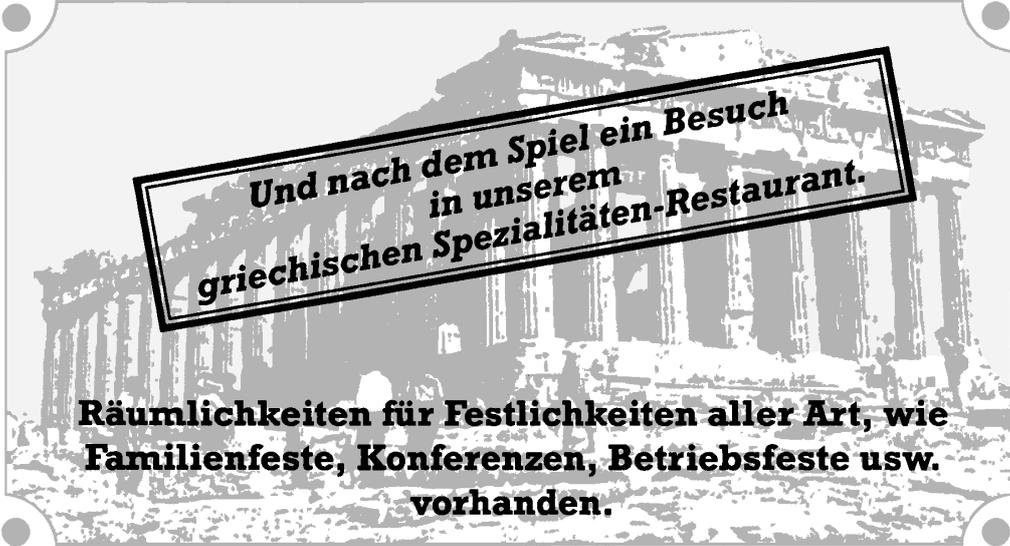
Praxis für

Physiotherapie - Ergotherapie - Logopädie

www.gesundheitszentrum-rastede.de

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.**

Großes regionales Schwimmertreffen im Rasteder Hallenbad Rund 300 Sportler aus 22 Vereinen starteten beim 8. Palaismeeting



Ein erlebnisreicher Hallen-Schwimmtag auf für die Schwimmerinnen und Schwimmer vom VfL Rastede als gastgebender Verein

Die Hallenbad-Saison mit einem regionalen Frühjahrsschwimmen abzuschließen, hat in Rastede inzwischen Tradition. So gingen am letzten Sonntag im April beim „Palaismeeting 2017“ wieder rund 300 Schwimmerinnen und Schwimmer zwischen fünf und 45 Jahren aus 22 Vereinen an den Start. Organisiert wird das in diesem Jahr zum achten Mal in Folge im Hallenbad ausgerichtete Schwimmer-Treffen mit Einzel- und Staffel-Wettbewerben von der Schwimm-Abteilung des VfL Rastede. Die Abteilung selbst schickte als zahlenmäßig stärkste Gruppe 40 Teilnehmer ins Rennen. Mit dabei waren darüber hinaus u.a. Sportler aus Oldenburg, Wilhelmshaven, Verden, Oste, Aurich, Lohne, Cloppenburg, Westerstede, Bad Zwischenahn, Edeweicht und Wardenburg. „Wir schätzen uns glücklich, dass

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

sport^onord

**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



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 • info@umsicht.eu

Kaffee
Tee
Feinkost
Naturkosmetik
Süßwaren
Verkostungen



Präsente / Bestellung
Whisky & Spirituosen
Prosecco & Sekt
Wein
Reform

Die Welt der Spezialitäten



Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Do: 9.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.30 Uhr · **Fr:** 8.30 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.30 Uhr · **Sa:** 9.00 - 13.30 Uhr
November und Dezember durchgehend von 9.00 - 18.30 Uhr geöffnet

Oldenburger Str. 243 • 26180 Rastede • Tel.: 04402 / 2148 • Fax: 04402 / 83369 • www.wein-duddeck.de

es uns immer wieder gelingt, so viele schwimmbegeisterte Sportlerinnen und Sportler für diesen Wettkampf zu gewinnen“, erklärte Denise de Vries, Leiterin des Organisationsteams, am Schluss der mehr als achtstündigen Veranstaltung. Trotz zeitweiser bedrückender Enge sei die Atmosphäre im Schwimmbad über den ganzen Tag von allen Beteiligten als entspannt und locker empfunden worden. Alle Einzel- und Staffeltwettbewerbe in den Lagen Freistil, Brust und Rücken konnten dank der rund 70 freiwilligen Helfer und Kampfrichter programmgemäß und nahezu reibungslos abgewickelt werden. Dafür habe es viel Lob sowohl von den Aktiven als auch von den Gästen gegeben, fügte Denise de Vries voller Stolz hinzu.

Der erste Veranstaltungsabschnitt (Beginn 8.30 Uhr) war ausschließlich für die jüngsten Schwimmerinnen und Schwimmer (Jahrgänge 2010 und jünger) bestimmt. Für die kleinen Helden, die ihre 25m Brust, Rücken oder Kraul schwammen, ein echtes Erlebnis und so ganz unter sich, wobei am Ende jeder der quirligen Wettkämpfer eine Medaille erhielt. Auch die Jahrgänge 2009 und älter hätten sich hoch motiviert gezeigt und beachtliche Zeiten geschwommen.

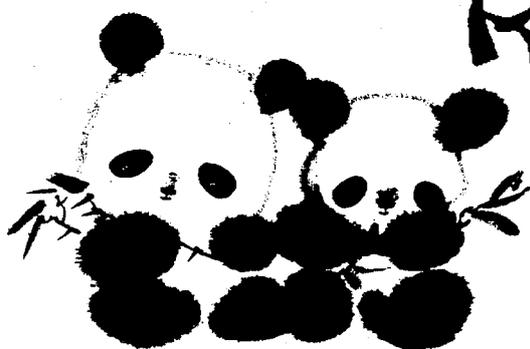


Bester Verein des Wettbewerbs: SG Region Oldenburg mit (v.l.) Philip Drews, Lykka Peters, Merle Dewart und Hendrik Fossa

Krönender Abschluss der Veranstaltung und erstmalig im Programm die Ermittlung der „Rasteder Sprintmeister“. Hier traten die zeitschnellsten Schwimmer aus den Staffeltwettbewerben in ihrer Altersklasse gegeneinander an über die 25 Meter-Kurzstrecke. Sprintmeister 2017 wurde der VfLer Marco Klockgether in der Zeit von 11,23 Sekunden. Bester Verein des Wettbewerbs wurde die SG Region Oldenburg mit 50 x Gold, 19 x Silber und 6 x Bronze.

Bei den Oldenburgern erfolgreich dabei, auch die früher für den VfL Rastede gestarteten Merle Dewart und Philip Drews. Das Rasteder Team platzierte sich als beste Ammerländer Mannschaft und landete insgesamt auf dem fünften Platz. Alles in allem - auch sportlich gesehen - für die Rasteder ein erfolgreicher Abschluss der Hallenbad-Saison, sowohl für die Nachwuchsschwimmer als auch für die erfahrenen Masters.

Uwe Harms



Restaurant

PANDA

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

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

www.panda-rastede.de
Chinesische und internationale Küche

8. Palaismeeting







Deutsches Sportabzeichen: Ran an die Fitnessmedaille Training und Abnahme immer montags Sportplatz Feldbreite



Das Sportabzeichen-Prüferteam mit (v.l.) Walter Backhaus, Ilona Krex, Detlef Ritter, Armin Boumann, Dr. Gunna Arends, Manfred Decker, Monika Drees und Horst Laue ist auf die DAS-Saison bestens vorbereitet

Uwe Harms

Anwärter auf das Deutsche Sportabzeichen (DSA) können immer montags ab 17.30 Uhr auf dem Sportplatz Feldbreite in Rastede trainieren und die leichtathletischen Prüfungen ablegen. Ein ehrenamtliches Prüferteam um Horst Laue, Sportabzeichenobmann beim VfL Rastede, ist auf die DSA-Saison 2017 vorbereitet. Laue informierte am Saison-Eröffnungstag über Übungskriterien und Leistungsanforderungen in den unterschiedlichen Altersklassen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) sowie über Ablauf und Modalitäten zur DSA-Abnahme. Gleichzeitig kündigte er mögliche Sonderprüfungen zum Sportabzeichen (Radfahren – 200 Meter Sprint, 20 Kilometer Radfahren und Nordic-Walking) an. Diese würden spätestens vierzehn Tage vor Abnahme über die örtliche Presse und über einen Aushang im VfL-Sportforum bekannt gegeben.

Für alle, die Freude daran haben, sich

TCH
Sport
Fitness · Sauna
Soccer · Tennis
Gesundheitszirkel

In Kooperation mit dem VfL Rastede

20% Nachlass

für Kraft- und Ausdauertraining an über 40 Geräten

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

Schulsportabzeichentag der Grundschulen bei schönstem Sommerwetter 240 Schülerinnen und Schüler legten sich mächtig ins Zeug



Am Mittwoch, 23. Mai, traten bei sommerlichen Temperaturen auf dem Sportplatz Feldbreite in Rastede Dritt- und Viertklässler der Grundschulen Feldbreite, Loy und Kleibrok zum den Erwerb des Schulsportabzeichens an. Darauf hatten sie sich in der Schule sowie ihrem Sportverein intensiv vorbereitet. Jetzt endlich durften sie zeigen, wie fit sie das vorangegangene Trainieren gemacht hat. In vier Disziplinen, in den Bereichen Ausdauer (800 Meter-Lauf), Kraft (Schlagballweitwurf), Schnelligkeit (30- bzw. 50 Meter-Sprint) und Koordination (erstmalig Seilspringen für 8 – 11-Jährige, Weitsprung für 12-Jährige), traten insgesamt 240 Mädchen und Jungen in ihrer jeweiligen Altersklasse an. Für das Schwimmen als fünfte Disziplin hatten die Absolventen zuvor einen Nachweis über ihre Schwimmfähigkeit bzw. Schwimmfertigkeit vorzulegen.

Für Prüfer, Lehrer und Kinder ein turbulenter, erlebnisreicher Tag, ausgefüllt mit Zeit- und Weitemessung an den einzelnen Stationen und auch mit einfühlsamer Betreuung enttäuschter Sportabzeichenanwärter, wenn sich der



Außenwerbung
Fahrzeugwerbung
Schilder und Systeme
Digitaldruck

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

ersehnte Erfolg einmal nicht einstellen wollte.

„Ich bin meinem Helferteam dankbar. Ohne die Mitwirkung der insgesamt 24 ehrenamtlichen Mitstreiter wäre ein Sportabzeichentag dieser Größenordnung wohl nur schwer realisierbar“, erklärte Horst Laue, Sportabzeichenobmann beim VfL Rastede und Organisa-

tionsleiter der Veranstaltung, abschließend. „Ich möchte mich bei allen Helferinnen und Helfern, einschließlich der DRK-Bereitschaft Rastede, bedanken. Nicht vergessen möchte ich unser ‚Versorgungsteam‘, das uns mit leckeren belegten Brötchen und erfrischenden Getränken reichlich über den Tag verwöhnte“, fügte Laue hinzu.

Ausgehändigt werden die Fitnessmedaillen in Bronze, Silber bzw. Gold vor den Sommerferien. Darüber hinaus sollen die erfolgreichsten Klassen im Kreishaus Westerstede geehrt und mit zusätzlichen Preisen belohnt werden.

Uwe Harms



Ein erlebnisreicher Tag, der den Mädchen und Jungen auf ihrem Weg zum Sportabzeichen viel an Kraft, Kondition und Ausdauer abverlangte



Freundschaftswettkampf Gerätturnen in Westerstede Für uns alle ein tolles Erlebnis

Anfang April haben sich am frühen Morgen vier Turnerinnen mit viel Vorfreude und Aufregung im Gepäck auf den Weg nach Westerstede zu ihrem ersten Wettkampf gemacht. Um 8:15 Uhr wurde die Turnhalle zum Einturnen geöffnet und um 9 Uhr sind alle teilnehmenden Vereine zur Musik einmarschiert.

Dann haben die Turnerinnen Leana Meyer, Femke Fischer, Lina Schröder und Laura Precht ihre P-Übungen (Pflichtübungen) an den einzelnen Geräten den Kampfrichtern präsentiert. Sie haben

am Sprung, Reck, Schwebebalken und Boden gezeigt, was sie im Training geübt haben.

Die Wochen vor dem Wettkampf haben die Turnerinnen großen Einsatz gezeigt und sich zu zusätzlichen Trainingseinheiten getroffen. Hierbei wurden sie von Ina von Deetzen und ihrer Übungsleiterin Melanie Schröder unterstützt. Am Ende haben die Mädchen in den Jahrgängen 2007 und 2008 die Plätze 9 bis 20 belegt und alle waren sich einig: bei einem solchen Wettkampf

möchten sie noch einmal turnen.

Melani Schröder



Kinder brauchen besonderen Schutz.

Die Allianz UBR bietet Ihrem Kind die notwendige Sicherheit, wenn einmal ein Unfall passiert. Ihre Beiträge bekommen Sie in jedem Fall mit Gewinnbeteiligung zurück. Ich berate Sie gern ausführlich.



Michael Fielers

Generalvertretung der Allianz
Oldenburger Str. 273
26180 Rastede

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

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



Turn-Kinder freuen sich über neues Wettkampftrampolin Dank an die Raiffeisenbank Rastede

Die Boden- und Gerätturner Kinder vom VfL Rastede freuen sich, endlich unter Wettkampfbedingungen trainieren zu können. Bei der Anschaffung von Sportgeräten, die nicht zur Standardausstattung der Sporthallen gehören, können wir seit Jahren auf die Unterstützung der Raiffeisenbank Rastede zählen. Mitte des Jahres freuten sich die Kinder über ein Wettkampftrampolin der besonderen Art, ein „Open-End“ Trampolin. Dieses Gerät aufgrund der Bauweise (Ein- und Aussprungsseite ohne Querstreben) bietet Sportlern noch mehr Sicherheit beim Ein- und Auspringen in das Sportgerät.

Die Turnkinder sind hochmotiviert und trainieren mittlerweile zusätzlich an den Wochenenden. Sie konnten auf ihrem jüngsten Wettkampf bereits erste Erfolge verbuchen.



Das neue Open-End-Trampolin kommt bei unseren starken Turnerinnen und Turnern bestens an



- Riesige Auswahl an Fahrrädern, Bekleidung und Zubehör
- Professionelle Beratung vom Fachmann
- Probefahrt vor Ort möglich
- Fahrrad fertig montiert vom Meister

Große Auswahl und Inzahlungnahme von **E-Bikes**


Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburger Straße 76 · 26180 Rastede · T 04402 925 00 · stueckemann.de

„Kick and Paddle“ – die australische Schwimmschule



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

In Deutschland ist Ertrinken bei Kindern bis zu 5 Jahren die zweithäufigste Ursache bei tödlichen Unfällen. Bereits 20 cm Wassertiefe können für ein Kleinkind gefährlich werden – die verlockenden Schwimmbäder oder das Meer oder der Pool im Urlaub tun ihr Übriges. In Australien gehört der vorbereitende Schwimmkurs mit dem Schwerpunkt „Wassersicherheit“ zum Alltag. Dort gibt es spezielle Kurse für Babies und Kleinkinder mit dem Ziel, sich aus einem 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: 0 44 02 / 862 12 65
E-Mail: denisedevries@kickandpaddle.de
www.kickandpaddle.de



Schwimmen: Norddeutsche Mastermeisterschaften Lübeck

Rasteder eroberten sieben Mal Edelmetall

Ende März fanden in Lübeck die Norddeutschen Meisterschaften der Masters im Schwimmen statt. Insgesamt hatten sich 500 Schwimmerinnen und Schwimmer aus den Landesschwimmverbänden der Landesgruppe Nord für das Event gemeldet, unter ihnen fünf Teilnehmer vom VfL Rastede. Die Zielsetzung war klar: „Für uns ist dieser Wettkampf der erste Meilenstein in der Vorbereitung auf die WM in Budapest“, erklärt Nico Winter. „Die Vorbereitung ist hart. Sich mit den besten norddeutschen Schwimmern zu messen, ist eine gute Orientierungsmarke und man erkennt schon Mal, wo man in der Vorbereitung steht.“

Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Alle Rasteder Schwimmer konnten sich in den gemeldeten Strecken in den Top-10 platzieren. Eine besondere Herausforderung war vor allem die lange 50m-Bahn, da zurzeit noch auf der kurzen 25m-Bahn trainiert wird: „Nach der Wende ist man noch Mal richtig schnell, das fehlt einfach auf der langen Bahn und zerrt an den Kräften“, erklärt Evi Kusch, die sich auf ihrer Paradedstrecke über 50m Freistil sogar den Norddeutschen Meistertitel sichern konnte. Es gab jedoch nicht nur eine Goldene, sondern noch weiteres Edelmetall für die Rasteder:

Frauke Dierks (100m Freistil) und Nico Winter (200m Brust) konnten sich ebenfalls gegen starke Konkurrenz durchsetzen und gewannen die Silbermedaille. Sie dürfen sich jetzt „Norddeutsche Vizemeister“ nennen. Bronze ging an Evi Kusch (50 Schmetterling), Frauke Dierks (50 Rücken) und Nico Winter (100 Freistil). Zum ersten Mal seit langer Zeit konnte sich auch eine Rasteder Frauenstaffel (4x50m Lagen) mit Frauke Dierks, Ellen Agthe, Evi Kusch und Denise de Vries einen Podestplatz sichern (Bronze). Trotz der guten Platzierungen muss für die angesteuerten Zei-



Die 4x 50 m Lagenstaffel des VfL Rastede

ten noch ordentlich trainiert werden. Die Schwimmer sind froh, dass das Freibad nun endlich geöffnet ist und die lange Bahn genutzt werden kann. Dies ist vor allem im Hinblick auf die Mitte Juni anstehenden Deutschen Meisterschaften in Magdeburg wichtig. Auch hier wird auf der langen Bahn geschwommen, so dass die Schwimmer hoffen,

dass Ihnen dort dann nicht die Luft ausgehen wird. Insgesamt fahren sechs Schwimmer, die sich in verschiedenen Einzeldisziplinen messen wollen in die Hauptstadt Sachsen-Anhalts. Aber auch die Staffeln sollen dieses Mal nicht zu kurz kommen. Gleich drei Mal wird im Team um die Platzierungen gekämpft.

Evi Kusch



AGTHE & MEYER-BEGEMANN

RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118
Fax: 04402/ 977919

www.rae-rastede.de

Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

FRIBO- MALER & HAUSMEISTER

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

FRIBO- BAU

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

FRIBO- TISCHLEREI

Fenster, Haustüren
Rollläden, Wintergärten
Treppen

FRIBO- ZIMMEREI

Dachstühle
Carports, Gartenhäuser
Kundendienst

FRIBO- Team

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

FRIBO- ELEKTRO

komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

FRIBO- PLANUNG

Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

FRIBO-

HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen

Kundendienst und Wartung

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

26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a
Tel.: 0 44 02 – 93 83 - 0 · Fax: 0 44 02 – 93 83 29
www.fribo-team.de



Bildungsinstitut für
Lerntherapie & Nachhilfe

LERNKREIS

- **Nachhilfe** alle Fächer, alle Schularten
- **Lerntherapie** bei Legasthenie/Dyskalkulie
- **Testung** bei LRS/Legasthenie/Dyskalkulie
- **Bildung und Teilhabe**

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

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

Keine Zeit für Nachhilfe?
Wir bieten flexible, individuelle Lösungen.

Rastede:

Peterstr. 28
Tel. 04402-93 97 84

Edewecht:

Hauptstr. 85
Tel. 04405-48 97 01

Westerstede

Wilh.-Geiler-Str. 16
Tel. 04488-86 14 80

Wardenburg

EUMOTAL-Institut
Oldenburger Str. 233
Tel. 04407-92 19 74
www.eumotal-wardenburg.de

Lernkreis Sattel & Team

Peterstr. 28
26180 Rastede
Tel. 04402- 93 97 84
Termine nach Absprache



www.lernkreis-sattel.de
info@lernkreis-sattel.de

Neu beim VfL: Hip-Hop- und Streetdance mit Gregory Bieder

„Schnell, lässig, akrobatisch ... und verdammt anstrengend“

Als Jugendlicher hat er die Moves der Hip-Hop-Stars aus dem Fernsehen abguckt und nachgemacht. Mittlerweile ist er selbst ein Profi. Gregory Bieder wurde bereits fünfmal Norddeutscher Meister im Hip-Hop-Dance, tanzt schon seit er denken kann und unterrichtet Kinder, Jugendliche und Erwachsene in verschiedenen Kursen und Workshops. Neuerdings bietet der 30-Jährige den trendigen Tanz auch für den VfL Rastede an. Wenn man zu ihm in den Kurs kommt, brauche man keine Vorkenntnisse und kein besonderes Talent, betont er. „Man muss nur Lust zum Tanzen haben.“ Dann entstünden von selbst die richtige Motivation und die Power, die nötig seien, um zu lernen. „Die Hauptsache ist, dass alle Spaß haben“, so Bieder. Im VfL unterrichtet der durchtrainierte Tanzlehrer mittlerweile vier Gruppen – zwei Kindergruppen und jeweils eine für Jugendliche und Erwachsene.

Hip-Hop-Tanz ist schnell, lässig und akrobatisch. Und verdammt anstrengend. Aber sich auf coole Musik zu bewegen, macht auch jede Menge Spaß. Die Kinder und Jugendlichen erlangen dadurch mehr Selbstbewusstsein, so Bieder. „Tanzen befreit.“ Bewegen sich viele anfangs kaum vom Fleck,

lernen sie mit der Zeit, die gesamte Tanzfläche auszunutzen. Und wenn man die Bewegungen erst einmal drauf habe, sehen sie nicht nur toll aus, sondern geben zudem ein ganz neues Körpergefühl. Neben den nötigen Grundschritten werden auch Choreografien eingeübt. Diese bereite er zu Hause vor, erzählt Gregory Bieder. „Manchmal bin ich aber auch unterwegs, habe meine Kopfhörer auf und höre Musik, und schon fällt mir wieder eine Bewegung dazu ein.“

Gregory Bieder ist erst vor kurzem mit seiner Frau nach Rastede gezogen. „Ich wollte gern ein bisschen ländlicher leben“, sagt er. Nun muss er aber auch viel reisen. Oft leitet er Workshops

und Kurse in ganz Niedersachsen und Bremen. „Ich arbeite viel mit Jugendlichen“, so Bieder. Vor kurzem habe er auch ein Projekt mit ausländischen Kindern gestartet. Dabei gehe es um Tanzen als Ergänzung zum Sprachunterricht, um Abwechslung zu schaffen. Viele von meinen Schülern haben mittlerweile ebenfalls schon an Meisterschaften teilgenommen, erzählt der Tanzlehrer, „das macht mich stolz“. Doch er genieße es auch, zwischendurch selbst auf der Bühne zu stehen. „Ich habe immer viele Ideen, was man so machen kann“, sagt er. Rastede darf sich also überraschen lassen.

Kathrin Janout



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.



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

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

Wir beraten Sie gern!!!

OPTIK FROMME

Fashion for Faces

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

RUDY PROJECT
adidas
SWISS EYE
und und und
...

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

Steigende Mitgliederzahl auch beim Badminton Volle Hallenzeiten und Sonntag als Alternative

Inzwischen hat der VfL Rastede fast 2500 Mitglieder (w/m), die auch fast alle aktiv die zahlreichen Sportangebote in Anspruch nehmen. Dadurch, dass die große Halle Feldbreite jedoch auch anderen Vereinen oder Gruppen von der Gemeinde zur Verfügung gestellt wird, ist das Angebot an freien Hallenzeiten und optimaler Spielfläche jedoch stark begrenzt. Inzwischen gibt es für einige Abteilungen bereits einen Aufnahme-stopp, besonders die (Kinder-)Turnabteilungen sind davon betroffen. Auch im Badminton spüren wir die steigenden Teilnehmer, sodass insbesondere bei den Kindern und Jugendlichen am Freitag alle Felder mehr als gefüllt sind. An dieser Stelle möchten wir auf unsere Trainingszeiten am Sonntag zwischen 18 und 20 Uhr hinweisen. Sofern es Kinder oder Jugendliche gibt, die gerne mehr Spielzeit oder Spielpraxis erhalten möchten, sind sie herzlich willkommen. Meistens stehen uns zu dieser Zeit beide Hallenteile zur Verfügung, so dass wir bis zu 12 Felder aufbauen könnten. Wer also mag, darf gerne seine Kinder (oder sich selbst) in die Sonntagsriege einreihen.

Saison-Abschluss mit Oliver Rackets

Herzlichen Dank an Michael Ulrich von „Oliver Rackets“, der kürzlich weit über 30 verschiedene Rackets, Schuhe und Taschen der Badminton-Abteilung präsentiert hat. Alles wurde intensiv getestet, darunter auch der neue Plasma TX 5 mit Racket Data System und iOS App. Das Racket Data System kann mit einem eingebauten Gyrosensor und USB-Buchse im Griff, die Schlägerhaltung, die Geschwindigkeit und die Effizienz des Spieles messen. Anhand der Schlägerhaltung wird per App so zum Beispiel analysiert, wie oft ein Smash



Das neue „Material“ wurde intensiv getestet.

oder ein Drop gespielt wurde - und wie die Griffhaltung optimiert werden kann. Unser lieber Lennart hat seinen stärksten Smash mit 244 km/h aufzeichnen lassen, Freddy Mühling vom TV Metjendorf kam mit 227 km/h gleich hinter ihm. Gratulation auch an Anton mit 226 km/h, Vasili mit 206 km/h und Christian mit 204 km/h. Mit dieser tollen Vorführung hat sich dann die Saison 2016/2017 gleichzeitig ihrem Ende geneigt. Ohne eine einzige Niederlage hat der VfL Rastede alle Spiele gegen

Vereine aus Rodenkirchen, Wilhelmshaven oder Oldenburg absolviert. Unser jüngster Mannschaftsspieler, Jannik (Jahrgang 1999) ist zum Finale in Wilhelmshaven neu in das Team aufgerückt und unsere Spielerin Marion (Jahrgang 1947!) hat sogar 8 von ihren 11 Spielen gewonnen. Damit ist sie in der Klasse Ü50 überragend!

Vielen Dank allen Teilnehmern und Besuchern (auch von anderen Vereinen), ein toller Saison- Abschluss!

Christian Kämmer



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

**Düserweg 14
26180 Rastede**

Geschäftsführer:
Andreas Westermann

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

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

Wir organisieren Erlebnisprogramme

zu Themen:

Kultur, Landwirtschaft, Sport, Handwerk, Shopping & Natur

in Rastede und Umgebung

von 3 - 5 Stunden,
mit Gastronomieangeboten,
individuell zusammenstellbar.
Für Gruppen ab 20 Personen.



Ihr Ansprechpartner: 

Residenzort Rastede GmbH
Kleibroker Str. 1 • 26180 Rastede
Tel. 04402 939823
www.residenzort-rastede.de

Relaxed schlafen

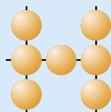
Made by nature
**100%
Natur**



- » bewährtes Massivholz-Tellersystem
- » atmungsaktive, metallfreie Materialien
- » langlebige und nachhaltige Produkte
- » ausgewählte und unbehandelte Holzarten
- » Zertifiziert von IGR und QUL

Lassen Sie sich ausführlich und unverbindlich von uns beraten ... für Ihren gesunden Schlaf




HOBSENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

Mühlenstr. 11, Rastede
Telefon 04402-2146
Mo.-Fr.: 9-12:30/14:30-18, Sa. 10-14 Uhr

Mehr Informationen unter
relaxed-schlafen.de



Unser Sport- und Fitnessangebot VfL Rastede e.V. von 1859

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs (Tel. 04402 / 84528)
Aquagymnastik					
Aquagymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 – 08.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	Stephanie Becker
Aquagymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 4	offen	Bad	Mo	09.30 – 10.00	Stephanie Becker
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	Stephanie Becker
Aquagymnastik 11	offen	Bad	Do	11.30 – 12.00	Stephanie Becker
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	Saskia Zigan
Badminton					
Kinder	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 – 16.30	Vasili Kroupis
Jugend	13+ J.	Große Halle	Fr	16.30 – 18.00	Vasili Kroupis
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	Christian Kämmer
Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Mo	18.00 (ab)	Wilfried Lumma
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	17.00 (ab)	Dietmar Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	17.00 – 20.00	Andre Cuvette
Basketball					
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.15 – 18.45	Felix Ebkens
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.00 – 17.15	Felix Ebkens
U16/ U18	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Jannes Lay
U16/ U18	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 – 18.30	Konstantin Leerhoff
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 – 21.45	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.00 – 21.30	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 – 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 – 21.45	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 – 22.00	Lars Fischer
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.00	Wolfgang Schwiertz
Fitness für Frauen	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 – 21.00	Katja Ratje

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Rund um Fit	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.15 – 11.15	Stephanie Becker
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 – 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	kleine Halle 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
Cross Training 2.0	offen	kleine Halle 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	kleine Halle Feldbreite	Do	18.30 – 19.30	Monika E.-Hoffmann
Men Power	40+ J.	Halle Kleibrok	Do	18.45 – 19.45	Thomas Bolte
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
Functional Training	14- 18 J.	keine Halle Feldbreite	Fr	18.30 – 19.30	Yarvin Stoltz
Freestyle Akrobatik					
Freestyle Jugend	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 21.00	Yarvin Stoltz
Freestyle Showgruppe	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Yarvin Stoltz
Gesundheitssport					
„Uhu“ Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 – 11.15	Birgit Karnowsky
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Anke Schwiertz
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Di	11.10 – 12.10	Birgit Karnowsky
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Anke Schwiertz
Herz-Kreislaufgruppe	offen	Sportforum	Fr	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Locker vom Hocker	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	09.00 – 10.00	Sonja Dieckmann
Pilates	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.45 – 20.45	Monika E.-Hoffmann
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	kleine Halle Feldbreite	Di	19.45 – 21.15	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 1	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	18.00 – 19.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 2	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	19.00 – 20.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 3	offen	Sportforum	Di	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 4	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	18.45 – 19.45	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Di	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 6	offen	Sportforum	Mi	11.30 – 12.30	Evelyn Kusch
Rückengymnastik 7	offen	Sportforum	Mi	18.30 – 19.30	Katja Ratje
Rückengymnastik 8	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	17.30 – 18.30	Monika E.-Hoffmann
Rückengymnastik 9	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	18.30 – 19.30	Waltraud Kosytorz
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	10.15 – 11.15	Birgit Karnowsky
Yoga	offen	Sportforum	Mo	18.30 – 20.00	Susanne Wöhrlin
Yoga	offen	Sportforum	Do	19.30 – 21.00	Susanne Wöhrlin
Infos zu den verschiedenen Yoga-Gruppen bei S. Wöhrlin: Tel. (04402) 916935					
Handball					
Männer 1	offen	Große Halle 2	Di	20.30 – 22.00	Olaf Hillje
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.30 – 22.00	Olaf Hillje
Männer 3	offen	Große Halle 2	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Einzeltraining (TW)	offen	Große Halle 1	Fr	17.00 – 18.00	N.N.
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
Frauen 2	offen	Große Halle 2	Mo	18.30 – 20.00	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Große Halle 1	Di	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
A-Jugend weiblich	14-18 J.	Große Halle 1	Mo	17.00 – 18.30	Hanne Göden
A-Jugend weiblich	14-18 J.	Große Halle 2	Mi	17.30 – 19.00	Hanne Göden
C-Jugend männlich	12-14 J.	Große Halle 2	Mo	17.00 – 18.30	Ron Zange
C-Jugend männlich	12-14 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 – 17.30	Ron Zange
D-Jugend männlich	10-12 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Heiko Brötje
D-Jugend männlich	10-12 J.	Große Halle 2	Do	17.30 – 19.00	Heiko Brötje
D-Jugend weiblich	10-12 J.	Große Halle 1	Fr	15.30 – 17.00	Anne Lehnert
Minis (F-Jugend)	6-8 J.	Große Halle 2	Do	16.00 – 17.30	Oliver Weinmann
Mini – Minis	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)

Kinderturnen

Flohzirkus I	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	10.10 – 11.15	Melanie Schröder
Fit wie ein Turnschuh I	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	15.00 – 16.00	Mareike Bohlen
Fit wie ein Turnschuh II	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	Mareike Bohlen
Fit wie ein Turnschuh III	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Turnkids + (in Begleitung)	ab 3 Jahre	Halle Wilhelmstraße	Mo	15.00 – 16.30	May-Britt Fechtmann
Turn Fit	5-6 J.	kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehnert
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	Evelyn Kusch
Boden- u. Gerätturnen	6+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	Melanie Schröder
Boden- u. Gerätturnen	8+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	17.00 – 18.00	Melanie Schröder
Psychomotorik f. Kinder	4 – 6 J.	Sportforum	Mi	14.30 – 15.30	Elena Liebenthal
Psychomotorik f. Kinder	7 – 9 J.	Sportforum	Mi	15.30 – 16.30	Elena Liebenthal
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen

Leichtathletik

Leichtathletik Kinder	6+ J.	Sportplatz FB	Mo	17.00 – 18.30	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Sportplatz FB	Mo	18.30 – 19.30	Horst Unsinger
Leichtathletik	6+ J.	Sportplatz FB	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke

Schwimmen

Anfänger 1	6 – 8 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.15	Nienke Bloy
Anfänger 2	6 – 8 J.	Bad	Do	17.30 – 18.15	Dylara Dachs
Aufbau 1	7-10 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Sven Fechtmann
Aufbau 2	7-10 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Sven Fechtmann
Talentförderung 1	9-13 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Wiebke von Waaden
Talentförderung 1	9-13 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Wiebke von Waaden
Talentförderung 2	9-13 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Frauke Dierks
Talentförderung 2	9-13 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Frauke Dierks
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Mo	18.30 – 19.45	Michaela Gerling
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.45	Michaela Gerling
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Mo	18.30 – 19.45	Jan Niklas Göhring

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	19.15 – 20.45	Jan Niklas 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
Hobby Masters	20+ J.	Bad	Do	19.45 – 20.45	Tanja Brunßen
*Voraussetzung: Seepferdchen immer vorher Email an Denise de Vries: denisedevries@kickandpaddle.de					
Sportabzeichen					
Training	offen	Saison 2017	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	Saison 2017	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Anfänger	offen	Sportforum	So	17.00 – 18.15	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18.15 – 19.30	Jacek Lenard
Bronze	offen	Schützenhof	So	19.30 – 21.00	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	19.00 – 20.00	Emin Kuruoglu
Tanzen für Kinder					
Ballett	4-6 J.	Sportforum	Di	14.00 – 15.00	S. Janina Ilchmann
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
Ballett	ab 6 J.	Sportforum	Di	15.00 – 16.00	S. Janina Ilchmann
Hip Hop	5- 8 J.	Sportforum	Do	15.00 – 15.45	Gregory Bieder
Hip Hop	9-14 J.	Sportforum	Do	16.00 – 16.45	Gregory Bieder
Trampolin					
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Volleyball					
Damen	13+ J.	Große Halle	Di	18.30 – 20.15	Veronika Wiechmann
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Veronika Wiechmann
Männer	offen	Große Halle	Di	20.15 – 22.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht
Wasserski / Wakeboarding					
Jugendliche/Erwachsene	ab 12 J.	Saisonstart : Mai 2017	Mi	18.00 – 20.00	Achim Glienke
Saison: Mai bis September					
Zirkus Zauberbox – Einrad					
Einsteiger I	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	Mareike Meyer
Einsteiger II	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	Mareike Meyer
Fortgeschritten I	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Imke Plaßmeyer
Fortgeschritten II	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert
Aktuelles Kursangebot online auf www.vfl-rastede.de – Kursangebot!					

Mach' Dich stark für Deinen Verein!

Vereinsförderung
ohne einen Cent extra!



So unterstützen Sie Ihren Verein:

- **NordwestStrom Kunde werden** (alle Vorteile umseitig)
- **Gelisteten Wunsch-Verein angeben** (per eMail an verein@nordweststrom.de)
- **Fertig - das war's schon**

Was hat der Verein davon?

Solange Sie bei NordwestStrom Kunde sind, spenden wir Ihrem Lieblingsverein **jedes Jahr 12 Euro**. Dabei entstehen hierfür weder Ihnen noch dem Verein Kosten oder Verpflichtungen. Und Sie müssen nicht einmal Mitglied bei dem Verein sein. Er muss nur als Partnerverein bei uns gelistet sein/werden.

Sie haben dazu Fragen oder wünschen weitere Informationen?
Schauen Sie gerne auf unsere Homepage:

www.nordweststrom.de/mein-verein



NordwestStrom

Gut. Grün. Günstig.

Büroarbeit



... mit uns läuft's im Büro

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

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

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

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

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

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



Königstr. 2 · 26180 Rastede

Fon 0 44 02 / 92 60-0

Fax 0 44 02 / 92 60 60

www.buero-team-rastede.de

info@buero-team-rastede.de

MITMACHEN - IN DEINEM VEREIN!



Wir freuen uns, dass du in unserem Verein aktiv werden möchtest.

Hast du Interesse dich bei uns freiwillig zu engagieren? Finde mit diesem Fragebogen heraus, ob und in welchem Bereich du dich einbringen möchtest.

Name:

E-Mail:

1. Hast du grundsätzlich Interesse an einem freiwilligen Engagement bei uns im VfL Rastede? (z.B. als Kuchenbäcker(-in), Trainer(-in), Schiedsrichter(-in), Begleitperson)

Ja Nein Wenn ja, fahre bitte mit Frage 2 fort.

Wenn nein: Würdest du uns die Gründe hierfür verraten?

Fahre bitte mit Frage 5 fort.

2. Was könnte dich zu einem freiwilligen Engagement bei uns motivieren?

3. Welche der folgenden Aufgaben könntest du dir vorstellen, bei uns zu übernehmen? (bitte ankreuzen bzw. sonstige Angaben hinzufügen)

Arbeitsbereich Vereinsleben

Vorstand		Veranstaltungsorganisation	
Abteilungsleitung / Fachwart(-in)		Helfer(-in) bei Veranstaltungen wie Show- / Action-time oder Karneval	
Jugendwart(-in)		Kuchenbäcker(-in) für Veranstaltungen	
Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart /Blickpunkt)		Helfer(-in) im oder rund ums Sportforum	
Sportmarketing		Sonstiges:	
Sponsoring		Sonstiges:	

Arbeitsbereich Sportorganisation

Organisation des Spielbetriebs bei Spielsportarten		Sonstiges:	
Schiedsrichter(-in)		Sonstiges:	

Arbeitsbereich rund um die Gruppen

Trainer(-in)		Fahrer(-in) bei Veranstaltungen Auswärts	
Helfer(-in)		Sonstiges:	

4. Hast du bereits Erfahrungen in der Vereinsmitarbeit (auch in anderen Vereinen) sammeln können?

5. Kennst du andere Personen (auch außerhalb des Vereins), die Lust haben könnten, sich bei uns freiwillig zu engagieren?

Ja Nein

Hast du eine Idee, wie diese Person(en) am besten angesprochen werden könnten?

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, unsere Fragen zu beantworten. Mit Hilfe deiner Angaben werden wir versuchen, ein passendes Engagement für dich zu finden bzw. unser Angebot rund um das freiwillige Engagement zu verbessern.



FINKEISEN & PARTNER

STEUERBERATUNG

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



Der Vorstand des VfL Rastede

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

Fachwarte

Fitness und Gesundheit Frauke Lehnert/Katja Ratje
Turnen Kinder / Jugendliche Ulrike Seeberg
Melanie Schröder

Einrad Imke Plaßmeyer
Badminton Christian Kämmer
Basketball Wim Deekens
Handball Erwachsene Rainer Meyer
Leichtathletik Horst Unsinger
Schwimmen Denise de Vries
Volleyball Anke Harms
Sportabzeichen Horst Laue

Ehrenratsvorsitzender Manfred Decker
Ehrevorsitzender Egon Westermann
Schriftführerin Silke Riediger

Geschäftsführerin Silke Brötje
Kassenwartin Silke Riediger
Verwaltung Mitglieder Karin Legal
Verwaltung u. Kinderturnen Melanie Schröder

Freiwilliges soziales Jahr Kaja Hanke

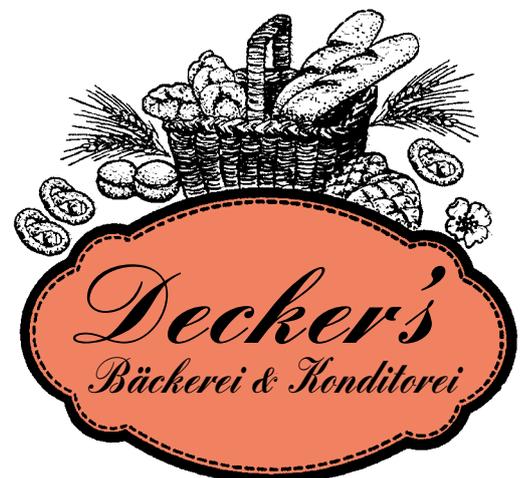
Der Verein ist im Vereinsregister Westerstede unter der Nr. VR 431 eingetragen.

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!

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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





**Objektive Beratung
bedeutet für uns:**

- keine persönlichen Verkaufsziele
- keine Provisionssysteme
- kein Verkaufsdruck

Wir machen den Weg frei



Raiffeisenbank Rastede eG
Die Rasterder 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 