



BLiCKPUNKT

A U S G A B E S E P T E M B E R 2 0 1 9



**Juhu! –
Mini-Sportabzeichen
geschafft!**

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

Schönes zum Schlafen

NIGHT-UND LOUNGEWEAR

WEICHE, VORGEWASCHENE UND
BÜGELFREIE LEINENBETTWÄSCHE

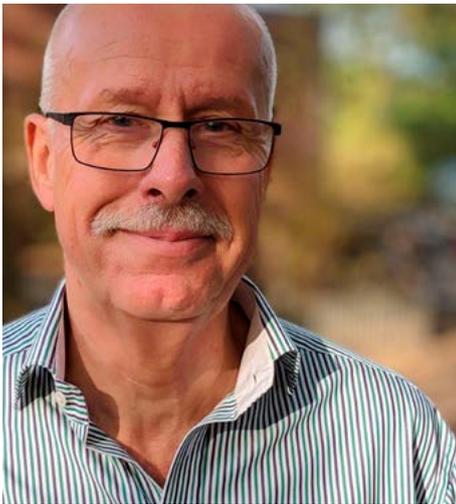
DAS BETT

Oldenburger Str. 265

26180 Rastede

Tel. 0 44 02 / 8 30 47

www.das-bett-rastede.de



Editorial



Liebe Leserin und lieber Leser,

zur neuen Ausgabe des Blickpunkts heiße ich alle herzlich willkommen! Wie immer finden wir in unserer Vereinszeitung einen kleinen Rückblick auf die vielen Aktivitäten, die in den vergangenen Monaten angeboten wurden und die jetzt nach den Ferien wieder starten werden.

Ein großes Dankeschön geht an die vielen Sponsoren! Nur mit Ihrer Unterstützung ist die Erstellung dieser Zeitung möglich!

Ich hoffe, Sie alle hatten erholsame Sommer- bzw. Ferientage, in denen Sie Kraft für „neue Taten“ schöpfen konnten. Viele Sportlerinnen und Sportler sind in den vergangenen Wochen mit dem Auto, dem Fahrrad, dem Schiff oder dem Flugzeug in nahe und ferne Länder gereist. Jetzt aber freuen sich alle wieder auf das umfangreiche Sportangebot des VfL Rastede.

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk: Wir können schwimmen, Fahrrad fahren, uns beugen, ja nach rechts und links bewegen, und dabei auch noch aufrecht stehen. Das verdanken wir unseren Gelenken, Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen. Die Knochen sind dabei stabil. Bewegungen sind nur durch unsere Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln möglich. Eine gute Muskulatur erlaubt schnelle Bewegungen und gibt uns Kraft. Gesteuert wird alles

durch unser Gehirn und unser Nervensystem. Im Verein sind auch die über 70-jährigen Mitglieder dynamisch und sie wirken kraftvoll. Andererseits gibt es deutlich jüngere Personen, denen jede Körperspannung fehlt. Wer sich viel bewegt, hat in aller Regel kräftige, gut durchblutete Muskeln. Vielen Personen aber fehlt diese Bewegung, da sie den Tag über Stunden im Auto oder am Schreibtisch sitzen. So ist es leider in unserer Gesellschaft. Wer möglichst gesund alt werden will, kommt nicht darum herum, seinen Körper zu trainieren. Wir können Sie nur auf unsere unterschiedlichen Sportangebote aufmerksam machen. Informieren Sie sich doch mal auf unserer Homepage (www.vfl-rastede.de) unter dem Menüpunkt „Sportangebote“ bzw. „Kurse“. Dort ist sicher auch etwas für Sie dabei.

Gesundheit umfasst körperliches und seelisches sowie soziales Wohlbefinden. Die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und damit die psychische Gesundheit (z.B. Vitalität). Diese sind stärker ausgeprägt als beim selbstorganisierten Sporttreiben. Sportvereinsmitglieder sind mit ihrem Leben zufrieden(er). Die Mitgliedschaft macht Spaß und bringt soziale Kontakte mit sich. Dies führt auch zu einer regelmäßigeren sportlichen Betätigung.

Unsere vereinseigene und die öffentlichen Sporthallen ermöglichen dem Verein sehr gute Trainingsbedingungen. Beginnend bei den Kleinsten im Eltern- und Kind-Turnen über die Gymnastik und Fitness-Programme bis zum Seniorsport bietet der VfL Rastede ein vielseitiges Angebot. Dabei ist die aktive Teilnahme am Fitness- und Gesundheitssport im Kurssystem auch ohne den Zwang einer Mitgliedschaft möglich. Das breite Trainingsprogramm von A bis Z für alle Altersstufen finden sie auf den letzten Seiten dieser Vereinszeitung. Ob Sie im Sport an Ihre Grenzen gehen wollen oder Angebote für Fitness und Gesundheit suchen – bei uns sind sie richtig!

Ich wünsche Euch/Ihnen Gesundheit, Zufriedenheit und viel Freude am Sport!

Ihr / Euer

Dirk Hillmer



NEUE KURSE!

Fit durch den Herbst

Ein flacher Bauch, feste Beine und ein wohlgeformter Po – sind das die Ziele für den nächsten Sommer? Dann empfiehlt es sich, den Winter durch zu trainieren. Der Kurs „BBP – Bauch, Beine, Po“ ist dafür genau das Richtige. Von diesem Kraft- und Ausdauertraining unter Einsatz verschiedener Geräte wird der gesamte Körper profitieren. Unter Leitung der lizenzierten Trainerin Mareike Ebker startet der Kurs ab dem 21. Oktober immer montags in der Zeit von 18.15 bis 19.15 Uhr in der Halle Wilhelmstraße.

Die Kursgebühr für acht Abende beträgt für Externe 50 Euro. Für VfL-Mitglieder fällt keine Zusatzgebühr an.

Anmeldung im Internet auf www.vfl-rastede.de/kurse.

Crosstraining 2.0

Ab dem 1. November bietet der VfL Rastede einen zusätzlichen Kurs Crosstraining 2.0 an. In diesem Kurs werden verschiedene Komponenten und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Die Kombination aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Stabilisation garantiert ein effektives Training. Intensives Intervalltraining in Form von Zirkel- oder Stationstraining können Inhalte sein, aber auch TABATA oder TOUGH-CLASS sind Teil der WODs (Workout of the day). Ohne oder mit Handgeräten, wie z.B. Kettle Bells, Power Bags, Slingtrainer, Stroops Takedown oder Battle Ropes.

Unter der Leitung von Michaela Oltmanns findet der Kurs ab dem 1. November achtmal freitags in der Zeit von 17 bis 18:30 Uhr in der kleinen Halle Feldbreite statt.

Die Kursgebühr beträgt für Externe 50 Euro, für VfL-Mitglieder fällt keine Zusatzgebühr an.

Anmeldung online unter www.vfl-rastede.de/kurse oder über die VfL-Geschäftsstelle.

Power Yoga

In diesem Kurs kannst Du Yoga einmal in der sportlichen Variante kennenlernen. Viele Asanas (Positionen) werden mit fließenden Übergängen verbunden, sodass ein sogenannter „Flow“ entsteht. Sonnengröße in verschiedenen Formen und Core Training gehören ebenso zur „Power Yoga“-Stunde wie auch Mini-Meditation. Dieser Kurs zeigt ganz neue Seiten des Yoga-Trainings und ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Unter der Leitung von Michaela Oltmanns findet Power Yoga ab dem 5. November achtmal jeweils dienstags in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Halle Wilhelmstraße statt.

Die Kursgebühr beträgt für Externe 50 Euro, für VfL-Mitglieder fällt keine Zusatzgebühr an.

Anmeldung online unter www.vfl-rastede.de/kurse oder über die VfL-Geschäftsstelle.

Inhalt

Jannik Lüken (FSJler) verabschiedet	6
Margrit Nerger und Carola Lübben Diese Frauen sorgen fürs leibliche Wohl	7
100 Jahre Brötje VfL gratuliert mit Tanz und Akrobatik	8
Niedersächsischer Integrationspreis 2019 Flüchtlinge mitten im Sport, mitten im Leben	9
Prävention von sexualisierter Gewalt im Sport VfL zeigt mit Verhaltensrichtlinie klare Haltung	10
It's Showtime! Sportlich durch die Jahreszeiten	11
Freiwilliges Engagement im Verein Der VfL Rastede sucht Übungsleiter	11
Ellernfest-Umzug durch den Ort. Wir waren dabei!	12
UMFRAGE: Vom Streben nach Gold	13
Erfolgreiches Badmintonturnier Knapp 200 Sportler*innen beim 3. Ellerncup	14
Abenteuer 2. Regionalliga VfL-Basketballer freuen sich auf den Saisonstart	15
Rasteder Residenz-Cup 2019 Ein tolles Turnier bei tropischen Temperaturen	17
Laufen, Werfen, Hüpfen, Hangeln 21 „Turn fit“-Kinder erreichen Mini-Sportabzeichen	19
Erfolgreiches Pétanque-Team Rastede 1 gelingt Aufstieg in die Niedersachsenliga	21
Keine ruhige Kugel schieben Pétanque-Sportler für Deutsche Meisterschaft qualifiziert	22
Ausprobieren! Boule-Sport beim VfL Am 13. Oktober findet wieder eine „Newcomer Trophy“ statt	22
Quer durchs Meer 2019 Rasteder Schwimmer stürzen sich in die Wellen	23

Impressum:



Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.
Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485
E-Mail: info@vfl-rastede.de
www.vfl-rastede.de

Redaktion:

Kathrin Janout
Gesamtherstellung:
Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich



Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2019:
22. November 2019

VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede
Montags und donnerstags: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr



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.

FSJler verabschiedet

Für Jannik Lüken beginnt nun das Studium

„Er ist ein Digitalmensch und ein Badminton-Fan, aber besonders aufgefallen ist mir immer seine freundliche Art“, sagte VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje bei der kleinen Abschiedsfeier für FSJler Jannik Lüken im Sportforum. Zwölf Monate hatte Jannik beim VfL verbracht. Er half in der Geschäftsstelle, betreute Projekte und übernahm Aufgaben in der KGS. Nun aber war es Zeit für ihn, weiterzuziehen und sein Duales Studium in Hannover zu beginnen. „Es hat Spaß gemacht mit Dir“, betonte Silke Brötje. „Du hast Deine Ideen eingebracht und warst eine Bereicherung für uns.“

Auch Jannik habe die Zeit genossen. „Und außerdem hab' ich viele Erfahrungen gesammelt“, so der 20-Jährige. Nun aber freue er sich auch auf sein Studium beim Land Niedersachsen. Acht Monate werde er erstmal in Hannover studieren und anschließend in Oldenburg am Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz weiterlernen.

„Wir hoffen, dass Du nach Deinem Studium mal wiederkommst“, sagte Silke Brötje. Als Erinnerung an die Zeit beim VfL hatte sie eine Diashow mit Fotos von Jannik zusammen-



gestellt. Viele zeigten den FSJler bei seiner Lieblingsbeschäftigung: dem Badmintonspielen. Als Erinnerung bekam Jannik einen Gutschein für den VfL-Fanshop und ein kleines Wappen. Damit sagt der VfL: „Vielen Dank für Dein Engagement, Jannik!“

Kathrin Janout

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

Margrit Nerger und Carola Lübben

Diese Frauen sorgen fürs leibliche Wohl

Leckere Brezeln, belegte Brötchen oder eine Tasse Kaffee: Wenn die ersten Handball-Herren ein Heimspiel haben, kann man es sich gut gehen lassen in der großen Sporthalle Feldbreite. Hier kümmern sich seit rund 20 Jahren Margrit Nerger (66) und Carola Lübben (60) um das Catering für Sportler und Zuschauer. „Mein damaliger Lebensgefährte hat zu der Zeit die Handballer trainiert“, erzählt Margrit. Dadurch sei sie zum VfL gekommen – und sie ist geblieben. Gemeinsam mit Carola plant sie das Catering, geht einkaufen, stellt Getränke bereit oder schmiert Brötchen. Bereits lange vor Öffnen der kleinen Cafeteria im Foyer der Halle sind die beiden Frauen mit den Vorbereitungen beschäftigt. „Für die großen Veranstaltungen wie Showtime oder Kinderkarneval backen wir vorher auch noch Kuchen“, berichten die Ehrenamtlichen. Manchmal kommen die Leute dann schon vor Beginn zum Kaffeetrinken. Dann sind sie gestärkt, wenn das Programm schließlich losgeht. An diesen Tagen werden Margrit und Carola aber noch von einem Catering-Team unterstützt. „Das sind zehn Frauen aus der Montagssportgruppe“, erzählen die beiden. „Wir sind alle Freundinnen, die meisten von uns ehemalige Handballerinnen.“ Es sei viel Arbeit, aber es mache großen Spaß, sagen die Frauen. „Wir sind ein gut eingespieltes Team.“ Die anfallenden Arbeiten werden im



Ein eingespieltes Team: Carola Lübben (l.) und Margrit Nerger | Foto: Janout

Vorfeld gut eingeteilt. Manche kümmern sich um die Dekoration auf den Tischen, andere bauen den Tresen auf, der nächste kocht Kaffee. Auch zwei junge Männer helfen oft im Catering-Team. „Erik Buss und Sebastian Otto stehen dann in der Küche und sorgen für Kaffeenausschub und sauberes Geschirr.“

Die Cafeteria werde immer sehr gut angenommen. „Manchmal sagen sogar die Trainer, dass es ein so tolles Catering selten gibt“, freuen sich Margrit und Carola, „wir haben schon viel Lob

bekommen.“ Auch der Vereinsvorstand freue sich über das Engagement der Frauen. Jedes Jahr wieder frage Silke Brötje vorsichtig, ob sich die beiden vielleicht weiter um die Cafeteria kümmern mögen, berichten Margrit und Carola lächelnd. Natürlich sagen sie immer wieder zu. „Es ist ein bisschen stressig, aber lustig“, verraten sie vergnügt. Mit einem so tollen Team mache es eben Spaß. Besonders dann, wenn es nach getaner Arbeit gemütlich wird und die Frauen noch bei einem Glas Prosecco zusammensitzen. *Kathrin Janout*

Wichtige Termine 2019/2020

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
21.09.19	Einrad Workshop	VfL Rastede		Große Halle Feldbreite
03.11.19	Showtime 2019	VfL Rastede	ab 15 Uhr	Große Halle Feldbreite
10.11.19	Ammerländer Sportschau 2019	KSB Ammerland	ab 14:30 Uhr	Hössensportzentrum Westerstede
01.12.19	Adventsfrühstück	VfL Rastede	10.00 Uhr	
23.02.20	Kinderkarneval 2020	VfL Rastede	ab 15 Uhr	Kleine Halle Feldbreite
Stand: 10. September 2019				

100 Jahre Brötje VfL gratuliert mit Tanz und Akrobatik



Menschliche Pyramiden, lässige Moves und flinke Füße: Zum 100. Geburtstag der Firma Brötje hatten die Tanzgruppen des VfL Rastede tolle Shows einstudiert. Stilecht zurechtgemacht mit großen blauen Schleifchen auf dem Kopf zeigten die Cheerleaderinnen Akrobatik in schwindelerregender Höhe. Obwohl das Team um die Trainerinnen Maja Pape und Amy Fritsch erst seit rund einem Jahr besteht, haben sie bereits viele Kunststücke im Repertoire und einige

Auftritte hinter sich.

Auftrittserfahrungen sammelte auch die Hip-Hop- und Streetdance-Crew bei verschiedensten Anlässen. Im Festzelt beim Brötje-Geburtstag lieferten die Mädchen und Jungs unter Leitung von Gregory Bieder daher wieder einmal eine sehenswerte Show. Selbst die jüngsten Mitglieder der Gruppe trauten sich auf die Bühne und zeigten den zahlreichen Zuschauern, dass Kindertanz nicht immer Ballett sein muss.

Immer wieder beliebt bei Feiern und Festen sind auch die Darbietungen der Gruppe Irischer Steptanz. Beeindruckend wirbeln hier die Beine im Takt der keltischen Musik während der Oberkörper aufrecht und die Arme ruhig gehalten werden. Keine leichte Aufgabe bei dem Tempo! Doch die Tänzerinnen um Daniela von Essen trainieren seit Jahren zusammen und lassen es so aussehen als gelinge es mit Leichtigkeit.

Kathrin Janout



Niedersächsischer Integrationspreis 2019 Flüchtlinge mitten im Sport, mitten im Leben

Integration in Bewegung: Anfang 2019 startete Doris Schröder-Köpf, Niedersächsische Landesbeauftragte für Migration und Teilhabe, den Wettbewerb um den Niedersächsischen Integrationspreis. Das Motto: „Integration in Bewegung – Flüchtlinge mitten im Sport, mitten im Leben“. 24.000 Euro wurden dafür ausgelobt. Zusätzlich vergab das Bündnis „Niedersachsen packt an“ einen Sonderpreis in Höhe von 6.000 Euro.

Der Wettbewerb richtet sich u.a. an Vereine, die Flüchtlinge und andere Zugewanderte in Niedersachsen durch vorbildliche Aktivitäten im Bereich Sport bei der Integration unterstützen und damit einen entsprechenden Beitrag zur Teilhabe am Gemeinwesen leisten. „Sport kann Brücken bauen und Menschen über kulturelle und soziale Unterschiede hinweg verbinden“, betont Ministerpräsident Stephan Weil.

Der VfL Rastede hat sich für den Integrationspreis beworben, da der Verein gleich beim Einsetzen der großen Flüchtlingswelle im Kreis der Rasteder Flüchtlingshelfer aktiv wurde. Wir haben umgehend einen Flyer mit unseren Sportangeboten in arabischer Sprache entwickelt. Sehr schnell wurde daraufhin eine Sportgruppe mit Flüchtlingen aus Syrien, Afghanistan, dem Iran und dem Libanon eingerichtet. Inzwischen sind in diesen Gruppen auch Menschen aus afrikanischen Ländern. Die Gruppen treffen sich seit Gründung mittwochs um 20 Uhr und samstags ab 18 Uhr in der Halle Kleibrok. Als Übungsleiter stand zunächst Dirk Hillmer zur Verfügung. Inzwischen werden die Gruppen von Sahki Alizada (Afghane) mit gelegentlicher Unterstützung von Dirk geleitet. Darüber hinaus sind mehrere Frauen in verschiedenen Frauengruppen aufgenommen worden. Einige Männer sind in anderen Mannschaften aktiv und

nehmen auch am Punktspielbetrieb teil. Der Zusammenhalt dieser Gruppen mit vielen verschiedenen sprachlichen, ethnischen, religiösen und kulturellen Wurzeln ist hervorragend.

Wir, die Ehrenamtlichen, tragen im Verein maßgeblich zu einem guten Zusammenhalt all dieser Menschen bei. Der Sport ist aber nicht nur eine wichtige Säule der Integration, sondern er fördert auch die Gesundheit und vermittelt wichtige soziale Kompetenzen wie Teamgeist, Fairness und Regelakzeptanz. Damit leistet der VfL Rastede einen wichtigen Beitrag zum Zusammenleben in unserer Gemeinde.

Zur Verleihung des Integrationspreises am 26. August haben Stephan Weil und Doris Schröder-Köpf den VfL Rastede nach Hannover ins CongressCentrum Wienecke XI eingeladen. Die Redner teilten an diesem Abend mit, dass insgesamt 160 Vereine, Verbände und Institutionen am Wettbewerb teilgenommen haben. Den neun Jurymitgliedern sei es schwergefallen, die richtige Auswahl zu treffen. Letztendlich wurden fünf Vereine ausgewählt: DLRG Schwane- wede e.V., Stadtsportbund Emden e.V., Träumer, Tänzer und Artisten e.V., Universum e.V., Kreissportbund Grafschaft Bentheim. Obwohl unsere Idee die Jury-



mitglieder sehr überzeugt hat, gehören wir leider nicht zu den Preisträgern.

Weil und Schröder-Köpf würdigten die vorbildlichen Aktivitäten im sportlichen Bereich. „Ich freue mich sehr darüber, dass sich in Niedersachsen sehr viele Menschen in Vereinen und Initiativen engagieren, um die Integration durch Sport zu fördern. Allen Engagierten gilt mein ganz herzlicher Dank, den Preisträgerinnen und Preisträgern zudem mein herzlicher Glückwunsch“, so Weil.

Der Landesregierung sei es ein wichtiges politisches Anliegen, die vielfältigen Potentiale des Sports zu aktivieren, hieß es. Man wolle jetzt die guten Ideen und Ansätze öffentlich machen und gleichzeitig Vereine und Verbände dazu ermuntern, derartigen Beispielen zu folgen und neue Ideen und Projekte zu entwickeln.

Dirk Hillmer

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 · gode.heizung-sanitaer@t-online.de

Prävention von sexualisierter Gewalt im Sport

VfL zeigt mit Verhaltensrichtlinie klare Haltung

Der VfL Rastede als Sportverein für alle Generationen hat eine besondere Verpflichtung gegenüber den ihm anvertrauten Kindern und Jugendlichen. Dabei legt der Verein großen Wert auf den Schutz von Mädchen und Jungen vor sexualisierter Gewalt und Diskriminierungen. Mit einer eigenen Verhaltensrichtlinie zur Prävention von sexualisierter Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit soll dies betont werden.

Keine Institution kann hundertprozentige Sicherheit garantieren, aber es kann sowohl nach innen als auch nach außen dokumentiert werden, dass auf das Wohl der anvertrauten Kinder und Jugendlichen geachtet wird.

Die Auseinandersetzung mit den Inhalten der Verhaltensrichtlinie sensibilisiert Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für das Thema. Ihre Aufmerksamkeit gegenüber Grenzüberschreitungen



Gegen sexualisierte Gewalt im Sport!

**Vorbeugen und Aufklären,
Hinsehen und Handeln!**

www.sportjugend.de



Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Metjendorfer Landstraße 11
26215 Metjendorf / Oldenburg

Telefon 0441 / 6 26 98
Telefax 0441 / 6 26 78
Internet www.tischlerei-neuhaus.de
Mail info@tischlerei-neuhaus.de

durch sexualisierte Gewalt wird in ihrem Wirkungskreis erhöht. Dies soll auch als ein deutliches Warnsignal an potenzielle Täter und Täterinnen dienen! Ein Mittel, der Gefahr vor sexuellen Übergriffen gegenüber Mädchen und Jungen im Sport zu begegnen, ist die Einhaltung der zu unterzeichnenden Verhaltensrichtlinie. Dies soll besonders den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in der Jugendarbeit des Sports erleichtern, Grenzen gegenüber Kindern und Jugendlichen zu wahren und eine klare Haltung zur Prävention von sexualisierter Gewalt in der Jugendarbeit zu entwickeln.

Die Verhaltensrichtlinie des LandesSportBundes Niedersachsen und seiner Sportjugend wird auch bei zeitlich begrenzten Maßnahmen und Veranstaltungen eingesetzt (z. B. Ferienfreizeiten, Trainingslager). Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Kinder- und Jugendarbeit sollen dabei durch eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema im Vorfeld der Maßnahme für die Notwendigkeit der Verhaltensrichtlinie sowie deren Umsetzung sensibilisiert werden.

Kathrin Janout

It's Showtime! Sportlich durch die Jahreszeiten

Frühling, Sommer, Herbst und Winter: Um die vier Jahreszeiten drehen sich die Darbietungen bei der diesjährigen Showtime. Viele Gruppen des VfL Rastede üben bereits seit Wochen für ihren Auftritt. Alle zwei Jahre findet diese Veranstaltung in der Mehrzweckhalle Feldbreite statt. Am Sonntag, 3. November, ist es wieder soweit. Ab 15 Uhr führt Vorstandssprecher Dirk Hillmer durch das vielfältige Programm.

Vom Frühjahrsputz der Steptänzerin-



nen bis zum glitzernden Schneetreiben der Geräteturngruppe haben sich die

Sportlerinnen und Sportler wieder einmal beeindruckende Shows einfallen lassen. Die Zumba-Tänzerinnen heizen dem Publikum mit sommerlichen Rhythmen ein und die Cheerleader führen uns durch den bunten Herbst. Tanzen, Fitness, Einrad fahren und Kinderturnen – die Zuschauer können sich auf ein tolles Showprogramm freuen! Übrigens: Wie immer gibt es in der Cafeteria ein reichhaltiges Angebot an Kuchen und Getränken.

Impressionen Showtime 2017

Fotos: Uwe Harms



Freiwilliges Engagement im Verein Der VfL Rastede sucht Übungsleiter

Der VfL Rastede ohne Übungsleiterinnen und Übungsleiter? Auf Dauer kann das nicht funktionieren. Die meisten Übungsleiter üben diese Tätigkeit neben ihrem Hauptberuf aus. Als Aufwandsentschädigung werden dafür im Jahr maximal 2400 Euro steuerfrei gezahlt. Das Interesse an dieser Tätigkeit ist aber stark rückläufig und das bereitet dem Verein doch einige Probleme. Ist kein Übungsleiter da, fällt die Sportstunde oftmals aus. Das gilt insbesondere dann, wenn krankheitsbedingt kein Sport angeboten werden und der Verein keinen Ersatz stellen kann. Notfalls können wir Gruppen zusammenlegen, das ist aber keine Dauerlösung.

Wenn Übungsleiter aus gesundheitlichen oder auch aus beruflichen Gründen den Verein verlassen, müssen wir nach Ersatz suchen. Doch das kann dauern. Für unsere Geschäftsstelle ist es immer wieder besonders schwer, jemanden zu finden – egal, ob für vor- und nachmittags oder abends. Oftmals erfordert der Hauptberuf hohe Flexibilität, so dass viele Personen keine Zeit für das Übungsleiteramt haben. Auch Jugendliche sind inzwischen stärker in der Schule eingespannt als früher. Abgesehen von freier Zeit erfordert das Engagement als Übungsleiterin oder Übungsleiter Begeisterungs- und Teamfähigkeit. Wichtig ist, dass das Training

für die Gruppe ansprechend gestaltet wird. Eine Grundlizenz ist für diese Aufgabe nicht zwingend erforderlich, aber wünschenswert.

Wir appellieren an die Vereinsmitglieder, das Selbstverständlichkeitsdenken, also die Erwartung, dass Training und Kurse immer stattfinden können, abzugeben. Es ist klar, dass ehrenamtliche Helfer nicht immer verfügbar sind. Eine hundert Prozent verlässliche Betreuung ist einfach nicht möglich.

Die Attraktivität des Vereins ist uns enorm wichtig, darum brauchen wir neue Trainerinnen und Trainer bzw. Übungsleiterinnen und Übungsleiter!

Dirk Hillmer



Ellernfest-
Umzug
durch den Ort.
Wir waren dabei!

Wir haben uns an der Aktion „Purzelbäume um die Welt“ beteiligt. Der Deutsche Turner-Bund möchte damit auf die Bedeutung von Bewegung und das Kinderturnen aufmerksam machen. Insgesamt soll eine Weltumrundung, also 40.075 km, mit Purzelbäumen zurückgelegt werden. Wir haben beim Umzug fleißig Purzelbäume gesammelt und bedanken uns bei allen, die eine solche Rolle vorwärts beigetragen haben.



Ellernfest-
Umzug
durch den Ort.
Wir waren dabei!

Wir haben uns an der Aktion „Purzelbäume um die Welt“ beteiligt. Der Deutsche Turner-Bund möchte damit auf die Bedeutung von Bewegung und das Kinderturnen aufmerksam machen. Insgesamt soll eine Weltumrundung, also 40.075 km, mit Purzelbäumen zurückgelegt werden. Wir haben beim Umzug fleißig Purzelbäume gesammelt und bedanken uns bei allen, die eine solche Rolle vorwärts beigetragen haben.



UMFRAGE:

Vom Streben nach Gold

Beim VfL Rastede startet jedes Jahr im Frühling die Sportabzeichensaison. Noch bis Ende September werden die Prüfungen abgenommen. Je nach Leistung erreichen die Sportler Bronze, Silber oder Gold. Was dafür zu tun ist, variiert nach Alter und Geschlecht. Leider entscheiden sich immer weniger Menschen dafür, die sportliche Herausforderung anzunehmen und die eigene Fitness zu überprüfen. Manche halten das Sportabzeichen für unmodern, andere glauben tatsächlich, die Anforderungen seien zu leicht. Ich habe mich unter den Teilnehmern einmal umgehört und sie nach ihrer Motivation gefragt.

Kathrin Janout

Warum machst
Du das
Sportabzeichen?



Silke Lorenz (57):

„Als Anreiz für vielseitige Bewegung. Ich fahre sonst Rennrad, aber das ist ein einseitiger Sport. Da ist es ein guter Ausgleich. Außerdem erinnert es mich an meine Schulzeit. Ich mag die Nähe zum VfL, das ist der Verein meiner Kindheit.“



Jochen Quathammer (51):

„Weil es eine gute Sache ist. Man kann sich selbst nochmal ein bisschen fordern. Man denkt immer, man könne es einfach so schaffen, aber man muss auch was tun dafür. Angefangen hatte es bei uns ursprünglich mal mit dem Familiensportabzeichen.“



Eike Lehnert (20):

„Aus Tradition. Das ist so in meiner Familie. Das Sportabzeichen hat man einfach schon immer gemacht. Als Beweis dafür, dass man noch fit ist. Und natürlich streb' ich dann Gold an – und hab's bis jetzt noch immer erreicht. Wie viele Sportabzeichen ich schon habe, kann ich gar nicht sagen.“



Monika Drees (68):

„Weil ich einfach gerne Sport mache. Früher hab' ich selbst eine Sportgruppe geleitet. Nach einer Pause bin ich dann wieder dazugekommen. Nun hab' ich schon fast zehn Sportabzeichen erreicht und bin als Prüferin dabei. Es macht Spaß, man kennt und trifft sich hier.“



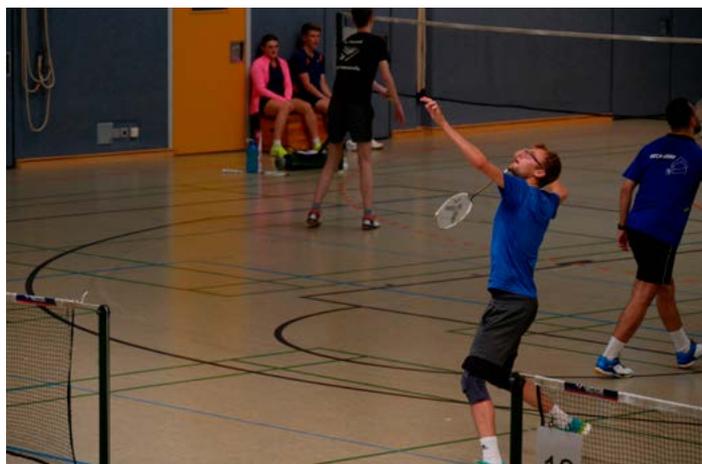
Armin Boumann (80):

„Man kommt hier viel mit Menschen zusammen. Als Prüfer bin ich schon 45 Jahre dabei. Da hat man das Sportabzeichen immer so mitgemacht. Ich hab' schon ungefähr 25. Nach einer Meniskus-OP konnte ich dann nicht mehr. Aber ich kann anderen Tipps geben und sie motivieren.“



Horst Laue (69):

„Man bleibt in Bewegung. Muskeln und Gelenke sind fit, wenn man jede Woche zum Üben kommt. Angefangen hab' ich 1969 mit dem Polizeisportabzeichen. Zwischendurch waren mal ein paar Jahre Pause, aber seit ich in Rastede bin, mache ich regelmäßig mit. Noch schaffe ich immer Gold.“



Erfolgreiches Badmintonturnier Knapp 200 Sportler*innen beim 3. Ellerncup

„Alles hat wunderbar geklappt“, freute sich Vasili Kroupis nach dem Turnier. „Wir haben tolle Leistungen gesehen und sind sehr zufrieden.“ Besonders über die zahlreichen Anmeldungen von A-Spielern hätten sich die Rasteder gefreut. „Das reicht bis zur zweiten Bundesliga“, so Vasili. Auf 18 Feldern wurden die Matches an den beiden Turniertagen in der großen Halle Feldbreite ausgetragen. So gab es viele spannende Wettkämpfe gleichzeitig zu sehen, darunter auch viele gute Partien der Rasteder Sportlerinnen und Sportler. In der Frauen-A-Klasse belegte Alena Schneider Platz drei. Das Männerdoppel

Vasili Kroupis und Jannik Lüken wurde in der C-Klasse Dritter. Ebenfalls Bronze sicherten sich Laura Stuppin und Christina Mkrtychyan im Frauen-Doppel der Klasse A. Sieger in der Mixed-Wertung der Klasse A wurde Christina außerdem an der Seite von Thae Darwish vom DBV DIOK aus den Niederlanden. Platz zwei belegte Laura zusammen mit Simon Schmid vom SSW Hamburg. In der Mixed-B-Wertung stand ebenfalls eine Rastederin auf dem Podest. Annett Meinung gewann hier gemeinsam mit Stefan Janßen vom TV Cloppenburg.

Doch nicht nur der Wettkampfsport allein stand im Mittelpunkt des dritten

Rasteder Ellerncups. Wieder einmal hatten sich die Organisatoren ein tolles Rahmenprogramm überlegt. So gab es eine Cocktailbar am Abend, LED-Badminton und ein gemeinsames Grillen.

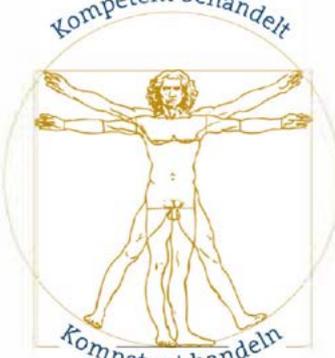
Kathrin Janout



Gesundheitszentrum Rastede

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

Kompetent behandelt



Kompetent handeln

Anke Schwiertz

Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege

Abenteuer 2. Regionalliga

VfL-Basketballer freuen sich auf den Saisonstart

Es wird spannend: Ende September starten die Basketballer in die neue Saison, diesmal in der 2. Regionalliga. In den vergangenen Wochen haben die Sportler hart trainiert und Testspiele hinter sich gebracht. „Trotzdem ist die Vorbereitung nicht optimal gelaufen“, bedauert Andre Galler. Das Team hatte mit vielen Verletzungen zu kämpfen. Auch er selbst habe drei Wochen Ausfallzeit hinnehmen müssen. „So langsam werden aber alle wieder fit und zum Saisonstart sind wir vollzählig.“ Am 28. September treffen die Rasteder auf den ersten Gegner der Saison, den BBC Osnabrück. Das erste Heimspiel steht dann am Samstag, 5. Oktober, an. Um 15 Uhr ist Anpfiff

in der Sporthalle der Grundschule Kleibrok.

Das Team um Trainer Lars Fischer spielt wie gewohnt zusammen. Einziger Neuzugang ist Rückkehrer Till Koopmann. Der 27-Jährige ist Doktorand für Sportwissenschaften an der Uni Oldenburg und freut sich auf die Herausforderungen der 2. Regionalliga. „Das sportliche Niveau ist verlockend“, sagt er. Der Aufstieg der Mannschaft sei ein Grund dafür gewesen, dass er nach seinem Studium wieder in Rastede Basketball spielen wollte. „Sowohl spielerisch als auch menschlich ist mir die Entscheidung leichtgefallen“, sagt Till mit Blick auf seine Teamkollegen, die er teilweise

bereits seit vielen Jahren kennt. Taktisch müsse er allerdings noch ein bisschen was nachholen, gibt er zu. Er habe sich Spielzüge aufmalen und erklären lassen, diese präge er sich nun ein. „Mentales Training ist auch wichtig“, weiß der Sportwissenschaftler.

„Die Vorbereitung war lange genug“, meint Dennis Wolkwitz. „Jetzt kann es endlich losgehen!“ Er sei gespannt auf die Liga. „Im Training merkt man mehr Intensität“, beobachtet er. „Alle sind

Das Team:

Nr.	Spieler
4	Andre Galler/Pos. Guard
5	Christoph Müller/Pos. Forward
6	Erik Chorengel/Pos. Guard
7	David Niehaus/Pos. Center
8	Christoph Avertebeck/Pos. Guard
9	Till Koopmann/Pos. Forward
10	Dennis Wolkwitz/Pos. Forward
11	Janis Groschang/Pos. Guard
13	Sören Rüthemann/Pos Forward/Center
17	Fabian Eilers/Pos. Forward/Guard
21	Marc Schmidt/Pos. Guard
24	Vincent Olding/Pos. Guard
33	Hendrik Hesse/Pos. Forward



**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

mit Herzblut dabei.“ So sieht es auch Sören Rüthemann: „Es werden einige schwere Spiele, wir freuen uns auf die Herausforderung.“ Das Team werde um jeden Sieg kämpfen, weiß Andre Galler. „Das klare Saisonziel ist der Klassenerhalt.“ Bei allem Ehrgeiz stehe aber immer die Mannschaft im Vordergrund. „Wir wollen mit denen, die sich verbunden fühlen, spielen. Falls es in der 2. Regionalliga nicht reichen sollte, dann eben wieder in der Oberliga.“ Doch daran soll jetzt natürlich keiner denken. Schließlich geht die Mannschaft mit voller Motivation in die neue Saison.

Der VfL wünscht seinem Team viel Erfolg!

Kathrin Janout

Spielplan Saison 2019/20

28.09.2019	19:00	BBC Osnabrück	VfL Rastede
05.10.2019	15:00	VfL Rastede	Hafenbude Baskets Fortuna Logabirum
12.10.2019	20:15	MTV/BG Wolfenbüttel	VfL Rastede
19.10.2019	16:00	VfL Rastede	BTB Royals Oldenburg
02.11.2019	20:00	CVJM Hannover	VfL Rastede
09.11.2019	15:30	VfL Rastede	TSV Quakenbrück
16.11.2019	18:30	TSG Westerstede	VfL Rastede
24.11.2019	16:00	VfL Rastede	Oldenburger TB 2
01.12.2019	16:00	TSV Neustadt 2	VfL Rastede
07.12.2019	20:00	SG Braunschweig	VfL Rastede
15.12.2019	14:00	VfL Rastede	BSG Bremerhaven
11.01.2020	16:30	VfL Rastede	BBC Osnabrück
19.01.2020	16:00	Hafenbude Baskets Fortuna Logabirum	VfL Rastede
26.01.2020	16:00	VfL Rastede	MTV/BG Wolfenbüttel
01.02.2020	17:30	BTB Royals Oldenburg	VfL Rastede
09.02.2020	16:00	VfL Rastede	CVJM Hannover
22.02.2020	18:00	TSV Quakenbrück	VfL Rastede
29.02.2020	15:00	VfL Rastede	TSG Westerstede
07.03.2020	17:45	Oldenburger TB 2	VfL Rastede
14.03.2020	15:00	VfL Rastede	TSV Neustadt 2
22.03.2020	15:30	VfL Rastede	SG Braunschweig
28.03.2020	15:00	BSG Bremerhaven	VfL Rastede



Bildungsinstitut für
Lerntherapie & Nachhilfe



- **Nachhilfe** alle Fächer, alle Schularten
- **Lerntherapie** bei Legasthenie/Dyskalkulie (auch §35a KJHG)
- **Testung und Förderung** bei LRS und Rechenschwäche
- **Bildung und Teilhabe (BuT)**
- **Diagnostik**
- **Schulassistentz/Inklusion**

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

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



Rastede:
Anton-Günther-Str. 4
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
Anton-Günther-Str. 4
26180 Rastede
Tel. 04402- 93 97 84
Termine nach Absprache
www.lernkreis-sattel.de

info@lernkreis-sattel.de
info@eumotal-wardenburg.de

Rasteder Residenz-Cup 2019

Ein tolles Turnier bei tropischen Temperaturen



Acht Frauenmannschaften kämpften am Turniersamstag um den Residenz-Cup | Foto: VfL Rastede

Die Zuschauer in der gut gefüllten Halle Feldbreite konnten auch beim diesjährigen Residenz-Cup des VfL Rastede zwei Handballturniere mit ansprechenden Leistungen sehen. Los ging es am

Sonnabend mit dem Damenturnier. Hier setzte sich das Landesligateam der SG Oberstrohe durch. Die beiden Rasteder Mannschaften belegten die Plätze 5 und 7. Die Trainer Till Bartner (Rastede I) und

Alexander Hecht (Rastede II) waren mit ihren Mannschaften insgesamt zufrieden, erhofften sich aber dennoch einen Leistungsanstieg in den letzten Wochen der Vorbereitung.

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

Baumgartenstr. 10 · 26180 Rastede

Telefon: 04402 863855-10

Telefax: 04402 863855-19

eMail: info@residenzort-rastede.de

Auch der Sonntag hatte es in sich. Bei tropischen Temperaturen setzte sich bei den Herren der Verbandsliga aufsteiger OHV Aurich II im Finale gegen den TV Schiffdorf durch. Insbesondere der Fitness beider Mannschaften müsse man Respekt zollen, betonte Ronald Zange, Mitorganisator des Turniers. „Obwohl bereits 90 Minuten Spielzeit hinter ihnen lagen, gingen sie im Finale noch einmal mit viel Energie in die Zweikämpfe – das ist aller Ehren wert.“

Und genau an dieser Stelle liege auch das einzige Manko des VfL-Teams. „Im Bereich Fitness fehlen uns einfach vier Wochen Vorbereitungszeit“, so VfL-Kapitän Stefan Bäcker. Das Team hat viel durchgewechselt und verschiedene Abwehrformationen getestet. „Ins-



Spannende Spiele gab es an beiden Tagen zu sehen | Foto: Janout

Wer möchte Handball spielen?

Die Teams der Jahrgänge 2007 und 2008 suchen Verstärkung

Lange konnte der VfL Rastede der großen Nachfrage im Kinder-Handball nicht nachkommen und musste Interessierte auf Wartelisten vertrösten. Nun aber wurde das Trainerteam erweitert und die Abteilung ist mit drei neuen D-Jugendmannschaften in die Saison gestartet. Dadurch ist noch Platz in den Teams für Jungen und Mädchen der Geburtsjahrgänge 2007 und 2008. Die Jungen des Jahrgangs 2008 trainieren immer freitags von 16.45 bis 18 Uhr, der Jahrgang 2007 donnerstags von 17.30 bis 19 Uhr. Für die Mädchen der Jahrgänge 2007 und 2008 findet das Training donnerstags von 16.45 bis 18.15 statt.

Wer einmal reinschnuppern möchte, kommt zehn Minuten vor Trainingsbeginn mit Sportzeug zum Sportleringang der großen Halle Feldbreite. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen geben die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle unter 04402 – 82992.

gesamt haben wir über alle Spiele die Spannung hochhalten können“, zeigte sich Trainer Olaf Hillje zufrieden. „Für uns war es ein rundum gelungenes Turnier.“ Die VfLer waren übrigens das einzige Team, das gegen den Turniersieger Aurich einen Punkt holen konnte.

„Ergebnisse sind hier aber nicht so wichtig“, meinte Ronald Zange. „Die Trainer nutzen den Residenz-Cup, um zwei Wochen vor Saisonstart noch einmal unter Wettkampfbedingungen mögliche Formationen zu testen.“ Der Spielmodus mit vier regulären Halbzeiten (30 Minuten inkl. Time-Out) habe

sich bewährt. „Mit unserer Doppelhalle finden wir hier ideale Bedingungen, um Werbung für den Handball zu machen, insbesondere wenn sich ein so gutes Teilnehmerfeld anmeldet.“

Ein besonderer Dank gilt den Sponsoren für die Unterstützung und die zur Verfügung gestellten Preise!

Kathrin Janout



SPORT

DUWE

Ammerland

Oldenburger Str. 280 · 26180 Rastede · Tel. 04402 / 82220
E-Mail: hdrastede@gmail.com

Laufen, Werfen, Hüpfen, Hangeln

21 „Turn fit“-Kinder erreichen Mini-Sportabzeichen



**Stolz präsentieren
die Kinder am Ende der beiden
Turnstunden die Urkunde
Foto: Kinderturn-Abteilung**

kleine Süßigkeiten in Empfang nehmen.

Bevor es anschließend in die Sommerpause ging, verabschiedete sich Anita zur Loye aus der Gruppe. Sie hatte in den vergangenen Jahren bei der Betreuung der Kinder geholfen, wenn „Not am Mann“ war. An dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön dafür!

Frauke Lehnert

Für die letzten beiden Übungsstunden vor den Sommerferien hatte sich die Gruppe der überwiegend fünf und sechs Jahre alten Kinder etwas Besonderes vorgenommen: das Mini-Sportabzeichen des Landessportbundes Niedersachsen. Bei dem speziell für den Vorschulbereich entwickelten Abzeichen sind – eingebettet in eine kindgerechte Geschichte – sechs Stationen zu absolvieren, die motorische Grundfertigkeiten wie Laufen, Werfen, Hüpfen, Balancieren, Hangeln, Ziehen und Rollen erfordern.

Mit Eifer waren die Kinder dabei und freuten sich über jede erfolgreich bestandene Station. „Ich habe schon zwei geschafft!“ oder „Mir fehlt nur noch eine Station!“ war in der ersten Stunde überall zu hören. Und mit „Machen wir heute Frau Eule zu Ende?“ ging es in der nächsten Woche weiter. So waren nicht nur die Kinder, sondern auch Übungsleiterin Frauke Lehnert und Helferin Hanna Precht in den Stunden gefordert.

Am Ende konnten die Kinder dann stolz die verdienten Urkunden und



AGT & PARTNER

Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 12
26180 Rastede

www.agthe-partner.de

Telefon 0 44 02 / 86 35 8-0

Telefax 0 44 02 / 86 35 825

kanzlei@agthe-partner.de

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 vielen 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

Erfolgreiches Pétanque-Team

Rastede 1 gelingt Aufstieg in die Niedersachsenliga

Neun Spiele und neun Siege – so lautet die Saison-Bilanz der 1. Pétanque-Mannschaft des VfL Rastede. Damit tritt das Team um Mannschaftsführer Karl-Heinz Wilken im nächsten Jahr in der Niedersachsenliga an.

Auch am letzten Spieltag in der Regionalliga 1 konnte das Team seine bisher makellose Bilanz verteidigen und drei Siege einfahren. Die Rasteder kämpften zunächst nach einem 0:2 Rückstand gegen den anfangs stark aufspielenden Gastgeber TuSG Wiedensahl, siegten am Ende aber doch noch mit 3:2. Es folgten zwei ungefährdete 4:1 Siege gegen SGF Bremen 2 und BG Bremen 1, die den Meistertitel in der Regionalliga 1 perfekt machten. Ein weiterer Beleg für die Klasse des Rasteder Teams ist, dass VfL Rastede 1 als einziges von insgesamt 30 Teams auf Regionalligaebene ungeschlagen durch die Ligasaison gekommen ist.

Weniger erfolgreich verlief die Saison für das Team Rastede 2, das in diesem Jahr seine zweite Saison in der Regionalliga 2 bestritt. Drei Siege reichten am Ende nicht aus, um hier die Klasse zu halten. So tritt das Team im nächsten Jahr wieder in der Bezirksoberliga an.

Eine Klasse darunter, in der Bezirksliga, verpasste Rastede 3 den Meistertitel und musste sich am Ende mit der Vizemeisterschaft zufriedengeben.

„Insgesamt kann der VfL Rastede auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken. Der Abstieg von Rastede 2 ist zwar ein Wehrmutstropfen. Der wird aber durch den Aufstieg unserer 1. Mannschaft in die Niedersachsenliga mehr als wettgemacht“, sagt Spartenleiter Dietmar Bückner.

Die Pétanquespieler des VfL Rastede nehmen seit dem Jahr 2014 am Ligabetrieb teil. Die Abteilung zählt heute rund 30 Aktive. Training ist immer dienstags und donnerstags ab 18 Uhr auf der VfL-Bouleanlage an der Schlossstraße.

Dietmar Bückner



Die 1. Pétanque-Mannschaft des VfL Rastede freut sich über den Aufstieg: (hinten v.l.) Marion Wilken, Jochen Frank, Amin Lalami, Karl-Heinz Wilken, Stefan Schröder, (vorn v.l.) Olaf Wätjen, Mathias Klein und Sieglinde Martens | Foto: Pétanque-Abteilung



- 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


Stüeckemann
 Aus Freude am Fahrrad.

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

Keine ruhige Kugel schieben Pétanque-Sportler für Deutsche Meisterschaft qualifiziert

„Die Chance zur Deutschen Meisterschaft zu fahren, ist einmalig“, betont Helfried Franz. „Das lass ich mir nicht entgehen!“ Dem 67-Jährigen steht die Freude über seine Qualifikation ins Gesicht geschrieben. Gemeinsam mit Sieglinde Martens und Olaf Wätjen wird er Mitte September zur Deutschen Pétanque-Meisterschaft nach Ensdorf im Saarland fahren und um den Titel der Triplette 55plus kämpfen. „Man tritt zu dritt als Team an“, erklärt Helfried, „alle sind 55 Jahre oder älter“. Insgesamt werden 128 Mannschaften teilnehmen, darunter 15 aus Niedersachsen. „Vom VfL Rastede haben sich fünf Sportler qualifiziert. Karl-Heinz Wilken und Stefan Schröder bilden gemeinsam mit Gabi Teichmann vom PC Wildeshausen das zweite Team.“

Was von außen betrachtet nach einem eher entspannten Sport aussieht, ist in Wahrheit ziemlich anstrengend. Eine ruhige Kugel schieben? „Nicht, wenn man es als Wettkampfsport betreibt“, betont Helfried. Volle Konzentration



Der VfL Rastedewünscht viel Erfolg bei den Deutschen Meisterschaften!

Foto: Pixabay

sei erforderlich, um erfolgreich zu sein, und das meistens über viele Stunden. „An einem Liga-Tag hat man bis zu sechs Spiele“, erklärt Helfried, „da steht man manchmal zehn Stunden auf dem Platz“. Innerhalb des Teams gebe es eine

klare Aufgabenverteilung. Die eigene Kugel nach vorne drücken, die gegnerische wegschießen oder eine weitere möglichst dicht legen – „taktisch ist das ein irres Spiel“

Kathrin Janout

Ausprobieren! Boule-Sport beim VfL

Am 13. Oktober findet wieder eine „Newcomer Trophy“ statt

Zweimal in der Woche trainieren die Pétanque-Spieler auf den Plätzen hinter dem VfL-Sportforum. Im sogenannten Boulodrome steht ihnen eine professionelle Anlage mit Flutlicht zur Verfügung. „Man kann jederzeit dazukommen“, betonen die Sportler. Auch Kinder könnten hier mitmachen, Pétanque sei schließlich ein Sport für alle Generationen. „Das ist ja das Schöne“, meint Helfried Franz. „Der älteste unter uns ist 83 Jahre alt und hat erst vor drei Jahren angefangen.“ Die Regeln seien

dabei erstmal gar nicht so schwer. Und die Wurftechnik könne an die körperliche Fitness angepasst werden. „Man muss zum Beispiel nicht zwangsläufig zum Werfen in die Hocke gehen.“ Ob Boule als Freizeitsport oder Pétanque in der Wettkampfvariante – die VfLer freuen sich über Neuzugänge. „Wer das Pétanquespiel näher kennenlernen möchte, der hat auch am 13. Oktober Gelegenheit dazu. Dann nämlich veranstaltet unsere Abteilung eine ‘Newcomer Trophy’. Dabei wird jedem inte-

ressierten Anfänger eine erfahrene Spielerin oder ein erfahrener Spieler an die Seite gestellt, mit dem der Neuling das Turnier bestreitet“, sagt Spartenleiter Dietmar Bucker.

**Interessenten können sich melden bei:
Dietmar Bucker
Tel. 04402/81305 o. 0157 80 97 1971.**

Weitere Infos gibt es auch im Internet auf www.petanque-rastede.de oder in der VfL-Geschäftsstelle.

Quer durchs Meer 2019

Rasteder Schwimmer stürzen sich in die Wellen

Starke Böen in den frühen Morgenstunden und immer zunehmender Wind ließen den Veranstalter des alljährlichen „Quer durchs Meer“ in Bad Zwischenahn zunächst zögern. Letztlich war die Sicherheit aber doch gewährleistet und das Spektakel konnte beginnen. Die 417 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden per Schiff nach Dreierbergen geschippert, unter ihnen auch neun vom VfL Rastede. Während der Fahrt zogen sich alle um, sodass pünktlich um 9.30 Uhr der Startschuss fiel. Bei einer Wassertemperatur von 22 Grad stürzten sich die Schwimmer in die Wellen. „Da es so viele Teilnehmer waren, ist man nicht so schnell vom Start weg gekommen“, berichtet Tanja Brunßen-Gerdes. „Dadurch haben wir ein paar Minuten verloren. Aber dann löste sich alles ein wenig auf und man konnte durchstarten.“

Nach gezieltem Training im Conneforder Bernsteinsee seien die Rasteder gut vorbereitet gewesen. Andere Teilnehmer brachen bereits nach kurzer Zeit



Kurz vor dem Start in Dreierbergen: v.l. Jan-Niklas, Irmtraud, Olaf, Tanja und Claudia | Fotos: Schwimm-Abteilung

ab, weil Wind und Wellen heftig waren. „Die DLRG hat noch zusätzliche Bojen ins Wasser gelassen, damit wir den Weg besser finden“, erzählt Tanja. „Durch

den Wind wurde man vom Weg abgetrieben und es war gut, wieder einen Anhaltspunkt zu haben.“

Der schnellste Schwimmer erreichte



Neun VfLer schwammen in Bad Zwischenahn „Quer durchs Meer“

bereits nach 45 Minuten das Ziel. Nach rund drei Stunden trafen die letzten ein. Die zahlreichen Zuschauer am Strandufer empfingen jeden mit Applaus. „Anschließend gab es für uns Schwimmer etwas Warmes zu trinken und kleine Leckereien, außerdem eine Urkunde“, erzählt Tanja weiter.

353 Schwimmer sind letztlich ins Ziel geschwommen, vom VfL haben es alle geschafft. „Es war schön und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!“, sagen sie. „Ein großes Dankeschön an die DLRG Bad Zwischenahn und allen Helfern für die tolle Organisation auf dem Wasser und an Land.“

Kathrin Janout

Und hier die Ergebnisse unserer VfL-Schwimmer:

Jan-Niklas Göhring erreichte mit 01:00:10 Platz 40, Denise de Vries mit 01:03:30 Platz 56 und Frauke Dierks mit 01:07:30 Platz 91. Niklas Thoben landete mit 01:11:00 auf Platz 119, Lasse Littwin mit 01:13:00 auf Platz 147 und Tanja Brunßen-Gerdes mit 01:14:30 auf Platz 163. Olaf Weiß schwamm in 01:26:00 auf Platz 233, Irmtraud Becker in 01:47:00 auf Platz 311 und Claudia Meyding in 02:02:00 auf Platz 333.



Geschafft: Olaf Weiß erreicht das Ziel



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

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



und und und ...



Wir beraten Sie gern!!!



Fashion for Faces

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

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



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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Tel. Sonja Hinrichs. 84528					
Aquagymnastik					
Aquagymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 - 08.30	Michaela Oltmanns
Aquagymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 - 09.00	Michaela Oltmanns
Aquagymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Michaela Oltmanns
Aquagymnastik 4	offen	Bad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Aquagymnastik 5	offen	Bad	Di	18.15 – 18.45	Angela Roß-Heinen
Aquagymnastik 6	offen	Bad	Mi	10.30 – 11.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 7	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.30 - 12.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 9	offen	Bad	Do	10.00 – 10.30	Sonja Dieckmann
Aquagymnastik 10	offen	Bad	Do	11.30 - 12.00	Sonja Dieckmann
Aquagymnastik 11	offen	Bad	Do	18.15 – 18.45	Sonja Dieckmann
Aquagymnastik 12	offen	Bad	Do	18.45 - 19.15	Sonja Dieckmann
Aquagymnastik 13	offen	Bad	Do	19.15 – 19.45	Hela Heinen
Aquagymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 16	offen	Bad	Fr	08.00 - 8.30	Saskia Zigan
Badminton					
Bambini	3 - 6 J.	Halle Kleibrok	Fr	15.00 - 16.30	Vasili Kroupis
Kinder und Jugendliche	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 – 18.00	Jannik Lüken
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Traingsgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	Anton Hirsch
Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bücken
Basketball					
U12	8- 12 J.	Halle Kleibrok	Mo	16.15 - 17.30	Sören Rüthemann
U16	13 - 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 – 18.45	Gero Ahting
U16	13 - 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 - 17.15	Henrik Bremermann
U18	16 - 18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 - 20.15	Christoph Müller
U18	16 - 18 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 - 18.30	Christoph Müller
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
Einrad					
Einsteiger	offen	Große Halle	Di	16.45 - 18.00	J. Gellert / S. Otholt
Fortgeschrittene	offen	Große Halle	Di	17.30 - 19.00	Janina Gellert

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 - 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	Sportforum	Mo	11.00 - 12.00	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	18.30 - 20.00	Horst Laue
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Mi	20.00 - 21.30	Sakhi Alizadah
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	30+ J.	Halle Kleibrok	Do	18.45 – 19.45	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	19.30 – 20.30	Frauke Lehnert
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	18.30 - 21.00	Uwe Harms
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 - 18.30	Emin Kuruoglu
BMW	offen	Sportforum	Fr	18.30 - 19.30	Emin Kuruoglu
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Sa	18.00 - 19.30	Sakhi Alizadah
Freestyle Akrobatik					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 21.00	Robin Wirsching
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Robin Wirsching
Gesundheitssport					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	9.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	10.00 - 11.00	Birgit Karnowsky
Pilates	offen	Sportforum	Do	16.00 - 17.00	Monika E.-Hoffmann
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	Sportforum	Do	19.45 - 20.45	Monika E.-Hoffmann
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
Fit & Gesund von Kopf-Fuß	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 - 11.00	Michaela Oltmanns
Locker vom Hocker 1	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	09.00 - 10.00	Sonja Dieckmann
Locker vom Hocker 2	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	10.10 - 11.10	Sonja Dieckmann
„Uhu“ Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 - 11.15	Birgit Karnowsky
Fit bleiben d. Gehirnttraining	offen	Sportforum	Fr	09.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Mi	16.00 - 17.00	Kerstin Hasseler
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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	10.10 - 11.10	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	20.00 - 22.00	Olaf Hillje
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.00 - 22.00	Olaf Hillje
Männer 2	offen	Große Halle	Mi	20.30 - 22.00	Ingo Harms
Männer 3	offen	Große Halle	Mo	20.00 - 21.30	Torben Rütthemann
Männer 3	offen	Große Halle 2	Do	19.00 - 20.30	Torben Rütthemann
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mo	18.30 – 20.00	Till Bartner
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 – 20.30	Till Bartner
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
B-Jugend männlich	15 - 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.00 - 18.30	Ron Zange
B-Jugend männlich	15 - 16 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 – 18.00	Ron Zange
C-Jugend männlich	13 - 14 J.	Große Halle 2	Mo	16.30 – 18:00	Lukas Brötje
C-Jugend männlich	13 - 14 J.	Große Halle 2	Do	16.00 - 17.30	Lukas Brötje
B/CJugend weiblich	13 - 16 J.	Große Halle	Mi	16.00 - 17.30	Heiko Brötje
B/C-Jugend weiblich	13 - 16 J.	Große Halle	Fr	15.30 - 16.45	Heiko Brötje
D1-Jugend männlich	11 - 12 J.	Große Halle 2	Do	17.30 - 19.00	Carsten Bohmbach
D2-Jugend männlich	11 - 12 J.	Große Halle 2	Fr	16.45 - 18.00	Oliver Weinmann
D-Jugend weiblich	11 - 12 J.	Große Halle 2	Do	16.45 - 17.30	Christian Janout
E-Jugend weib./männl.	9 - 10 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 - 17.30	Martin Ohm
Minis	6 - 8 J.	Große Halle	Di	17.15 - 18.15	Sonja Ohm
Mini - Minis	4 - 5 J.	Große Halle	Di	16.15 - 17.15	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

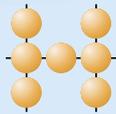
Flohzirkus I	1 - 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 - 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 - 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 - 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 - 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus V	1 - 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.00 - 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh I	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	Michaela Oltmanns
Fit wie ein Turnschuh II	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	17.00 - 18.00	Michaela Oltmanns
Fit wie ein Turnschuh III	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	17.00 - 18.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	15.00 - 16.00	Inken Arntjen
Fit wie ein Turnschuh V	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	16.00 - 17.00	Inken Arntjen
Turn Fit	5 - 6 J.	kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 - 17.30	Frauke Lehnrs
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 - 18.00	Evelyn Kusch
Gerätturnen für Anfänger	6+ J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 - 17.00	Michaela Oltmanns
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	Melanie Schröder
Boden- u. Gerätturnen	9+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	17.00 – 18.00	Melanie Schröder
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 - 17.30	Daniela von Essen

Leichtathletik

Leichtathletik Kinder	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	17.00 – 18.30	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	18.30 – 19.30	Christian Dunker
Leichtathletik	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Schwimmen					
Anfänger 1*	5 - 7 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Lasse Litwin
Anfänger 2*	5 - 7 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Nicole Pape
Aufbau 1*	6 - 9 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Inja Gustke
Aufbau 2*	6 - 9 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Nienke Bloy
Talentförderung 1	7 - 11 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Denise deVries
Talentförderung 1	7 - 11 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Jan Niklas Göhring
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	Steffen Heibült
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Do	18.30 - 19.45	Steffen Heibült
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Mo	18.30 - 20.00	Jan Niklas Göhring
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	18.30 - 20.00	Jan Niklas Göhring
Delfine		Bad	Sa	10.00 - 11.00	Denise deVries
Haie		Bad	Sa	11.00 - 12.00	Denise deVries
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 Anmeldung: Denise de Vries: Tel: 04402-862165					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2019	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2019	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 - 16.00	Anita Steinmetz
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	17.00 - 18.15	Jacek Lenard
Bronze	offen	Sportforum	So	18.15 - 19.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Sportforum	So	19.45 - 21.00	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Schützenhof	Mo	19.30 - 20.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	20.45 - 22.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.30 - 20.45	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	20.45 - 22.00	Jacek Lenard
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	20.00 - 21.00	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 - 19.30	Emin Kuruoglu
Hip Hop	14 - 18 J.	Sportforum	Sa	12:40 - 13:25	Gregory Bieder
Cheerleading	10 - 15 J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	16.30 - 18.00	Maja Pape
Tanzen für Kinder					
Hip Hop	5 - 8 J.	Sportforum	Sa	11:00 - 11:45	Gregory Bieder
Hip Hop	9 - 14 J.	Sportforum	Sa	11:50 - 12:35	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	18.15 - 20.15	Veronika Wiedemann
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	16.30 - 19.00	Veronika Wiedemann
Männer	offen	Große Halle	Di	20.00 - 22.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	Do	20.00 - 22.00	Karsten Albrecht
Aktuelles Kursangebot online auf www.vfl-rastede.de – Kursangebot!					

Relaxed schlafen



HOBSENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

- » 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

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



Mehr Informationen unter
relaxed-schlafen.de

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.

WIR BRINGEN

IHR UNTERNEHMEN IN BESTFORM

Nutzen Sie unsere vorausschauende, steuerliche Gesamtplanung für eine zielgerichtete Unternehmenstrategie.



Brucknerstr. 2, Rastede, T. 0 44 02 / 5 10 18, finkeisen-steuerberatung.de

Der Vorstand des VfL Rastede

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Sprecher (Repräsentation) | nicht besetzt |
| 2. Sprecher (Vereinsvermögen u. Verwaltung) | Dirk Hillmer |
| 3. Sprecher (vereinsinterne Vorgänge) | Daniela von Essen |
| Schriftführerin | Silke Riediger |
| Pressewartin | Kathrin Janout |

Fachwarte

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert/Katja Ratje |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Inken Arntjen |
| | Melanie Schröder |
| Einrad | Janina Gellert |
| Badminton | Vasili Kroupis |
| Basketball | Wim Deekens |
| Basketball Jugend | Christoph Müller |
| Handball Erwachsene | Heiko Brötje |
| Handball Spielwart | Heinz Legal |
| Leichtathletik | Jürgen Menke |
| Schwimmen | Denise de Vries |
| Volleyball | Anke Harms |
| Sportabzeichen | Horst Laue/G. Arends |
| Hallen-und Gerätewart | Karl Treskow |

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| VfL-Heft Verteilung | Annegret Lehnert |
| | Karl-Heinz Kuder |
| Archiv | Josef Brengelmann |
| Geschäftsführerin | Silke Brötje |
| Kassenwartin | Silke Riediger |
| Verwaltung Mitglieder | Karin Legal |
| Verwaltung u. Kinderturnen | Melanie Schröder |
| Bundesfreiwilligendienst | – |

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.

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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





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 –.

Ich bin damit einverstanden und willige ein, dass

→ die nachfolgenden Angaben für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich sind

→ die Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitgliedern des Vereins (z.B. Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen

→ Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen veröffentlicht werden dürfen auf der Homepage und / oder Facebook-Seite / Instagram des Vereins, und / oder regionalen Presse

Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO (siehe Downloadcenter) habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen (alle im Downloadcenter) des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet oder sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und / oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden.

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

Die Kündigung der Vereinsmitgliedschaft kann nur schriftlich zum Ende des laufenden Geschäftshalbjahres (30. Juni bzw. 31. Dezember) mit einer Frist von einem Monat gegenüber der Geschäftsstelle oder dem Vorstand erfolgen. Die aktuellen, gültigen Beiträge finden Sie in der Beitragsordnung in unserem Downloadcenter. Es gelten z.Zt. folgende monatlichen Beiträge (Veränderungen ergeben sich aus der Beitragsordnung):

Familie	22,00 €	Zusatzbeitrag			
Erwachsener	11,00 €	Tanzen	10,00 €	Badminton Erwachsene	5,00 €
Jugendlich / Kinder	8,50 €	Herzsport / Yoga	3,50 €		
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	8,50 €	Wassergymnastik	7,00 €		
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	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:	DE
Name Bank/Sparkasse bzw. BIC:	Bankleitzahl/BIC:
Zahler (Angabe nur, wenn nicht Mitglied bzw. Erziehungsberechtigter):	

Mit ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der o.a. Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

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	<input type="checkbox"/>	Veranstaltungsorganisation	<input type="checkbox"/>
Abteilungsleitung / Fachwart(-in)	<input type="checkbox"/>	Helfer(-in) bei Veranstaltungen wie Show- / Action-time oder Karneval	<input type="checkbox"/>
Jugendwart(-in)	<input type="checkbox"/>	Kuchenbäcker(-in) für Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>
Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart /Blickpunkt)	<input type="checkbox"/>	Helfer(-in) im oder rund ums Sportforum	<input type="checkbox"/>
Sportmarketing	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Sponsoring	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

Arbeitsbereich Sportorganisation

Organisation des Spielbetriebs bei Spielsportarten	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Schiedsrichter(-in)	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

Arbeitsbereich rund um die Gruppen

Trainer(-in)	<input type="checkbox"/>	Fahrer(-in) bei Veranstaltungen Auswärts	<input type="checkbox"/>
Helfer(-in)	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

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.



**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 