



BLiCKPUNKT

AUSGABE MÄRZ 2020



Kunterbunter Kinderkarneval



Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

FRIBO- MALER & HAUSMEISTER

sämtliche Malerarbeiten für Innen und Außen
sämtliche Hausmeister Tätigkeiten 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

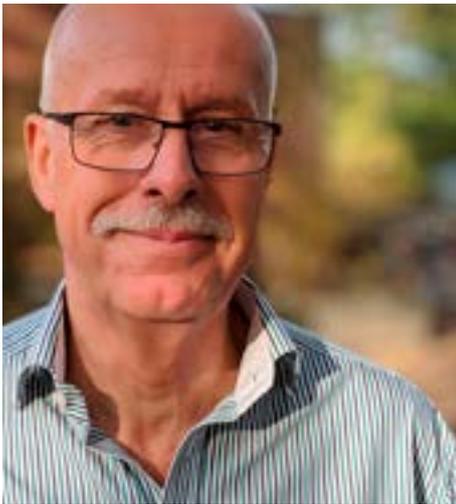
Schönes zum Schlafen

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,

durch die Ausbreitung des Coronavirus hat sich in den letzten Tagen vielerorts das Straßenbild verändert. Das öffentliche Leben kommt mehr und mehr zum Stehen. Schulen, Kindergärten, Sportstätten mussten mit sofortiger Wirkung geschlossen werden, Veranstaltungen sind verboten. Leider muss der VfL den gesamten Sport- und Trainingsbetrieb voraussichtlich bis zum 19.04.2020 aussetzen. Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation! Auch bei den schlechten Nachrichten der letzten Tage, ist es aber noch nicht zu spät, Euch allen ein gesundes und erlebnisreiches Jahr 2020 zu wünschen.

Sport kann Hürden überwinden, gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und eine gesunde Lebensweise fördern. Kurz: Sport leistet einen wichtigen Beitrag für den Zusammenhalt in der Gesellschaft! Nicht zuletzt deswegen ist Sport der größte und damit einer der bedeutendsten Engagementbereiche in der Zivilgesellschaft.

Am 1. Januar 2020 hat der VfL Rastede 2.506 Mitglieder, davon 60% Frauen und 40% Männer. 150 Übungsleiter*innen und Trainer*innen bewegen die vielen Mitglieder in 200 Stunden wöchentlich, im Jahr bietet der Verein 10.000 Stunden Sport. Im vergangenen Jahr mussten wir leider die Ballettgruppen auflösen, da wir – trotz intensiver Suche und Ausschreibung – keine neue Übungsleiterin finden konnten. Die Folge: 60 Kinder und Jugendliche hat der Verein dadurch verloren.

Auch im Gesundheitssport mussten wir leider nach 24 Jahren die Herzsportgruppe auflösen. Über all die Jahre hat Dr. Pundt die medizinische Betreuung übernommen. Den sportlichen Part übernahm in den ersten elf Jahren Elke Ostendorf, die letzten 13 Jahre Birgit Karnowski. Eine Übungsleiterin

oder einen Übungsleiter mit einer entsprechenden Lizenz „Herzsport“ konnten wir leider nicht finden. Herzsportler ohne Verordnung wurden erfolgreich in bestehende Reha-Gruppen übergeleitet.

In unserer Gemeinde mit ca. 22.000 Einwohnern gibt es jährlich bis zu 210 Geburten. Ein sportliches Angebot für werdende Mütter und deren Babys gab es bisher nicht. Inzwischen konnten drei Gruppen eingerichtet werden: „Gesund und fit durch die Schwangerschaft“ und „Fit mit Baby“ ab 10 Monaten und ab 12 Wochen. Die Gruppen treffen sich wöchentlich bei der qualifizierten Übungsleiterin Inken Arntjen in der Turnhalle „Wilhelmstrasse“.

Neu seit Januar ist die schwimmerische Früherziehung mit der erfahrenen Trainerin Denise de Vries. Fünf Gruppen bestehen inzwischen für Kinder ab 18 Monaten bis vier Jahren. Geübt wird im Hallenbad Wiefelstede, da dem VfL keine freien Hallenzeiten in Rastede zur Verfügung gestellt werden konnten.

In den Ballsportgruppen ist ein starker Zugang von jungen Sportler*innen festzustellen.

Somit startet der VfL im neuen Jahr mit 894 Kindern und Jugendlichen bis einschließlich 18 Jahre. Sie verteilen sich auf rund 60 Gruppen. Zu unserem Bedauern können wir leider nicht alle Kinder und Jugendlichen aufnehmen, da die Gruppen voll ausgelastet sind und keine freien Hallenzeiten vorhanden sind.

Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine Stunde Bewegung am Tag ausreichend für Kinder und Jugendliche. Doch selbst das schaffen nur wenige. Die Gründe liegen oft auf der Hand. Die elektronische Revolution hat die Bewegungsmuster dieser Altersgruppe offensichtlich verändert. Sie hat sie dazu angeregt mehr zu sitzen, weniger aktiv zu

sein, mehr zu fahren, weniger zu gehen. Die Jugendlichen spielen letztlich mehr digital als wirklich aktiv zu sein. Aber auch Erwachsene sollten sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen oder mindestens 75 Minuten Sport treiben.

In der Ferienzeit pausieren fast alle Sportgruppen. Aber in den Osterferien vom 30. März bis zum 14. April 2020 können alle Mitglieder, die „ihren Sport“ vermissen, sich in der Sporthalle „Wilhelmstrasse“ bzw. im Sportforum bewegen. Michaela Oltmanns stellt jeden Tag ein anderes Fitnessprogramm von „Fit und Gesund“ über „Power Yoga“ bis „Crosstraining“ vor.

Vom 20. bis 24. Mai 2020 findet in Oldenburg das „Erlebnis Turnfest“ – das größte Breitensportevent Norddeutschlands – statt. An fünf Tagen wird für alle Altersgruppen ein vielfältiges Programm aus Turnen, Show und Party bereitgestellt. Mehr als 30 Jugendliche und über 15 Erwachsene vom Verein werden zum Turnfest fahren. Alle Teilnehmer, die den Wettkampf ordnungsgemäß beendet haben, erhalten die Turnfest-Medaille und eine Urkunde. Wir wünschen allen eine erfolgreiche Teilnahme am „Erlebnis Turnfest“!

Bewegung macht unser Leben lebenswert! Hoffen wir, dass bald alle Sportstätten wieder frei zugänglich sind und wir zum Sportalltag zurückkehren können. Aktuell werden wir einander jetzt wohl deutlich mehr meiden müssen, als es uns lieb oder gewohnt sein dürfte.

Bleiben Sie gesund und denken Sie an die Zeit nach dem Coronavirus.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

Corona-Virus: Ausnahmezustand in der Welt

Auch in Rastede überschlagen sich zurzeit die Ereignisse, stündlich gibt es neue Meldungen. In dieser Zeit ist es unmöglich, Pläne für die nächsten Wochen zu machen. Unser erster „Blickpunkt“ in diesem Jahr kann also nur Rückblick, Momentaufnahme und eine Idee dessen sein, was der VfL Rastede ursprünglich geplant hatte. Welche Ankündigungen tatsächlich umgesetzt werden können, wird sich zeigen.

Für eine Weile müssen wir auf all das verzichten, was den VfL Rastede ausmacht – insbesondere auf die sozialen Kontakte und die Gemeinschaft. Aktuell geht es um den Zusammenhalt und die Rücksichtnahme auf viel größerer Ebene. Doch wir wünschen uns allen, dass wir sobald wie möglich wieder zusammenkommen und gemeinsam Sport treiben können.

Passt gut auf Euch auf und bleibt gesund!

Euer VfL-Team

IN EIGENER SACHE

Mach mit in Deinem Verein!

Der VfL Rastede sucht immer wieder Freiwillige, die bereit sind, ein wenig ihrer Zeit für einen guten Zweck einzusetzen. Helferinnen und Helfer werden sowohl in Sportgruppen, bei Veranstaltungen oder projektbezogenen Aufgaben gebraucht. Auf diese Weise bekommt man Gelegenheit, das Vereinsleben aktiv mitzugestalten und obendrein viel Spaß in einer tollen Gemeinschaft. Probier's doch einfach mal aus, wir freuen uns auf Dich!

Gut informiert auf der VfL-Homepage

Unter dem Menüpunkt „Aktuelles“ findet man Informationen zu Hallensperrungen, Übungsleiter-Ausfällen und anstehenden Veranstaltungen. Diese Angaben werden regelmäßig aktualisiert, ein Blick auf die Seite lohnt sich!

Auch bei Facebook und Instagram ist der VfL Rastede vertreten. Hier gibt es Infos und News rund um den Verein. Folgt uns gerne!

Neue Kurse ab April

Unter der Leitung von Michaela Oltmanns:

Ab Di., 14.4., Power Yoga, 18.30 – 19.30 Uhr,
Turnhalle Wilhelmstraße

Ab Di., 14.4., Rückenfitness für Männer, 19.30 – 20.30 Uhr,
Turnhalle Wilhelmstraße

Ab Fr., 17.4., Power Yoga, 15.30 – 16.45 Uhr, Sportforum

Ab Fr., 17.4., Crosstraining 2.0, 17 – 18.30 Uhr,
Turnhalle Feldbreite

Ab Mo., 20.4., Basic Yoga, 11 – 12 Uhr, Turnhalle Wilhelmstr.

Unter der Leitung von Inken Arntjen:

Ab Fr., 17.4., Fit mit Baby ab 10 Monaten, 9.30 – 10.30 Uhr,
Turnhalle Wilhelmstraße

Ab Fr., 17.4., Fit mit Baby ab 12 Wochen, 10.30 – 11.30 Uhr,
Turnhalle Wilhelmstraße

Ab Fr., 17.4., Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft, 17.30 – 18.30 Uhr, Turnhalle Wilhelmstr.

Inhalt

Mitgliederversammlung wählt Christian von Deetzen zum Vorstandssprecher	6
Ein Dank an alle Helfer Ehrenamt, Engagement und langjährige Treue	6
Wichtige Termine 2020	7
VfL Rastede begrüßt 2500. Mitglied	9
Sonja Diekmann ist mit Herzblut in der Halle Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination	10
Deutsches Sportabzeichen als Ansporn für Fitness	11
Großer Handball-Tag in blau und rot	12
Ballgefühl, Teamfähigkeit und Athletik Grundschule Feldbreite, KGS und VfL Rastede veranstalten gemeinsamen Handballtag	12
EM der Masters in Budapest	14
Das sind unsere Masters für Budapest!	14
Zum Training nach Melle Einrad-Mädchen verbringen gemeinsames Workshop-Wochenende	17
Kunterbunter Kinderkarneval beim VfL Rastede	18
Raiffeisenbank unterstützt den Sport vor Ort	22
Victor Loos und Leonard Bonhaus Neue Sportassistenten für die Leichtathletik-Abteilung	22
„Mut tut gut“: Turnerinnen wachsen über sich hinaus	23
Buntes Treiben in der Kinderturn-Abteilung	25
Angebot im Fitness- und Gesundheitssport erweitert	26
Badmintons gelingt Aufstieg in die Verbandsklasse	27
Basketball in Rastede wird immer beliebter	29
Leichtathletik-Abteilung blickt auf erfolgreiches Jahr zurück	31
Volleyball beim VfL Rastede	32

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 2-2020:
16. Mai 2020

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.

Willkommen im Team!

Mitgliederversammlung wählt Christian von Deetzen zum Vorstandssprecher

Von Kathrin Janout | Lange haben Daniela von Essen und Dirk Hillmer die vielfältige Vorstandsarbeit im VfL Rastede zu zweit bewältigt. Jetzt bekommen sie endlich Unterstützung. Die rund 50 anwesenden Mitglieder bei der Jahreshauptversammlung wählten den 43-jährigen Christian von Deetzen zum 2. Sprecher und somit zum Zuständigen für Vereinsvermögen und Verwaltung. Dirk Hillmer rückt auf die Position des 1. Sprechers und kümmert sich zukünftig um das Freiwilligenmanagement des Vereins. Daniela von Essen wurde in ihrem Amt als drittes Vorstandsmitglied bestätigt und bleibt Sprecherin für den Bereich Sportbetrieb und vereinsinterne Vorgänge.

„Willkommen im Team“, begrüßten Daniela von Essen und Dirk Hillmer den neuen Vorstandssprecher. „Wir freuen uns, dass wir nun zu dritt sind.“ Auch die Mitgliederversammlung zeigte sich positiv gestimmt. Das Gefühl, den richtigen für die Position gefunden zu haben, war deutlich zu spüren. Als Vorstandsmitglied der Raiffeisenbank Rastede kennt sich Christian von Deetzen schließlich



Unser VfL-Vorstandsteam: v.l. Daniela von Essen, Christian von Deetzen und Dirk Hillmer | Foto: Janout

bestens mit Finanzen aus. Außerdem ist er seit 2002 Mitglied im VfL Rastede und spielt in der Hobbygruppe Basketball. „Ich spüre viel Verbundenheit mit dem Verein“, sagt von Deetzen. Seine Frau Ina sei Übungsleiterin im VfL und auch seine Schwiegereltern kenne man hier. „Mein Schwiegervater Eike Strangmeier war ebenfalls im Vorstand.“

Neben den Vorstandssprechern standen weitere Wahlen auf der Tagesordnung. Silke Riediger wurde als Kassenspartin im Amt bestätigt, Kathrin Janout bleibt Pressesprecherin des Vereins. Neue Kassensprüferin ist Ulrike Seeberg. Sie unterstützt damit Horst-Heinrich Laue in diesem Amt. Zum Ersatzkassensprüfer wurde Alexander Hecht gewählt.

Ein Dank an alle Helfer

Ehrenamt, Engagement und langjährige Treue

Von Kathrin Janout | Auch Ehrungen standen bei der Jahreshauptversammlung im VfL-Sportforum auf dem Programm. Monika Wiemken vom Kreissportbund Ammerland (KSB) überreichte Silke Riediger die bronzene Ehrennadel des Landessportbundes Niedersachsen (LSB). Silke Riediger unterstützt den VfL Rastede seit 1999 als Schriftwartin und seit dem Jahr 2000 als Kassenspartin.

Ebenfalls eine Urkunde vom LSB erhielt Armin Boumann für sein Engagement als Sportabzeichenprüfer. Seit 1974 kümmert er sich um diese Aufgabe. „Man kann nicht mehr zählen, wie viele Sportlerinnen und Sportler er durch die Prüfung gescheucht hat“, scherzte Monika Wiemken bei der Urkundenübergabe.

Jahrelang für den Verein tätig, war

auch Dr. Borchardt Pundt. Seit 1996 betreute er die Herzsportgruppe und erhielt dafür nun ein Ehrenamtszertifikat vom KSB. „Ohne einen Arzt vor Ort kann ein solches Angebot nicht stattfinden“, erklärte Hillmer. Sportlich leitete Birgit Karnowski die Herzsport-Gruppe über viele Jahre. Dafür erhielt auch sie an diesem Abend einen Blumenstrauß zum Dank.

Karin Legal nahm ebenfalls ein Ehrenamtszertifikat vom KSB entgegen. Sie kümmert sich seit 1995 um die Mitgliederverwaltung des VfL Rastede. „Gerade für so einen großen Verein ist das ein sehr wichtiges Gebiet“, betonte Monika Wiemken. Weitere Ehrenamtszertifikate erhielten außerdem Alexander Hecht für sein zehnjähriges Engagement als Übungsleiter im Handball und Emin Kuruoglu als Übungsleiter im Bereich Fitness.

„Wir haben so viele Leute, die in unserem Verein helfen“, lobte Dirk Hillmer. „Auch bei denen, die im Hintergrund mitwirken, möchten wir uns bedanken. Ich find's toll, dass Ihr das macht!“ Auch den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Fachwartinnen und Fachwarten gelte der allergrößte Dank, fügte Geschäftsführerin Silke Brötje noch



v.l. Daniela von Essen, Monika Wiemken und Dirk Hillmer (r.) dankten v.l. Armin Boumann, Karin Legal, Silke Riediger, Dr. Borchardt Pundt, Alexander Hecht und Birgit Karnowski für ihr Engagement im Verein | Foto: Janout

hinzu. „Das sind die wichtigsten Personen im Verein!“

Wichtig sind aber auch die Mitglieder.

Dirk Hillmer bedankte sich an diesem Abend für langjährige Mitgliedschaften im VfL. Auf stolze 70 Jahre Vereinszugehörigkeit blickt Hilde Indorf zurück. Hilde Harms, Helma Hübner und Talke Schellstede sind seit 60 Jahren Mitglied. Für 50-jährige Treue wurden außerdem Traute Bührmann und Heino Rudisile geehrt. Seit 40 Jahren im VfL sind Renate Fahlbusch, Franziska Hillmer, Carola Lübben, Johanna Carspecken, Rainer Rodiek, Marten Brüggemann und Carla Scherenberg. Lukas Brötje, Dr. Jens Bührma, Raphael Eilts, Ina Göden, Ute Grund, Karin Hagemann, Marlies Martens, Hanneliese Siems, Jutta Strobach, Inge Terwey, Selma Thie und Manfred Decker feierten 25-jährige Mitgliedschaft.



Ehrungen für langjährige Mitgliedschaft: Hilde Indorf (r.) ist bereits seit 70 Jahren im VfL aktiv | Foto: Janout

Wichtige Termine 2020

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
26.04.20	Palaismeeting-Schwimmwettkampf	VfL Rastede	ab 8.00 Uhr	Hallenbad Rastede
20.05.20	Erlebnis Turnfest	NTB		Oldenburg
06.06.20	Ellerncup 2020 Baminton	VfL Rastede	ab 9.00 Uhr	Halle Feldbreite
07.06.20	Frauensporttag	KSB Ammerland	ab 9.00 Uhr	Westerstede
29.10.20	Impulsworkshop mit Ilka Pichowiak	LSB und KSB Ammerland	ab 19.00 Uhr	VfL Rastede Sportforum

Das Rasteder Familienunternehmen ist umgezogen!

Seit Gründung der Dau Immobilien GmbH im Jahr 1990 befand sich der Firmensitz des Rasteder Familienunternehmens an der Oldenburger Str. 280.

Im Laufe der Jahre hat sich das Unternehmen jedoch kontinuierlich positiv weiterentwickelt:

Die Veränderungen im Bereich Immobilien, das Bestreben, den Kunden rundherum zufriedenstellen zu können und nicht zuletzt das stetige Anwachsen der Mitarbeiteranzahl hat Familie Dau zum Anlass genommen, den nächsten Schritt zu gehen.

Genau wie das Unternehmen hat auch das neue Domizil an der Mühlenstraße eine Geschichte zu erzählen:

Erbaut wurde das denkmalgeschützte Anwesen ursprünglich als Schulgebäude, in späteren Jahren erfolgte die Nutzung als Hotel und schlussendlich als Bürogebäude. Vielen Rastedern wird der Werdegang sicherlich in Erinnerung sein.

„Das neue Objekt an der Mühlenstraße ist wirklich eine Herzensangelegenheit“, so Hans Dau. In diesem wunderschönen Anwesen wurden nun die unterschiedlichen Firmen der Familie unter dem Dach der Dau Holding zusammengeführt:

Die Mayer & Dau Immobilien GmbH als Maklerunternehmen, die Dau Bau GmbH als Bauunternehmen, die Dau Immobilien GmbH als Projektentwickler, die JuCon Hausverwaltung und das neu gegründete Statik-Unternehmen Dau & Buning GmbH.

Zwei weitere Unternehmen - zum einen ein alteingesessenes Rasteder Ingenieurbüro, zum anderen eine namhafte Anwaltskanzlei aus Oldenburg – bekundeten Interesse und werden in den neuen Büroräumen vertreten sein.

Die Standorte in Aurich, Bad Zwischenahn, Bremen, Bremerhaven und Oldenburg bleiben natürlich selbstverständlich weiterhin bestehen.

Mit über 25 Mitarbeitern hat die Firma Dau das Objekt nun bezogen. Ein besonderer Wunsch von Herrn Hans Dau ist es, den Mitarbeitern einen Arbeitsplatz zu bieten, an dem sie sich `rundherum wohlfühlen. „Mitarbeiter sind unser größtes Gut“; so seine Worte. „Mit ihnen steht und fällt ein Unternehmen. Nicht nur wir als Geschäftsführer sondern auch unsere Mitarbeiter fühlen sich sehr wohl an unserem neuen Standort in der Mühlenstraße“, freut sich Hans Dau. „Der Synergieeffekt aus Maklerbüro, Hausverwaltung, Architektur, Statik sowie das Rechtsanwaltsbüro bietet dem Kunden einen Komplettservice rund um die Immobilie.

„Wir freuen uns, unsere Kunden ab sofort in unseren neuen Büroräumen begrüßen zu dürfen.“

Raus aus der Oldenburger Straße – rein in die Mühlenstraße: Für einen weiteren Entwicklungsstand des Familienunternehmens Dau!



VfL Rastede begrüßt 2500. Mitglied

Der größte Sportverein im Ammerland freut sich über steigende Mitgliederzahlen. Gleichzeitig führt dieser Aufwärtstrend an die Grenze der Sporthallenkapazitäten.

Von Kathrin Janout | „Ich wollte unbedingt zweimal pro Woche Yoga machen, deshalb bin ich in den VfL eingetreten“, erzählt Renate Schönfeld-Schmid. Dass sie aber direkt das 2500. Mitglied des Vereins sein würde, damit habe sie natürlich nicht gerechnet. Daniela von Essen und Dirk Hillmer vom VfL-Vorstand und Geschäftsführerin Silke Brötje überraschten die 49-Jährige kürzlich während der Yogastunde mit Luftballons, Blumen und einem Gutschein für den Fanshop des Vereins. „Wir begrüßen das 2500. Mitglied im VfL Rastede“ stand auf der Urkunde, die Dirk Hillmer der neuen VfLerin überreichte. „Mehr als 2500 Mitglieder – das ist schon eine tolle Entwicklung“, freute sich Hillmer über den Aufwärtstrend seines Vereins. „In den vergangenen 20 Jahren haben wir 500 neue Mitglieder gewonnen.“ Auf Kreis- und Landesebene sei so eine positive Entwicklung nicht festzustellen, eher ein Rückgang bzw. Stagnation. „Wir sind überrascht und glücklich“, sagte Silke Brötje. „Nun gehören wir schon zu den Großvereinen.“ Der VfL habe qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, gute Sportgeräte und ein vielseitiges Angebot – das sei wichtig für die Mitglieder. „Ich bin überzeugt, sollten wir eine neue Halle bauen, hätten wir 3000 Mitglieder“, fügte Hillmer hinzu. 2657 seien es aktuell, die in den verschiedenen Sportarten trainieren, davon 894 Kinder und Jugendliche.

Doch dieser Aufwärtstrend führe auch an die Grenze der Sporthallenkapazitäten, gab Hillmer zu Bedenken. Besonders im Jugendbereich und im Gesundheitssport stünden bereits mehr als 70 Interessenten, die gerne in den Verein eintreten möchten, auf der Warteliste. Die Nachfrage steige stetig, auch aufgrund der neuen Baugebiete. „Wir sind froh, dass die Vereine die öffent-



Freuen sich über den Aufwärtstrend ihres Vereins: v.l. VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje, Trainerin Michaela Oltmanns, das 2500. Vereinsmitglied Renate Schönfeld-Schmid sowie Dirk Hillmer und Daniela von Essen vom VfL-Vorstand | Foto: Janout

lichen Sportstätten kostenfrei nutzen können“, sagte der Vorstandssprecher. Die Hallen seien aber vorrangig auf die Bedürfnisse des Schulbetriebs ausgerichtet und stünden den Vereinen erst ab 16 Uhr zur Verfügung. „Wir planen deshalb nach wie vor den Bau einer Einfeldhalle.“ Mit einer weiteren Halle könnten die dringend erforderlichen Kindersportgruppen eingerichtet werden. Dazu zähle auch Reha-Sport für Kinder. Auch im Gesundheitssport sei die Nachfrage groß, beispielsweise für Schlaganfall-Patienten, Demenzkranke oder Herzsport. „Der Bereich Gesundheit und Prävention muss mehr Beachtung finden“, betonte Hillmer, „der Bedarf ist da“. Das größte Problem zur Umsetzung sei

die Finanzierung. Der Verein könne die Kosten nicht allein stemmen und sei auf die öffentliche Hand angewiesen. „In der Vergangenheit haben wir in vielen Gesprächen mit der Kommune, dem Land und dem Bund auf die Problematik hingewiesen.“

Der gesellschaftliche und soziale Beitrag des Sports sei unentbehrlicher Bestandteil eines funktionierenden Gemeinwesens. „Sport ist Teil kommunaler Daseinsvorsorge und ein bedeutender sozialer und ökonomischer Standortfaktor. Außerdem ist der Sport eine integrative, soziale, gewaltpräventive, gesundheitspräventive, regionalwirtschaftliche und gemeinschaftsbildende Kraft“, so Hillmer.

Prävention und Reha-Sport

Sonja Diekmann ist mit Herzblut in der Halle

Von Kathrin Janout | „Es kann alles gerade stressig sein, aber wenn ich in der Sporthalle stehe, dann hab' ich gute Laune“, sagt Sonja Diekmann. Seit mehr als drei Jahren engagiert sich die 36-Jährige als Übungsleiterin im VfL Rastede. Ursprünglich ist sie gelernte Erzieherin, aber nach der Geburt ihres Sohnes Max (5) entschied sie sich, erstmal nicht wieder in den alten Beruf zurückzukehren. Stattdessen rutschte sie in ein ganz neues Tätigkeitsfeld – besser gesagt: sie wurde geschubst. „Während meiner Ausbildung habe ich schon beim BTB und beim OTB als Übungsleiterin im Kinderturnen gearbeitet“, erzählt Sonja. Damals erwarb sie auch die Übungsleiter-C-Lizenz. „Über Seniorensport hatte ich dabei allerdings nie nachgedacht“, fügt sie schmunzelnd hinzu. Nachdem sie dann nach Rastede gezogen war, begleitete sie VfL-Trainerin Evi Kusch eines Tages zur Hockergymnastik-Gruppe. „Einfach mal zum Gucken“, dachte ich, „und dann hat Evi mich anschließend ins kalte Wasser geschubst und gesagt, das sei jetzt meine Gruppe.“ Sonja lacht. „Das war im Sommer 2016.“ Die Hockergymnastik wurde



Offen, fröhlich und qualifiziert: Sonja Diekmann ist Übungsleiterin für Prävention und Reha-Sport | Foto: Janout

daraufhin tatsächlich ihre erste Gruppe und mittlerweile sind sie eine eingeschworene Gemeinschaft. „Das ist eine tolle Truppe, ich mag sie alle sehr gern“, betont Sonja. „Zu Weihnachten und nun auch zu Ostern gehen wir sogar gemeinsam frühstücken.“

Im Frühjahr 2019 übernahm die Trainerin dann eine zweite Gruppe und auch Wassergymnastik kam hinzu. „Anfangs hatte ich hier eigentlich nur vertreten – und bin dann geblieben“, erzählt sie. Schon wieder. Hauptsächlich trainiert Sonja Diekmann in ihren Gruppen mit Senioren. Nach-

dem sie im vergangenen Jahr gerade erst ihre Übungsleiter B-Lizenz für Prävention gemacht hatte, entschied sie sich deshalb, zusätzlich die Weiterbildung für die Lizenz „Sport in der Rehabilitation“ anzugehen. Vor wenigen Wochen hat sie diese nun ebenfalls erfolgreich abgeschlossen. Ihr Schwerpunkt: Osteoporose und Wirbelsäulenerkrankungen. „Wir haben sehr viel medizinisches Hintergrundwissen gelernt“, berichtet sie. „Es gibt viele Feinheiten, die im Training beachtet werden müssen.“ Während die Prävention auf die Gesunderhaltung des Körpers abziele, gebe es im Reha-Sport ja bereits eine Diagnose. Dann gehe es darum, den Körper wieder soweit fit zu machen, dass der Alltag bestmöglich bewältigt werden könne. Apropos Alltag: Hat Sonja denn selbst eigentlich noch Zeit für Sport? „Im Moment nur wenig“, gibt sie zu. Obwohl sie sozusagen in der Turnhalle großgeworden ist. „Meine Mutter hat früher Kinderturngruppen geleitet – und auch Seniorengruppen“, erinnert sie sich und lacht. „Ich trete also in ihre Fußstapfen.“

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

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination Deutsches Sportabzeichen als Ansporn für Fitness

Von Kathrin Janout | Insgesamt haben im vergangenen Jahr 69 Erwachsene und 19 Kinder und Jugendliche durchgehalten und alle erforderlichen Prüfungen abgeschlossen. Dafür wurden sie nun mit dem Deutschen Sportabzeichen belohnt.

88 Urkunden konnten Gunna Arends und Horst-Heinrich Laue somit bei der offiziellen Abschlussfeier im Sportforum an der Schloßstraße an die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler übergeben. Einige waren zum ersten Mal dabei, andere hatten bereits eine große Anzahl Wiederholungen gesammelt. Enno Borchers und Gerd Cornelsen kommen auf je 52 Sportabzeichen. Zum 54. Mal teilgenommen hat Annegret Lehnert. Sie ist damit absolute Spitzenreiterin unter den Vereinsmitgliedern.

Besonders motivierend ist es natürlich, wenn Eltern und Kinder sich gemeinsam bewegen. Neun Familien haben sich dazu in der vergangenen Saison aufgefordert und das Familien-Sportabzeichen erreicht.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes. Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wett-



Tolle Leistung: 88 Sportabzeichen konnte der VfL Rastede in der vergangenen Saison verleihen | Foto: Janout

kampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden.

Mitmachen beim Sportabzeichen

Neustart für die diesjährige Sportabzeichen-Saison ist am Montag, 11. Mai, auf dem Sportplatz an der Feldbreite.

Das Training beginnt um 17.30 Uhr und endet gegen 19 Uhr. Abnahmen für die erforderlichen Disziplinen sind ab 18 Uhr möglich.

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

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



Spannung, Spiel und Spaß

Großer Handball-Tag in blau und rot



Im einheitlichen Trikot zeigten sich die Handballerinnen und Handballer vom VfL Rastede Mitte Januar beim Handball-Tag in der Mehrzweckhalle Feldbreite. Von morgens bis abends fanden an diesem Sonntag spannende Partien statt, den ganzen Tag über war die Halle gut gefüllt. So verfolgten rund 250 Zuschauer den 32:29-Heimsieg des Männerteams gegen den FC Schüttorf in der Landesliga. Insgesamt feierten vier von acht Rasteder Teams Heimsiege – Der Handball-Tag war ein voller Erfolg!

Foto: Martin Ohm

Ballgefühl, Teamfähigkeit und Athletik Grundschule Feldbreite, KGS und VfL Rastede veranstalten gemeinsamen Handballtag

Von Ron Zange | Für Anfang November hatte der Handballverband Niedersachsen (HVN) zum Handball-Grundschultag aufgerufen. Ein Vormittag sollte dabei im Zeichen des Handballs stehen. Interessierte Grundschulen konnten sich an die örtlichen Vereine wenden, um dort Unterstützung zu erhalten. Sportlehrerin Katja Thiele von der Grundschule Feldbreite war sofort Feuer und Flamme: „Solche Extra-Sport-Veranstaltungen sind total klasse für die Kinder!“

Schnell wurde klar, wie gut vernetzt Grundschule Feldbreite, KGS Rastede und VfL Rastede sind. Mit Ronald Zange, gleichzeitig Sportlehrer an der KGS und Trainer im VfL, fand Katja Thiele die



Die Kinder hatten viel Spaß beim Handball-Grundschultag

Foto: Grundschule Feldbreite

geeignete Schnittstelle. Und auch die Schüler*innen Ronja Dallek, Maira Völker, Thimo Bruns und Justus Koch sagten direkt ihre Unterstützung für den Tag zu. Alle vier sind im VfL aktiv und waren erst kurz zuvor von den KGS-Sportlehrern Daniela von Essen und Carsten Teske zu Schulsportassistenten ausgebildet worden. So konnten sie gleich am Handball-Grundschultag das Gelernte anwenden. Für alle dritten und vierten Klassen planten die Zehntklässler verschiedene Stationen, bei denen es spielerisch um Werfen und Ballgefühl ging. Den Schüler*innen hat es richtig Spaß gemacht, wenn sie mit voller Power möglichst schnell möglichst viele Hütchen zielgenau vom großen Kasten werfen sollten oder wenn es galt, ein Hütchen auf einem rollenden Rollbrett

zu treffen. Aber auch Teamfähigkeit und Athletik waren an den weiteren Stationen gefordert.

Damit alle Schüler*innen der dritten und vierten Klassen zum Zuge kommen konnten, hatten Katja Thiele und die Klassenlehrerinnen einen sehr guten Zeitplan ausgetüftelt. „Die Kinder waren total toll!“ meinten die Schulsportassistenten später. „Sie waren super und hatten echt richtig Lust auf die Stationen, so dass der geplante Ablauf insgesamt gut funktioniert hat.“

Auch sportlich waren viele sehr talentierte Kinder dabei. „Die Kooperation mit der Grundschule Feldbreite war klasse! Vielleicht können wir das ja mit Unterstützung der KGS-Schulsportassistenten auf andere Grundschulen in der Gemeinde ausweiten“, heißt es von Sei-



ten des VfL. „Wir freuen uns über alle Kinder, die zum Vereinstraining kommen und mal reinschnuppern!“ Leider gibt es in einigen Altersklassen Wartelisten, weil die personellen und räumlichen Kapazitäten fehlen. Für interessierte Kinder und Eltern gibt es genauere Informationen in der Geschäftsstelle des VfL Rastede (Telefon 04402-82992) oder auf der Handball-Homepage www.handball-rastede.de.



Ein Autohaus. Alle Marken. FULL SERVICE.



Ob Neuwagen, große Auswahl an geprüften Gebrauchtwagen, Wartungs- und Reparaturarbeiten oder Autovermietung - durch unsere langjährige Erfahrung und qualifizierten Mitarbeiter können wir Ihnen einen kompletten, erstklassigen Rundum-Service für Ihr Auto bieten. Überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie!



Autohaus Hansa GmbH | Raiffeisenstr. 68 | 26180 Rastede
T. 04402 1088 | www.hansa-rastede.de | info@hansa-rastede.de

EM der Masters in Budapest

VfL-Schwimmer*innen bei internationalem Wettbewerb am Start



Gehen Anfang Juni bei der EM in Budapest an den Start: (von vorne) Frauke Dierks, Denise de Vries und Evi Kusch (es fehlt Arndt Weitendorf) | Foto: Schwimm-Abteilung

Von Kathrin Janout | Nach der Weltmeisterschaft 2017 steht für unsere Masters-Schwimmer*innen nun erneut ein Großereignis an: Die Europameisterschaft. Wie schon die WM findet auch die EM wieder in Budapest statt. Evi Kusch, Denise de Vries, Frauke Dierks und Arndt Weitendorf, der extra aus Spanien anreisen wird, freuen sich auf erlebnisreiche Tage in der ungarischen Hauptstadt. „Budapest ist eine wunderschöne Stadt“, da sind sich alle einig. „Außerdem sind die Schwimmstätten extrem gut ausgestattet und sehr beeindruckend. Allein die Duna Arena, in der die meisten Wettkämpfe ausgetragen werden, hat ein ganz besonderes Ambiente.“ Die Umrandung des Beckens als auch die Startbrücke seien mit stahlblauem Teppich bezogen, erinnern sich die VfLer. „Und die weißen Startblöcke, ebenso wie die in weiß gekleideten Kampfrichter, geben schon ein respekt-einflößendes, aber auch animierendes Gesamtbild ab.“ Wenn dann noch der eigene Name auf der übergroßen LED-Anzeigentafel erscheine, fühle man sich

direkt wie bei den Profis. Diese tragen ihre Wettkämpfe übrigens im selben Becken aus – allerdings 14 Tage früher.

Für die VfL-Masters steht Ende Mai der Abflug nach Ungarn an. Fünf Tage lang messen sie sich dann mit der internationalen Konkurrenz in den Disziplinen Freistil, Brust und Schmetterling. Denise de Vries und Frauke Dierks treten mit ihren Einzelstarts in der Altersklasse ab 35 Jahre an, Evi Kusch und Arndt Weitendorf in der Altersklasse ab 45 Jahre. „Leider konnten wir keine Staffel melden“, bedauern die Rasteder. „Uns fehlte entweder eine Frau für die Frauenstaffel oder ein Mann für die Mixed-Staffel.“ Schade, denn gerade der Start als Staffel sei auf Meisterschaften etwas ganz Besonderes, weiß Evi Kusch aus Erfahrung. „Zusammenhalt wird dabei großgeschrieben.“ Doch Teamgeist und Freude gehören selbstverständlich auch bei den Einzelstarts dazu. Man unterstütze sich gegenseitig und fiebere mit den anderen mit. Schließlich wolle man auch insgesamt mit den bestmöglichen Ergebnissen nach Rastede zurückkehren.

Das sind unsere Masters für Budapest!

Diese vier vom VfL schwimmen bei den Europäischen Meisterschaften gegen die internationale Konkurrenz



Frauke Dierks
Alter: 38 (AK 35)
Hauptlage: Kraul
Lieblingsstrecke:

100 Meter Freistil
Nebenschwimmlage:
Rücken
Bestzeiten
Kurzbahn / Langbahn:
800 m Frei: 11:43,76 min / 11:52,70 min
200 m Frei: 2:34,73 min / 2:39,99 min
100 m Frei: 1:09,26 min / 1:11,25 min
50 Frei: 30,98 sec / 31,83 sec
Bisherige Erfolge: mehrf.

Landesmeisterin, 2. und 3. Plätze Norddeutsche Meisterschaften, 2 x 3. Platz bei Deutschen Meisterschaften, Deutscher Vizemeistertitel, EM-Teilnahme London 2016, WM-Teilnahme Budapest 2017
Das wünsche ich mir:
Noch lange weiter schwimmen zu können und mit dem Rasteder Team an vielen Wettkämpfen teilzunehmen

Starts bei der EM: 50 m, 100 m, 200 m, 800 m Freistil
Ziel für die EM: Eine tolle Zeit in Budapest und mit neuen Bestzeiten nach Hause kommen
Motto für die EM: Gib dein Bestes und schau wofür es reicht!
Meine Herausforderung: Immer wieder den Schweinehund zu besiegen und genug Zeit fürs Training zu finden



Evi Kusch

Alter: 47 (AK 45)

Hauptlage: Kraul

Lieblingsstrecke: 50 Meter

Nebenschwimmlage: Brust

und Schmetterling (Delle)

Bestzeiten

Kurzbahn/Langbahn:

50 m Freistil:

29,12 sec / 30,27 sec

50 m Brust:

39,59 sec / 40,46 sec

50 m Schmetterling:

33,67 sec / 34,38 sec

100 m Freistil:

1:08,91 min / 1:09,63 min

Bisherige Erfolge: mehrf.

Landesmeisterin, mehrf.

Norddeutsche Meisterin,

3. bei Deutschen Meisterschaften, EM-Teilnahme

London 2016,

WM-Teilnahme Budapest 2017

Das wünsche ich mir: Zu

meiner alten Kraft zurück-

zufinden und endlich mal

gesund und fit an den Start

einer großen Meisterschaft

zu gehen.

Starts bei der EM: 50 m

Freistil, 50 m Brust, 50 m

Schmetterling, 100 m Freistil

Ziel für die EM: Sehr gerne

eine Top-20 Platzierung, am

liebsten mit neuer Best-

zeit. Vor allem aber eine

unvergessliche Zeit mit dem

Team und tolle (sportliche)

Momente.

Motto für die EM: „Wer

etwas wagt, kann verlieren,

wer nichts wagt, hat schon

verloren“ und natürlich

„Dabei sein ist alles“

Meine Herausforderung:

Die Regenerationszeiten.

Diese werden „im Alter“

immer länger. Das macht mir

manchmal einen Strich durch

die Rechnung, wenn mein

Körper noch nicht wieder so

kann wie ich will. Für mich

als „Dickkopf“ schwer zu

akzeptieren.



Denise de Vries

Alter: 38 (AK 35)

Hauptlage: Kraul

Lieblingsstrecke:

Hauptsache lang, am

liebsten 800 m aufwärts

Nebenschwimmlage:

alle außer Delle

Bestzeiten

Kurzbahn / Langbahn:

800 m Frei:

11:34,51 min / 12:15,50 min

400 m Frei:

5:37,57 min / 5:36,57 min

100 m Frei:

1:08,24 min / 1:15,37 min

50 m Frei:

30,71 sec / 33,74 sec

50 m Brust:

43,26 sec / 44,90 sec

Bisherige Erfolge:

Norddeutsche Meisterin,

EM-Teilnahme London 2016,

WM-Teilnahme Budapest

2017

Das wünsche ich mir:

Immer eine Handbreit

Wasser unterm Kiel

Starts bei der EM: 800 m,

400 m, 100 m, 50 m Frei,

50 m Brust

Ziel für die EM:

Ich bin mein größter Gegner,

und den möchte ich besie-

gen

Motto für die EM: „Nimm

alle Dinge wichtig, aber

keines richtig ernst“ –

Albert Einstein

Meine Herausforderung:

Das Trainingspensum mit

Familie, Beruf und Ehrenamt

unter einen Hut zu bekom-

men



Arndt Weitendorff

Alter: 47 (AK 45)

Hauptlage: Brust

Lieblingsstrecke:

50 und 100 m

Nebenschwimmlage:

Kraul

Bestzeiten Langbahn:

50 m Brust:

35,24 sec

100 m Brust:

1:22,66 min

50 m Freistil:

28,60 sec

100 m Freistil:

1:06,00 min

Bisherige Erfolge:

Teilnahme WM Budapest

2020

Das wünsche ich mir:

das wir alle viel Spaß haben,

gute Zeiten schwimmen und

gesund bleiben!

Starts bei der EM:

50 m und 100 m Brust,

50 m und 100 m Freistil

Ziel für die EM:

Ich möchte die Pflichtzeiten

schwimmen und meine Best-

zeiten verbessern

Motto für die EM:

Nur wer sein Ziel kennt,

findet den Weg!

Meine Herausforderung:

Sich neben dem Alltag

immer wieder zum Training

aufzuraffen und diszipliniert,

kontinuierlich dabei zu sein.

Die Wettkämpfe sind ein

wunderbares Ziel dafür!



*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

Frauensporttag 2020

Liebe Frauen!

Am 7. Juni 2020 lädt der Kreissportbund Ammerland alle Frauen ab 16 Jahren nach Westerstede ein, um neue Trends im Sport kennenzulernen. Ausgebildete Übungsleiterinnen ermöglichen Euch vielfältige Einblicke in Trendsportarten, Fitness und andere Aktivitäten. Ihr könnt Euch ein persönliches Programm aus 35 Workshops zusammenstellen. Die Workshops finden in der Zeit von 10 bis 16 Uhr statt. Abholung der Sportunterlagen bis spätestens 9.15 Uhr. Ein Abschlusstreffen bei Kaffee und Kuchen in der Mensa ist ab 16.20 Uhr geplant. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro inkl. Salatbuffet. Kaffee, Kuchen, Getränke etc. gegen Gebühr.

Anmeldeschluss ist der 22. Mai 2020. Anmeldungen bitte online oder schriftlich. Es gilt nur die Anmeldung mit einmaliger Einzugsermächtigung. Bei einer Abmeldung nach dem 22. Mai 2020 oder bei Nichtteilnahme ist keine Erstattung möglich.

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.ksb-ammerland.de.



**FRAUEN
SPORTTAG
2020** ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

Sonntag, 7. Juni 2020
9.00 - 17.00 Uhr

Westerstede
Robert-Dannemann-Forum

Mehr Infos: www.ksb-ammerland.de

Veranstalter:   

Zum Training nach Melle

Einrad-Mädchen verbringen gemeinsames Workshop-Wochenende

Von Kathrin Janout | Wheel Walk, Cross Over, Trial und Fliptricks – keine Ahnung, was das alles bedeuten soll? Unsere Einrad-Mädchen wissen es. Gerade erst haben sie an einem Trainingswochenende in Melle teilgenommen, bei dem diese Kunststücke auf der Workshop-Liste standen. Vom einbeinigen Fahren bis zum Seilspringen mit dem Einrad wurde hier alles geboten. „Es war richtig toll“, berichtet Übungsleiterin Janina Gellert. „Wir haben viele neue Eindrücke und Anregungen gesammelt. Das motiviert!“

Los ging es am Freitagnachmittag mit dem Auto nach Melle. Dort wurden als erstes die Zimmer bezogen. „Es gab nur Einzelzimmer, da wurden natürlich schnell die Matratzen verschoben“, erzählt Janina schmunzelnd. Am Samstag startete die Veranstaltung dann

mit einer gemeinsamen Begrüßung bevor die Mädchen in die verschiedenen Workshops gingen. „Alle haben neues probiert und viel gelernt“, sagt Janina. Währenddessen tauschten sie sich auch mit den Mädchen anderer Vereine aus. Am Abend war die Halle noch einmal für alle geöffnet. Es wurde Einradhockey gespielt und das Gelernte weiter intensiviert. Außerdem war eine Leinwand aufgebaut, auf der Meisterschaftsküren gezeigt wurden. Am Sonntag ging es erneut in die Workshops. Auch kleine Wettkämpfe standen auf dem Programm. Den Abschluss bildeten die Präsentationen aus den Workshops inklusive Küren. „Die Mädchen waren erschöpft, aber zufrieden“, erzählt Janina. „Es war ein erfolgreiches Wochenende und die Vorfreude auf nächstes Jahr ist schon geweckt.“



Viel Spaß beim Einrad-Wochenende in Melle hatten v.l. Mattea, Lina und Madita | Foto: Einrad-Abteilung

Kunterbunter Kinderkarneval beim VfL Rastede

Mit tollen Kostümen und bester Stimmung wurde in der kleinen Halle Feldbreite Fasching gefeiert

Von Kathrin Janout | Toben, klettern, hüpfen, rutschen – beim sportlichen Faschingsvergnügen des VfL Rastede sitzt kein Kind still. Aus Matten, Kästen, Trampolinen und anderen Geräten hatte das Team der Kinderturn-Abteilung auch in diesem Jahr wieder verschiedene Stationen aufgebaut, die für viel Spaß an der Bewegung sorgten. So stiegen kleine Prinzessinnen am Kletternetz beinahe bis unter die Hallendecke empor, furchteinflößende Piraten wagten den Sprung auf die blaue Matte und Spiderman tobte vergnügt auf der Hüpfburg. Auch für die jüngsten Jecken war ein Parcours aufgebaut und kleine Fahrzeuge und Spielgeräte standen bereit.

Nach so viel Bewegung legte Indianerin Mayra eine kurze Pause bei ihren Eltern ein. „Klettern und Trampolin springen, das mag ich am liebsten“, verriet die 8-Jährige. Es war bereits das sechste Jahr in Folge, dass sie mit ihrer Familie zum VfL-Fasching kam. „Es gefällt uns gut“, sagte Mama Sarah lächelnd, „und die Kinder wollen ja immer wieder her“. Anna Wemken (24) war sogar extra aus Varel nach Rastede gekommen. „Ich bin mit meinem Patenkind hier, um einen schönen Nachmittag zu verbringen“, erzählte sie, während die fünfjährige Fee vergnügt über die Geräte turnte. Wem all der Trubel kurz mal zu viel wurde, der zog sich in die

Cafeteria zurück und gönnte sich eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

„Es war wieder ein schöner, bunter Nachmittag“, freute sich Fachwartin Melanie Schröder vom Organisations-Team nach der gelungenen Veranstaltung. „Alles hat gut geklappt.“ Die Helferinnen und Helfer waren schon von morgens an im Einsatz gewesen, um die Halle zu schmücken, die Geräte aufzubauen und die Cafeteria einzurichten. „Ohne die vielen Freiwilligen ginge es nicht“, betonte Melanie Schröder und bedankte sich bei ihrem VfL-Faschings-Team.

Fotos: Janout











Raiffeisenbank unterstützt den Sport vor Ort 2000 Euro für neue Turngeräte

Von Kathrin Janout | Über eine großzügige Spende konnte sich der VfL Rastede vor kurzem freuen. Der Verein erhielt 2000 Euro von der Raiffeisenbank Rastede für die Anschaffung von Turngeräten. „Mit dem Geld konnten wir einen Bodenläufer, eine Schiebematte für Sprungübungen und eine Leiter für die Kinderturngruppen kaufen“, freut sich Melanie Schröder, Fachwartin der Abteilung Kinderturnen im VfL. Bei einem gemeinsamen Fototermin in der kleinen Halle Feldbreite dankte sie Brigitte Hillerns, Assistentin der Geschäftsführung bei der Raiba, für die Unterstützung. „Wir fördern jedes Jahr Vereine vor Ort mit Geldern aus den Reinerträgen des VR-Gewinnsparens“, erklärte Hillerns. „Der VfL Rastede ist ein sehr großer Ver-



Die Turngruppen des VfL Rastede um Fachwartin Melanie Schröder (rechts) bedankten sich bei Brigitte Hillerns (2.v.r.) von der Raiffeisenbank Rastede für die Spende | Foto: Janout

ein mit einem vielseitigen Angebot für Jung und Alt. Die Arbeit, die hier geleistet wird, finden wir toll und unterstützen sie gerne.“

Victor Loos und Leonard Bonhaus

Neue Sportassistenten für die Leichtathletik-Abteilung

Von Jürgen Menke | Unsere Leichtathleten Victor Loos und Leonard Bonhaus haben in Uelzen an einer Ausbildung zum Sportassistenten erfolgreich teilgenommen. Der Lehrgang umfasst 32 Lerneinheiten und qualifiziert Jugendliche zu helfenden und unterstützenden Tätigkeiten im Sportverein. Zu den Inhalten des Lehrgangs zählen die Rolle eines Sportassistenten, Spiele anleiten, Ablauf einer Übungsstunde, Sicherheitsaspekte im Sport, Umgang mit Konfliktsituationen, Stress und Entspannung im Jugendalter, Ernährung im Sport, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Erste Hilfe.

Herzlichen Glückwunsch vom VfL-Team!



Nach bestandener Prüfung: Victor Loos und Leonard Bonhaus (Mitte) in Uelzen | Foto: Leichtathletik-Abteilung

Den Blickwinkel verändern

„Mut tut gut“:

Turnerinnen wachsen über sich hinaus

Von Evi Kusch | Jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit begeben wir uns auf eine Reise, die auf den ersten Blick nichts mit Turnen zu tun hat. Auf den zweiten Blick jedoch erkennt man, dass bei den Kindern durch diese Übungen sehr viel passiert.

Unser erstes Experiment vor zwei Jahren war ein Catwalk. Ein aus großen Kästen gebautes Podest mit einer dicken Matte dahinter. Die Aufgabe bestand darin, über diesen Laufsteg zu laufen und eine Figur, z.B. eine Standwaage, und einen frei gewählten Abgang, wie z.B. Hocksprung, zu machen. Alle anderen Turnerinnen sahen dabei zu. Nach der Landung auf der Matte wurden die Arme zur Siegerpose in die Höhe gestreckt und alle anderen belohnten die Darbietung mit lautem Applaus. Ein seltsames Gefühl für die Mädchen, so betrachtet und beobachtet zu werden, aber umso schöner, anschließend den lauten Jubel zu hören.

Damals haben wir uns mit Blickwinkeln, positivem Denken und Wertschätzung beschäftigt. Die ganze Aufmerksamkeit den anderen Kindern zu schenken, war für alle eine Herausforderung. Außerdem sollte jeder etwas Positives über das jeweilige Kind aufschreiben. Ein ungewohntes Gefühl. Nach drei bis fünf Kindern haben wir immer eine kleine Bewegungspause eingebaut, um die Anspannung abzuschütteln und wieder Kraft und Konzentration für die nächsten Kinder zu sammeln. Alle 15 Zettel wurden jeweils eingesammelt und in einen Umschlag mit dem Namen des Kindes gesteckt. Danach vergingen zwei bis drei Wochen und viele Kinder haben die Zettel in der Zwischenzeit vergessen. Doch zu Weihnachten lag dann bei allen ein Umschlag unter dem Tannenbaum mit 15 Zetteln, auf denen etwas Schö-



Auch der Zusammenhalt als Team steht bei den Turnerinnen der Montagsgruppe im Vordergrund | Foto: Kinderturn-Abteilung

nes über das Kind stand. 15 Mal Positives, 15 Mal Wertschätzung, 15 Mal Respekt und letztlich 15 Mal Stolz. Es war so schön zu sehen, was die Mädchen Tolles an dem jeweils anderen Mädchen entdeckt haben. Einige fanden Eigenschaften oder Äußerlichkeiten ganz toll, die man selber an sich vielleicht gar nicht so gerne mag. So ist das mit dem

Blickwinkel – vermeintlich Negatives ist gar nicht schlimm, sondern wird von anderen sogar gemocht und wertgeschätzt. An diesem Tag haben nicht nur die Kinder sehr viel gelernt.

Im vergangenen Jahr haben wir uns dann mit Mut beschäftigt. Wir haben uns eine kleine Bühne gebaut und darauf einen „magic circle“, einen hübsch

**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

geschmückten Hula-Hoop-Reifen, gelegt. An der Wand dahinter standen die Worte „MUT... tut GUT“. Unser „magic circle“ war ein geschützter Bereich, ein Ort des Vertrauens. Was in diesem Kreis gesagt wurde, blieb nur bei den anwesenden Personen. Diesen Schwur haben wir uns vorab gegenseitig gegeben. Da dies wirklich schon eine Übung für Fortgeschrittene war, haben wir in drei Stufen gearbeitet. Damit es den Kindern etwas leichter fiel, machten Birgit (meine Helferin) und ich den Anfang. Trotzdem galt selbstverständlich: Jeder darf, niemand

muss! Im ersten Schritt ging es darum, sich auf die Bühne zu stellen und zu sagen, was man selbst an sich mag. Das konnte eine Eigenschaft sein oder ein Talent, etwas, das man gerne macht oder gut kann oder ein Körperteil, den man an sich schön findet. Manchmal war es auch von allem etwas. Wow, welch ein Mut, dies von sich preis zu geben und welches Vertrauen, das all den anderen entgegengebracht wurde! Da das allein schon sehr intensiv war, sind wir den Rest der Stunde zum Turnen übergegangen.

In der zweiten Stufe ging es um Dinge,



Im „Magic circle“, einem geschmückten Hula-Hoop-Reifen, konnten die Mädchen üben, mutig zu sein.

Foto: Kinderturn-Abteilung

vor denen wir Angst haben. Auch hier galt: Jeder darf, niemand muss! Ich bewundere die Mädchen sehr, da jede in dieser Situation über sich hinausgewachsen ist. Über die eigenen Ängste zu sprechen, erfordert wirklich viel Mut. Das tolle war: Jede hat gemerkt, dass sie mit ihren Ängsten nicht allein ist, sondern viele dieselben Ängste haben. Und schon war die Angst auf einmal gar nicht mehr ganz so groß. Dies war eine sehr emotionale Stunde, in der auch die ein oder andere Träne geflossen ist. Mit unserem Leitspruch „Mut tut gut“ und unserem Energieanker-Spruch „einer für alle, alle für einen“ waren die Tränen aber bald schon wieder getrocknet. Am Tag der Weihnachtsfeier kam es dann zum Höhepunkt: Jedes Mädchen durfte auf die Bühne in unseren „magic circle“ und etwas sagen oder vorführen, das sie sich zuvor noch nie getraut hatten. So haben wir Lieder gehört, Kunststücke gesehen und Geheimnissen lauschen dürfen. Diese drei Stunden haben uns als Gruppe vorangebracht und den Menschen hinter der jeweiligen Turnerin sehen lassen. Ich selbst hatte die ganze Zeit über Gänsehaut vor Achtung, Wertschätzung, Respekt und Stolz. Als Erinnerung für zu Hause und gegen das Vergessen gab es dann noch eine MUTMACHER-Karte als kleine Überraschung.

Danke Mädels, dass ihr euch auf diese Reise eingelassen habt! Ich bin sehr, sehr stolz auf euch!

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

Sport und Spaß rund ums Jahr

Buntes Treiben in der Kinderturn-Abteilung

Von Melanie Schröder und Inken Arntjen | 2019 war wieder ein spannendes sportliches Jahr für die Kinderturn-Abteilung. Der Kinderkarneval ist als erste Veranstaltung durchgestartet und war mit voller Halle ein toller Erfolg. Zum festen Termin für die Gerätturnerinnen ist mittlerweile der Wettkampf in Nordenham geworden. Dort waren wieder Turnerinnen aus allen Gerätturngruppen mit viel Eifer und Ehrgeiz dabei.

Vor den Sommerferien haben sich die Kids der Gruppe „Turnfit“ das Mini-Sportabzeichen abnehmen lassen. Nachdem sie Übungen im Laufen, Werfen, Hüpfen, Hangeln und Rollen gemeistert haben, durften sie stolz mit einer Urkunde nach Hause gehen.

Beim Ellernfest-Umzug im September sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom Kinderturnen und Gerätturnen gemeinsam gelaufen und haben Purzelbäume geturnt, bzw. gesammelt. Damit haben sie die Aktion „Mit Purzelbäumen um die Welt“ vom DTB unterstützt, um auf die Wichtigkeit des Kinderturnens aufmerksam zu machen.

Die Showtime 2019 wurde zum Thema „Jahreszeiten“ mit vielen einfallreichen Beiträgen gefüllt. Die „Schneeflocken“ von der Gerätturngruppe am Montag haben ihre Aufführung auch direkt eine Woche später auf der Ammerländer Turnschau erneut präsentiert.

Unterstützung gibt es seit dem vergangenen Jahr durch Inken Arntjen als 2. Fachwartin Kinderturnen. Außerdem verstärkt Übungsleiterin Michaela Oltmanns das Team und erweitert somit auch das Angebot der Abteilung um die Gruppen „Grundlagen Gerätturnen“ und „Kids Power“. Im Helferbereich gibt es zudem viele aktive Jugendliche. Unter anderem haben Leana Meyer und Lieke van Rijsinge in den Herbstferien eine Ausbildung zur Vereinssportassistentin absolviert und helfen aktiv beim Gerätturnen.



Ob Gerätturnen auf Wettkampfebene oder Spiel und Spaß in der Halle: Beim VfL Rastede geht beides | Fotos: Tine Aumann

Im Herbst 2019 hat die Raiffeisenbank Rastede die Kinderturn-Abteilung mit einer großzügigen Spende unterstützt. So können sich die Turnerinnen und die Kids vom Kinderturnen über einen neuen Bodenläufer, eine Schiebematte und eine Leiter für Bewegungslandschaften freuen.

Das Angebot der Abteilung Kinderturnen im VfL Rastede umfasst zurzeit

vier Gruppen Eltern-Kind-Turnen (Floh-zirkus), fünf Gruppen „Fit wie ein Turnschuh“ für 3- bis 4-Jährige (es besteht eine Warteliste), eine Gruppe „Turnfit“ für 5-Jährige (ebenfalls Warteliste), eine Gruppe „Kids Power“ für 6- bis 8-Jährige, eine Gruppe Gerätturnen für Anfänger, drei Gruppen Gerätturnen (Warteliste) und eine Gruppe „TTT – Tanzen, Turnen, Trampolin“.



Qualifizierte Trainer*innen

Angebot im Fitness- und Gesundheitssport erweitert

Von Frauke Lehnert und Katja Ratje | Das regelmäßige Angebot des Fachbereichs Fitness- und Gesundheitssport konnte im vergangenen Jahr leicht ausgebaut werden. Es besteht jetzt aus 22 Fitness-, 26 Gesundheitssport-, 18 Aquafitness- bzw. Aquajogging- und zehn Tanzgruppen für Erwachsene. Die gute Auslastung der Gruppen beweist, dass die Übungsleiterinnen und Übungsleiter allwöchentlich in den Sporthallen und den Schwimmbädern ein tolles und den Bedürfnissen entsprechendes Angebot präsentieren.

Darüber hinaus konnte insbesondere im zweiten Halbjahr 2019 das Kursangebot noch einmal deutlich gesteigert werden. Neben der Erweiterung im hochintensiven Bereich (Intervalltraining Bauch-



Beine-Po in Form von Tabata und zusätzliche Kurse CrossFit), wurden Angebote im Gesundheitssport (Power Yoga) und ein Angebot für Männer (Rückenfitness) aufgenommen. Erstmals gibt es mit den

Die Abteilung Fitness- und Gesundheitssport bietet ein vielfältiges Programm von Aquajogging bis Zumba | Foto: Janout

Kursen „Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“ und „Fit mit Baby“ auch ein spezielles Angebot für Frauen in der Zeit rund um die Geburt.

Möglich wurde dies durch die neuen Übungsleiterinnen Michaela Oltmanns, Inken Arntjen und Mareike Ebker, die bereits über die spezifischen Qualifikationen in diesen Bereichen verfügten oder diese 2019 erworben haben.

Auch die anderen Übungsleiterinnen und Übungsleiter besuchen regelmäßig Aus- oder Fortbildungen, um auf dem neuesten Stand zu sein. So absolvierte z. B. Sonja Diekmann die zweite Ausbildungsstufe im Bereich „Prävention/Rehasport“ (s. Bericht auf Seite 10).

Ein besonderer Höhepunkt des vergangenen Jahres war die Showtime Anfang November. Hier präsentierten sich wieder einige eher tänzerisch ausgerichtete Gruppen unseres Fachbereichs mit ausgefallenen Ideen und begeisterten das Publikum. Dass dies auch bis ins hohe Alter möglich ist, bewies wieder einmal die Seniorentanzgruppe. Sie nahm am 10. November an der Ammerländer Sportschau in Westerstede teil und bekam großen Applaus für ihre Darbietung.

SPORT
DUWE
Ammerland

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

peter nissen
heilpraktiker | physiotherapeut | sportphysiotherapeut
amerikanische chiropraktik | akupunktur

oldenburger str. 211
26180 rastede
www.physionissen.de

tel. 0 44 02 / 59 72 73
fax 0 44 02 / 59 72 40
info@physionissen.de

Premiere in der Vereinsgeschichte

Badmintons gelingt Aufstieg in die Verbandsklasse

Von Vasili Kroupis | Die Badminton-Abteilung des VfL Rastede brachte im Februar mit dem letzten Spieltag eine Saison zum Abschluss, die spannender nicht hätte enden können.

Die 2. Mannschaft kämpfte an ihrem letzten Spieltag in der Bezirksklasse beim Abstiegs Konkurrenten SVC Wilhelmshaven gegen den Abstieg. Im alles entscheidenden ersten Herren-Einzel behielten die Rasteder am Ende des dritten Satzes die Nerven. Der Abstieg konnte um Haarsbreite verhindert werden, die Mannschaft verbleibt in der Bezirksklasse.

Noch spannender erging es der 1. Mannschaft. Nachdem in der vergangenen Saison die Meisterschaft kurz vor Ende noch aus der Hand gegeben wurde, kam es in der aktuellen Saison zu einem absoluten Showdown. Am letzten Spieltag stand vor heimischer Kulisse das Spitzenspiel gegen den großen Liga-Rivalen Eintracht Oldenburg an. Bei einem Rasteder Sieg wäre der Aufstieg gesichert gewesen. Ein Sieg der Eintracht, mit nur einem Punkt Rückstand auf Platz 2 in der Tabelle, wären alle Rasteder Aufstiegsträume zerplatzt. Bei einem Unentschieden hätten die Rasteder im anschließenden Spiel gegen den Oldenburger TB gewinnen müssen, um den Aufstieg perfekt zu machen.

Es wurde ein absolut nervenaufreibendes Topspiel auf Augenhöhe! Nach den Doppel gingen die Rasteder 2:1 in Führung. Es folgten die Einzel. Christina sicherte mit ihrem Damen-Einzel einen wichtigen Punkt. Das erste und das zweite Herreneinzel gingen an die Eintracht. Zwischenstand 3:3. Es folgten zwei weitere schwierige Spiele: Das dritte Herren-Einzel und das fast unmöglich zu schlagende Mix der Eintracht aus Oldenburg. Ein Punkt musste noch her. Und so richteten sich alle Augen auf Eugen Hirsch im dritten Herren-Einzel. Alles oder Nix. Aufstieg oder Verbleib. Freude oder Trauer. Die Anspannung war riesig! Das Spiel wurde



Die erfolgreichen VfL-Badminton: v.l. Mathias Trutnau, Alena Schneider, Christina Mkrtychyan, Lennard Köhn, Eugen Hirsch und Vasili Kroupis. Vorne Anton Hirsch und unser jüngstes Mitglied Jonah Kroupis | Foto: Badminton-Abteilung

zu einem Schlagabtausch und am Ende zu einem echten Krimi – was lautstark angefeuert wurde. Eugen behielt letztlich die Nerven und sicherte das bedeutendste Unentschieden der Badmintonvereinsgeschichte. Im anschließenden Mix konnten wir den Aufstieg leider dann doch noch nicht klarmachen. 4:4 unentschieden.

Ein Unentschieden, welches uns im direkt anschließenden Spiel gegen den Oldenburger TB mit einem Sieg den Aufstieg ebnen sollte. Und so kam es! Auf-

stieg! Verbandsklasse! Nie hat eine Rasteder Badmintonmannschaft höherklassiger gespielt! Die Freude war riesig an diesem Tag!

Auch Badmintons können feiern. Die anschließende Bierdusche hatte sich unsere erste Mannschaft redlich verdient. Nun geht es für uns erstmal in die Turniersaison, bevor wir uns mit intensivem Training auf die neue Saison vorbereiten. Die Verbandsklasse soll um jeden Preis verteidigt werden!



AGTHE & 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

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

Teams in allen Altersklassen

Basketball in Rastede wird immer beliebter

Von Andre Galler | Insgesamt ist die Basketballabteilung des VfL Rastede im Aufwind. Nicht zuletzt durch den Aufstieg der 1. Herren in die 2. Regionalliga erhält Basketball in Rastede und der Region eine gesteigerte Aufmerksamkeit. Diese Effekte wollen wir langfristig nutzen und besonders die Jugendabteilung auf nachhaltige Beine stellen.

U10:

Aus einer AG der Ewe Baskets an der Grundschule Kleibrok ist ein neues Team entstanden, das erstmals im Spielbetrieb antritt. Die Kinder werden von Coach und 1. Herrenspieler Sören Rüthemann trainiert. Das Team konnte schon einige Spiele erfolgreich gestalten und erfreut sich weiter an dem regen Zulauf von neuen interessierten Basketballern. Zusätzlich ist eine weitere AG der EWE Baskets an der Grundschule Kleibrok geplant, die von VfL-Spieler Andre Galler geleitet wird.

U12/U14/U16:

Diese Trainingsgruppe nimmt momentan nicht am Spielbetrieb teil. Unser Ziel ist es, im kommenden Jahr möglichst für jede Altersklasse eine geeignete Mannschaft anbieten zu können. Aktuell fehlen uns dafür aber noch Trainingszeiten, die mit der Verfügbarkeit der Sportler und Trainer zusammenpassen. Dadurch trainiert zurzeit eine sehr gemischte Gruppe im gesamten mittleren Alterssegment zwischen U10 und U18.

U18:

Das Team ist in den letzten Jahren zusammengewachsen. Unter der Verantwortung von Coach Christoph Müller (ebenfalls Spieler der 1. Herren) haben das Training und das Coaching im Spiel nochmal einen Push erhalten. Jetzt spielt das Team in der Bezirksliga nach langer Zeit mal wieder oben mit.



Nicht zuletzt durch den Aufstieg der 1. Herren in die 2. Regionalliga wird Basketball in Rastede bekannter | Foto: Fotografie Eiben

Stefanides

- Gebäudereinigung • Glasreinigung
- Büroreinigung • Grundreinigung
- Feinreinigung einpflegen und beschichten

Marianne Stefanides Auf der Raade 16a
0151 41409184 26180 Rastede
E-Mail: marianne.stefanides@web.de

BIKEfactory Licht defekt?
Wir kümmern uns darum!

Ihr Fahrrad- und E-Bike-Center
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00 - 13.00 + 14.00 - 18.00 Uhr · Sa 9.00 - 13.00 Uhr

BIKEfactory Oldenburger Str. 248 · 26180 Rastede
Tel.: 04402 - 9842055
E-Mail: bikefactory@ewe.net

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

**Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege**

Einige der Leistungsträger spielen mit Doppellizenz auch beim OTB in der Landesliga und werden bei der 2. Herren eingebunden. Für die kommende Saison gilt es, den Kern des Teams in den Herrenbereich zu überführen. Auch dafür bedarf es einer Trainingszeit für die 2. Herren, damit sich aus U18 und 2. Herren ein Team bilden kann.

2. Herren:

Das Team tritt in einer zusammengelegten und dadurch stärkeren Bezirksklasse an. Im Saisonverlauf hat sich die Mannschaft aus langjährigen Rasteder Basketballern zusammengefunden und spielt nun in der starken Liga eine gute Rolle. Viele ehemalige und aktuelle VfL-Jugendspieler werden in dieser Mannschaft an das Seniorenlevel herangeführt. Das Team trainiert aktuell mit der 1. Herrenmannschaft.

1. Herren:

Die gute Oberligaplatzierung in der Saison 2018/2019 hat zum Aufstieg in die 2. Regionalliga geführt. Dort ist man mit nahezu unverändertem Kader in die Saison gegangen und hat schon einige Spiele für sich entscheiden können. Aktuell steht das Team trotzdem auf dem letzten Tabellenplatz. Mit einigen Siegen aus den letzten Spielen besteht aber noch Hoffnung auf den Klassenerhalt. Insgesamt kann das Experiment 2. Regionalliga aber schon als Erfolg gewertet werden. Die erste Herrenmannschaft ist das Aushängeschild der Rasteder Basketball-Abteilung und hat deren Bekanntheit in Basketball-Norddeutschland erheblich gesteigert.



- 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

August Stückemann Nachf. e.K. Inhaber Horst Stückemann



Meistertitel und gute Platzierungen Leichtathletik-Abteilung blickt auf erfolgreiches Jahr zurück



Von Jürgen Menke | 2019 war sowohl sportlich als auch personell ein erfolgreiches Jahr für die Leichtathletik-Abteilung. Adriana Menke hat ihre Ausbildung zur Übungsleiterin abgeschlossen. Sie unterstützt Jule Degener in der Montagsgruppe sowie Christian Dunker und Jürgen Menke in der Freitagsgruppe. Außerdem konnten wir Victor Loos und Leonard Bonhaus gratulieren, die an der Vereinsassistenten-Ausbildung teilgenommen und im Herbst die Prüfung bestanden haben. Sie unterstützen uns jeweils montags und freitags bei den Trainingsstunden.

Kreismeisterschaften gewonnen

Im sportlichen Bereich konnte die Leichtathletik-Abteilung im vergangenen Jahr Erfolge feiern. Im Februar nahmen wir an den Kreismeisterschaften im Crosslauf in Westerstede teil. Mattis Fiedler M13 erreichte über 2000 Meter Platz 3. Im Juni standen dann die Kreiseinzelmeisterschaften der Schüler in Schortens auf dem Programm. Hier wurde Mattis Fiedler Kreismeister im Speerwurf und beim Kugelstoßen. Beim Weitsprung erreichte er Platz 3. Lea Smit W14 wurde Kreismeisterin im Hoch- und Weitsprung. Beim Kugelstoßen wurde sie dritte und beim 100-Meter-Lauf landete sie auf Platz 2. Mohamed Hamo M10 belegte beim Weitsprung Platz 4 und beim Schlagballwurf (80g) Platz 3. Abude Hamo M09 erreichte Platz 4 beim Weitsprung und Platz 7 beim Schlagballwurf (80g). Melissa Westerborg W13 wurde zweite beim Weitsprung. Im Hochsprung belegte sie Platz 5.

Persönliche Bestmarken verbessert

Im August standen dann die Kreismehrkampfeisterschaften in Westerstede



BU: Beim Kreisvergleichswettkampf in Hude: v.l. Victor Loos, Lea Smit, Elias Anisimov, Mattis Fiedler und Daniel Netschaew

Foto: Leichtathletik-Abteilung

an. Hier wurden insgesamt sieben Kreismeistertitel erreicht. Viele persönliche Bestmarken konnten dabei gesteigert werden. Lea Smit beispielsweise verbesserte ihre Bestmarke im Hochsprung W14 auf 1,47 Meter.

Im September folgte der Kreisvergleichswettkampf Region Oldenburg in Hude. Bei diesem Mannschaftswettbewerb gilt es nicht, persönlich zu starten, sondern möglichst viele Punkte zu sammeln. Mitnominiert wurden Mattis Fiedler über 800 Meter und im Schlagball, Lea Smit ebenfalls über 800 Meter und im Weitsprung und Elias Anisimov im Kugelstoßen. Für das Jahr 2020 werden wir wieder mit dabei sein, dann hoffentlich mit ein paar Jugendlichen mehr. Im Bereich Hochsprung haben wir zurzeit einige Talente in der Altersklasse 2005 bis 2007.

Weitere gute Platzierungen erreichten wir im vergangenen Jahr bei den Sport-

festen in Bremen und Oldenburg sowie bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren.

Ausblick auf 2020

Für das Jahr 2020 ist der Terminkalender schon wieder gut ausgefüllt. Unser erster Wettkampf wird erneut die Kreismeisterschaft im Crosslauf sein, die diesmal in Gristede stattfindet. Den Höhepunkt des Jahres bildet das Sportfest der 1000 Zwerge in Hamburg. Dort werden etwa 800 bis 1000 Schülerinnen und Schüler teilnehmen. Das Sportfest geht über zwei Tage. Für den Herbst haben wir außerdem eine Trainingswoche in Süddeutschland geplant.

Mit unseren qualifizierten C-Trainern sind wir zurzeit gut versorgt. Adriana Menke, Jule Degener und Christian Dunker studieren in Oldenburg und bleiben uns somit weiterhin erhalten.

Volleyball beim VfL Rastede

Dynamisch, taktisch, schnell

Von Anke Harms | Volleyball ist eine sehr dynamische Sportart, in der Schnelligkeit, Fitness und Technik gefragt sind. Gleichzeitig sind auch taktische Überlegungen sehr wichtig. Unsere Trainer möchten gerne viele Rastederinnen und Rasteder für diese anspruchsvolle Sportart begeistern. In jeder Mannschaft sind neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer jederzeit willkommen.

Die Volleyballabteilung des VfL Rastede besteht zurzeit aus drei Mannschaften: Damen, Herren und Hobby/Freizeit. In der Hobby-Gruppe treffen sich immer donnerstags Männer und Frauen unter der Leitung von Karsten Albrecht, um Volleyball zu spielen. Weiterhin nimmt die Gruppe an der Hobbyrunde Ammerland in der Staffel A teil. Hier werden

an Trainingsabenden Punktspiele gegen andere Hobbymannschaften aus dem Ammerland durchgeführt. Außerdem spielt die Mannschaft bei Turnieren mit, zum Beispiel in Burhave und Wiefelstede.

Die Damenmannschaft wird von Veronika Wiedemann trainiert. Das Training findet zweimal in der Woche am Dienstag und am Donnerstag statt. In der Saison wird außerdem alle 14 Tage am Wochenende ein Punktspieltag absolviert. Die Mannschaft hat in dieser Saison in der Kreisliga gespielt, wird diese Spielklasse allerdings nicht halten können. Im Juni nimmt die Mannschaft am Kreispokal teil.

Von Günter Stubbe wird die Herrenmannschaft trainiert. Leider hat dieses



Team zurzeit nicht genügend Spieler, um für den Punktspielbetrieb gemeldet zu werden. Dies soll sich aber nach Möglichkeit ab der Saison 2020/2021

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



nika Wiedemann, Karsten Albrecht und Günter Stubbe. Sie betreuen ihre Mannschaften in ihrer Freizeit sowohl an den Trainingsabenden als auch an den Spieletagen. Zudem nehmen sie regelmäßig an Fortbildungen des Volleyballverbandes teil, um sich die aktuellen Kenntnisse über unsere Sportart anzueignen. Karsten nimmt darüber hinaus noch Aufgaben in den Gremien des Niedersächsischen Volleyballverbandes wahr.

Vielen Dank für dieses Engagement, ohne das die Abteilung Volleyball nicht bestehen würde!



Hier die Trainingszeiten für Interessierte. Einfach mal reinschnuppern!

wieder ändern. Die Mannschaft sucht neue Spieler ab 14 Jahren. Wer Interesse hat, kann jederzeit mit Sportsachen zum Training kommen. Das Training findet dienstags von 20 bis 22 Uhr in der großen Halle Feldbreite statt.

Mein Dank gilt den Trainer*innen Ver-

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Damen	Dienstag	18:15 - 20:00 Uhr	Feldbreite, E4
Damen	Freitag	16:30 – 19:00 Uhr	Kleibrok
Männer	Dienstag	20:00 – 22:00 Uhr	Feldbreite E4
Hobby / Männer	Donnerstag	20:00 – 22:00 Uhr	Feldbreite E2/3



Institut für
Therapie & 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
 - Schulassistenz/Inklusion
 - Frühförderung (frühe Hilfe)

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

Wir bieten flexible, individuelle Lösungen.

Rastede:
Anton-Günther-Str. 4
Tel. 04402-93 97 84

Oldenburg:
Industriehof 3a
Tel. 0441-36 137 190

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

Lernkreis-Eumotal
Anton-Günther-Str. 4
26180 Rastede
Tel. 04402-93 97 84
Termine nach Absprache
www.lernkreis-eumotal.de
info@lernkreis-eumotal.de



Büroarbeit

Büro-Team
**& DIEDRICHS
OLTMANNS**

... mit uns läuft's im Büro

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

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

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

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

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

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

Büro-Team
**& DIEDRICHS
OLTMANNS**

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	11.00 – 11.30	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 – 08.30	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	Johanna Andräs
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	Fr	13.30 – 15.00	Sören Rüthemann
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 – 18.45	Gero Ahting
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 – 7.15	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	Mark Galler
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 – 21.45	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.00 – 21.30	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 – 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 – 21.45	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 – 22.00	Lars Fischer
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	20.30 – 21.30	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
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
Cross Training 2.0	offen	Kleine Halle Feldbreite	Fr	17:00 – 18:30	Michaela Oltmanns
Step Aerobic	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	19.00 – 20.00	Urte Diekhöfer
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 – 19.00	Katja Ratje
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 für Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	8.40 - 9.40	Birgit Karnowsky
Pilates für Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	9.40 - 10.40	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	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
Balance Fitness	offen	Sportforum	Fr	09.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Mi	14.30 - 15.30	Michaela Oltmanns
Rückenfitness für Männer	offen	Halle Wilhelmstraße	Di	19.30-20.30	Michaela Oltmanns
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
Rückenfitness Männer	offen	Kleine Halle Feldbreite	Fr	18.30 – 19.30	Michaela Oltmanns
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/C-Jugend 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 männlich	9 – 10 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Martin Ohm
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Große Halle	Mo	16.00 – 17.30	Michaela Reupsch
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)

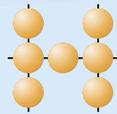
Kinderturnen

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 Jahre	Kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehnrs
Kids Power	6-9 J.	Kleine Halle Feldbreite	Di	17.00 – 18.00	Michaela Oltmanns
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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
Schwimmerische Früherziehung - Anmeldung/ Informationen nur über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com					
Basiskurs ab 18 Monaten	18 Mon.	Hallenbad Wiefelstede	Mi	15.35 – 16.05	Denise de Vries
Schwimmkurs II		Hallenbad Wiefelstede	Mi.	15.00 – 15.30	Denise de Vries
Schwimmkurs III		Hallenbad Wiefelstede	MI.	14.25 – 14.55	Denise de Vries
Schwimmtraining I		Hallenbad Wiefelstede	Di.	16.30 – 17.15	Denise de Vries
Schwimmtraining II		Hallenbad Wiefelstede	Di.	17.15 – 18.00	Denise de Vries
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	NN
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	NN
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 20.00	NN
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
*Voraussetzung: Seepferdchen Anmeldung: Denise de Vries: Tel: 04402-862165					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2020	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2020	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 Fortgeschrittene	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	Amy Jade Fritsch
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.

 **FINKEISEN**
STEUERBERATUNG

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

Der Vorstand des VfL Rastede

Vorstand

1. Sprecher
2. Sprecher
3. Sprecher

Dirk Hillmer
Christian von Deetzen
Daniela von Essen

Hauptausschuss

Pressewartin
Geschäftsführerin
Kassenwartin
Schriftwartin

Kathrin Janout
Silke Brötje
Silke Riediger
Silke Riediger

Fachwarte

Fitness und Gesundheit

Turnen Kinder / Jugendliche

Einrad
Badminton

Basketball
Basketball Jugend

Frauke Lehnert
Katja Ratje
Inken Arntjen
Melanie Schröder
Janina Gellert
Vasili Kroupis
Mathis Siefken
Wim Deekens
Christoph Müller

Handball Erwachsene
Handball Spielwart
Leichtathletik
Schwimmen
Volleyball
Sportabzeichen
Schriftführerin
Hallen- und Gerätewart
VfL Heft Verteilung
VfL Heft Verteilung
Archiv

Heiko Brötje
Heinz Legal
Jürgen Menke
Denise de Vries
Anke Harms
Horst Laue/ G. Arends
Silke Riediger
Karl Treskow
Karl-Heinz Kuder
Annegret Lehnert
Josef Brengelmann

Verwaltung Mitglieder
Verwaltung u. Kinderturnen
Projektentwicklung

Karin Legal
Melanie Schröder
Kathrin Janout

Der Verein ist im Vereinsregister beim Amtsgericht Oldenburg unter der Nummer, 120194, eingetragen.
Die am 12. März 2020 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.



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



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		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.



**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 