



# BLiCKPUNKT

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

Training im Grünen



# Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

## FRIBO- MALER & HAUSMEISTER

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

## FRIBO- BAU

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

## FRIBO- TISCHLEREI

Fenster, Haustüren  
Rollläden, Wintergärten  
Treppen

## FRIBO- ZIMMEREI

Dachstühle  
Carports, Gartenhäuser  
Kundendienst

# FRIBO- Team

## GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test  
Thermographie, Energie-Check

## FRIBO- ELEKTRO

komplette Elektroinstallation  
Photovoltaikanlagen

## FRIBO- PLANUNG

Planung von  
Ein- und Mehrfamilienhäusern  
Bauantragsplanung

## FRIBO-

## HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei  
Badsanierung  
Solaranlagen  
Kundendienst und Wartung  
24-Std.-Notdienst: 04402 - 93 83 18

26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a

Tel.: 0 44 02 – 93 83 - 0 · Fax: 0 44 02 – 93 83 29

[www.fribo-team.de](http://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](http://www.das-bett-rastede.de)



## Editorial



### Liebe Leserin und lieber Leser,

seit einem halben Jahr hat das ebenso rätselhafte wie zerstörerische Coronavirus uns und unser Land im Griff. Vieles ist nicht mehr wie zuvor. Mitte März – der Abpfiff! Mitten in der Saison. Das war's, danke, Corona! Mit Knalleffekt hat das Virus nicht nur die Geschäfte dichtgemacht, sondern auch den Sport lahmgelegt.

Langsam kehrten im Mai die ersten Trainingseinheiten zurück. Zunächst nur auf dem Sportplatz Feldbreite. Erst Ende Juni dann die Schlagzeile: Sporthallen können wieder genutzt werden. Das Sportforum war sofort offen. Ab 29. Juni gab dann die Gemeinde auch die Mehrzweckhalle und die Sporthalle Kleibrok mit vielen Auflagen und Pflichten frei.

Zum 23. Juni konnte das Schwimmtraining, montags und donnerstags im Freibad, wieder aufgenommen werden. Anfang August wurden die Trainingszeiten am Montag dann leider vom Schwimmmeister gestrichen.

Der Vorstand und die Mitarbeiter der Geschäftsstelle waren in den vergangenen Monaten gefordert. In regelmäßigen Abständen kamen neue Verordnungen von der Landesregierung oder der Gemeinde. Geplante Aktionen mussten wiederholt verworfen werden, weil neue Anweisungen in der Geschäftsstelle eintrafen.

Trainingszeiten mussten neu organisiert werden, da alle anderen Hallen geschlossen blieben. Nach wie vor gilt, dass alle

genutzten Sportgeräte, Türklinken sowie die sanitären Anlagen nach jeder Übungseinheit desinfiziert werden müssen. Eine Übungseinheit darf nicht länger als 45 Minuten dauern, 15 Minuten Querlüftung, Abstands- und Hygieneregeln wurden erstellt, Mund-/Nasenschutz vor und nach dem Sport, Anwesenheitslisten sind Pflicht. Inzwischen ist nun auch Mannschaftssport wieder möglich. In wöchentlichen Zusammenkünften musste der Vorstand die Trainerinnen und Trainer über die notwendigen Maßnahmen informieren.

Bewegung findet zwar nun wieder statt, aber unter merkwürdigen, teilweise verwirrenden Bedingungen. Kontaktlos im Freizeit-, Gesundheits- und Fitnesssport. Mindestabstand: 1,50 Meter. Strikt zu beachten: die geltenden Hygienevorschriften.

Leider konnten wir nicht immer alle Mitglieder über den aktuellen Sachstand informieren, sei es per Telefon, über unsere Homepage oder per E-Mail. Wir bitten um Nachsicht.

Und was macht nun der Sport? Die Stimmung – am Boden! Atmosphäre? Kann man vergessen! Zuschauer? Fehlanzeige! Die Welten des Sports, gefangen in Orten sozialer Kälte. Was ist nur aus der „schönsten Nebensache der Welt“ geworden?

Der Sport, ähnlich wie Jahrmärkte, Kinos oder Ferienparadiese bieten, was der gewöhnliche Alltag nicht bietet. Wer anfangs glaubte, das todbringende Virus würde uns nur ein paar Wochen heimsuchen, der hat sich geirrt. Wir stehen fassungslos da und müssen eingestehen, es ist teils schlimmer gekommen, als es so mancher wahrhaben wollte. Und ein Ende

ist noch nicht in Sicht. Auf absehbare Zeit müssen wir mit dem Virus leben und das beherzigen, was wir in den letzten Wochen gelernt haben.

In den Sommerferien konnten wir die Mehrzweckhalle für die ballspielenden Mannschaften unter der Bedingung nutzen, dass der Verein die Hallenreinigung übernimmt. Wir freuen uns, dass die Gemeinde dem Verein dies ermöglichte. Auf diese Art und Weise konnten sich die Mannschaften auf die neue Spielzeit vorbereiten. Im Sportforum lief der Sportbetrieb bis Ende Juli. Im August wurden einige Sportkurse von Michaela Oltmanns angeboten.

Nun sind die Ferien zu Ende, und seit dem 27. August hat die Gemeinde alle Sporthallen für den Vereinssport unter strikten Hygieneauflagen freigegeben. Ausnahme: Die Halle Wilhelmstraße ist noch bis voraussichtlich Ende September geschlossen. Wir freuen uns, dass der VfL sich mit großer Energie sowie viel Gestaltungsdrang und Gemeinsinn auf den Weg gemacht hat, um trotz aller Einschränkungen weiterhin für seine Mitglieder da zu sein. Der Vorstand und die vielen Trainer, Übungsleiter und Helfer haben großes Vertrauen in unsere Mitglieder, so dass wir gemeinsam auch wieder leichtere Zeiten erleben werden.

Ich wünsche Ihnen/Euch mit dem neuen Blickpunkt viel Spaß beim Lesen!

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

## Tolle Sportgeräte aus der Rewe-Aktion

Erinnert Ihr Euch noch? Ende vergangenen Jahres haben die VfL-Mitglieder bei ihrem Rewe-Einkauf fleißig Vereinsscheine gesammelt. Stapelweise wurden sie damals in der Geschäftsstelle abgegeben. Mittlerweile sind endlich alle Prämien eingetroffen, die für die erreichte Punktzahl ausgewählt werden konnten. Geliefert



wurde Fitnesszubehör wie Balance-Pads, Slider und Skipping Ropes. Für den Mannschaftssport gab es außerdem Leibchen in Jugend- und Erwachsenengrößen.

Die Gruppen freuen sich, die Aktion hat sich gelohnt!

**Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern für die großartige Unterstützung!**

## IN EIGENER SACHE

### Daten der Mitglieder aktualisieren

Der VfL Rastede bittet alle Mitglieder um Aktualisierung der persönlichen Daten. Umgezogen, neue Telefonnummer, Nachnamen geändert? Für die Mitgliederverwaltung sind diese Angaben wichtig und müssen unbedingt stets auf dem neuesten Stand gehalten werden. Des Weiteren erleichtert die Angabe einer aktuellen E-Mail-Adresse die Kommunikation mit dem Verein. Wer bisher noch keine E-Mail-Adresse angegeben hat, sollte dies schnellstmöglich nachholen. Die Mitarbeiterinnen sind zu den Geschäftsstellenzeiten (Montag und Donnerstag, 14.30 bis 17.30 Uhr) zu erreichen unter Telefon 04402/82992 oder per E-Mail an [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de).

### Der VfL Rastede bei Facebook, Instagram und YouTube

In Zeiten von Corona wurde es nochmal deutlicher: Wir brauchen die Vernetzung über die sozialen Medien. Wichtige Infos, Ankündigungen und Neuigkeiten kommen umso schneller zu unseren Mitgliedern, wenn wir sie direkt im News Feed platzieren können. Außerdem schaffen wir auf diese Weise Verbindung in einer Zeit von Abstand und Kontakteinschränkungen. So haben unsere Trainerinnen in den vergangenen Monaten immer wieder Videos erstellt, um Euch kleine Home-Workouts ins Wohnzimmer zu beamen. YouTube macht's möglich. Über Facebook und Instagram konnten wir Infos weitergeben, die auf unserer Vereinshomepage viel zu leicht untergegangen wären. Noch jedenfalls. Wir arbeiten im Hintergrund bereits an einem neuen Konzept für die VfL-Internetseite, um zukünftig besser gewappnet zu sein für aktuelle Nachrichten. Aber bis dahin – bleibt mit uns in Verbindung und abonniert Euren VfL Rastede auf Instagram, Facebook und YouTube!

### Neue Schwimmtrainer\*innen gesucht

Die Schwimm-Abteilung des VfL Rastede sucht dringend neue Trainerinnen und Trainer für die Schwimmanfänger und die Leistungsgruppen. Einzige Voraussetzungen – neben Freude am Wasser und dem Umgang mit Kindern – sind ein Erste-Hilfe-Schein und das DLRG Silber. „Bei allem anderen werden die vorhandenen, erfahrenen Trainer Hilfestellung bieten“, betont Abteilungsleiterin Denise de Vries. „Keiner steht allein da!“ Eine ausreichende Einarbeitungszeit ist ebenfalls vorgesehen. Weitere Informationen geben die Mitarbeiterinnen in der VfL-Geschäftsstelle unter Telefon 04402/82992 oder per E-Mail an [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de).

## Inhalt

Kurz vor der Krise ins Amt gewählt Vorstandssprecher Christian von Deetzen im Interview	6
Radeln, grillen und gute Gespräche Männer II genießen Ausflug in geselliger Runde	9
Impulsvortrag: Von erfolgreichen Frauen lernen Jetzt bin ich mal dran!	10
Training im Grünen Hallenschließung hält Turnerinnen nicht vom Sport ab	11
Spagat im Sonnenuntergang Turnmädchen trainieren im Urlaub	12
Bildersuchfahrt durch Rastede Kinderturn-Abteilung verlost Gutscheine	14
Hauptsache Handball spielen Die Handball-Abteilung ist bereit für die neue Saison	16
Erfolgreiches Crowdfunding Neue Körbe für die Minis	19
Basketballsparte wächst weiter Neue Herrenmannschaft gegründet	20
Schwimmerische Früherziehung im VfL Mit drei Jahren sicher schwimmen können	22
Mit Leib und Seele Schwimmtrainerin Denise de Vries	23
Gute Gründe für das Ehrenamt Warum es sich lohnt, einem Verein beizutreten	25

## Impressum:

Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485

E-Mail: [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de)

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

Redaktion:

Kathrin Janout

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2020:  
22. November 2020

**VfL Rastede Geschäftsstelle:**

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

Montags und donnerstags: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr



# Landkreis Ammerland



**Wir sind 11x für Sie da –  
und wir bleiben es.**

Denn Nähe beginnt gleich nebenan. Gute Beratung im  
Landkreis Ammerland gibt es montags bis freitags von 8–20 Uhr.

Noch kein LzO-Kunde? Wir machen den Wechsel ganz einfach und  
bequem – in einer unserer 11 Filialen, telefonisch oder online!

Unsere Nähe bringt Sie weiter.  
Seit 1786. Und auch in Zukunft.



**LzO**

meine Sparkasse

Kurz vor der Krise ins Amt gewählt

# Vorstandssprecher Christian von Deetzen im Interview



**Christian von Deetzen (43) ist Vorstandsmitglied der Raiffeisenbank Rastede und seit März neuer Sprecher im VfL-Vorstandsteam | Foto: Janout**

**Lange Zeit fehlte ein weiterer Sprecher im Vorstand des VfL Rastede. Nun aber ist das Team endlich komplett. Christian von Deetzen, 43 Jahre alt, verheiratet und Vater von drei Söhnen, wurde im März von den Mitgliedern zum 2. Sprecher und somit zum Zuständigen für Vereinsvermögen und Verwaltung gewählt. Seitdem kümmert er sich gemeinsam mit Daniela von Essen und Dirk Hillmer um die vielfältigen Aufgaben bei der Organisation des Vereins. Ich habe den neuen Vorstandssprecher getroffen und ihn zu Hintergründen und ersten Eindrücken befragt.**

Von Kathrin Janout

**KJ:** Lieber Christian, Du bist bei der Jahreshauptversammlung im März zum Vorstandssprecher gewählt worden,

wenige Tage vor dem sogenannten Lockdown. Wie war der Start ins neue Amt für Dich?

**Christian von Deetzen:** Aufregend und deutlich anders als erwartet. Mit dem Schwerpunkt Finanzen wollte ich mit Dirk Hillmer die Übergabe absprechen und wir hatten als nächstes die Einarbeitung geplant. Stattdessen folgten viele Vorstandssitzungen per Skype oder auf Abstand, um den grundsätzlichen Vereinsbetrieb am Laufen zu halten bzw. wieder anlaufen zu lassen.

**KJ:** Du hast die Organisation des Vereins in einer vorher nie dagewesen Situation kennengelernt. Welchen Eindruck hast Du? Was konntest Du in den ersten Wochen und Monaten beobachten?

**Christian von Deetzen:** Grundsätzlich war in dieser Zeit festzustellen, dass der Verein in guten Händen ist und ich mit meiner Sicht der Dinge, quasi von

außen, ergänzen konnte. Das Team arbeitet engagiert und professionell, was bei der Größe des Vereins und den unterschiedlichen Herausforderungen auch geboten ist. In der Vorstandsarbeit erfolgt vieles auf medialem Weg nach innen und außen. Es gab aber auch Situationen, in denen der - gerade in dieser Zeit fehlende - persönliche Kontakt der bessere Weg zur Problemlösung gewesen wäre als die nächste E-Mail.

**KJ:** Du hast Dir die Entscheidung, Dich zur Wahl für das Vorstandsamt zu stellen, sicherlich gut überlegt. Welche Gründe sprachen dafür?

**Christian von Deetzen:** Ich hatte die Idee, neben meiner beruflichen Tätigkeit, etwas zu gestalten. Meine Söhne sind sportbegeistert, sei es im VfL oder auch beim Fußball im FC Rastede. Eine Trainertätigkeit kommt zu den Trainingszeiten der Kinder für mich leider nicht in Frage. Die Arbeit im Vorstand kann aber auch viel bewirken und ist zeitlich deutlich flexibler.

**KJ:** Du sagst, Du bist dem VfL Rastede bereits seit langem verbunden. Wodurch?

**Christian von Deetzen:** Ich habe sozusagen in eine VfL-Familie eingehiratet. Als ich meine Frau Ina kennenlernte, war ihr Vater im Vorstand, Ihre Mutter Übungsleiterin und sie selbst aktive Sportlerin und später Übungsleiterin. Der VfL war also immer ein Thema. Viele Engagierte von damals sind auch heute für den Verein aktiv und somit kennt man sich schon viele Jahre. In meiner Jugend im dörflichen Umfeld war die

Distanz zu regelmäßigem Vereinssport zu groß. In dieser Zeit war ich als Sport-schütze und später als Jugendsportleiter aktiv. Erst im Jahr 2002 bin ich wegen meines Lieblingssports Basketball in den VfL eingetreten.

**KJ:** Welche Aufgaben übernimmst Du im Vorstandsteam und warum hast Du Dich für diesen Bereich entschieden?

**Christian von Deetzen:** Ich bin für die Bereiche Vereinsvermögen und Verwaltung zuständig, da sehe ich für den Verein auch meine Kernkompetenzen. Ich habe keine umfangreichen Erfahrungen im Wettkampfsport oder gar einen Trainerschein. Aber die Tätigkeit als Vorstand einer Bank hat schon einige Parallelen zu einem Verein dieser Größenordnung.

**KJ:** Hast Du Dir bestimmte Ziele für Deine Vereinsarbeit gesetzt? Welche?

**Christian von Deetzen:** Erstes Ziel muss es sein, die solide Haushaltsarbeit von Dirk Hillmer fortzuführen. Die Finanzen des Vereins müssen den Ausgleich zwischen einem attraktiven Sportangebot und einem angemessenen Mitgliedsbeitrag schaffen. Als Fernziel ist die Erweiterung der vereinseigenen Sportanlagen weiterhin reizvoll.

**KJ:** Vereine sind ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Doch auch die Vereinsarbeit befindet sich zurzeit im Wandel, ein Umdenken ist nötig. Welche Herausforderungen siehst Du für die Zukunft des VfL Rastede?

**Christian von Deetzen:** Ich denke, das Engagement etwas zu erreichen, ist bei

vielen weiterhin hoch, aber die Rahmenbedingungen für die Entfaltung müssen auch geschaffen werden. Meist geht es dabei um knappe Ressourcen an Sportstätten. Die Herausforderung besteht im Ausgleich der Interessen zwischen unterschiedlichen Vereinen und den Abteilungen innerhalb unseres Vereins. In einem wachsenden Ort wie Rastede werden die Ressourcen, auch bei schon guten Möglichkeiten, weiterhin das bestimmende Thema sein.

**KJ:** Warum, denkst Du, lohnt es sich, Mitglied im VfL Rastede zu sein und sich für den Verein zu engagieren? Was macht den Verein aus?

**Christian von Deetzen:** Die Attraktivität besteht in seiner Vielfältigkeit. Der VfL vereint hochklassigen Wettkampfsport mit einem üppigen Sportprogramm für Kinder und Erwachsene. Gerade Kinder können sich ausprobieren mit der Mitgliedschaft in nur einem Verein. Die einzelnen Sportgruppen sind aber auch Treffpunkt und soziales Umfeld. Daher ist es umso wichtiger, dass es jetzt – soweit möglich – wieder einen regulären Sportbetrieb gibt.

**KJ:** Lieber Christian, ich danke Dir für das Gespräch und wünsche Dir viel Freude bei der Vorstandsarbeit im VfL!

**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

## Wichtige Termine 2020

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
29.10.20	<b>Impulsworkshop mit Ilka Piechowiak</b> <b>Von erfolgreichen Frauen lernen</b>	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!





Radeln, grillen und gute Gespräche

## Männer II genießen Ausflug in geselliger Runde



**Mit dem Radl nach Varel: So bleiben die Männer fit und gesund | Fotos: Männer II**

Von Dirk Hillmer | Was machen die Männer II – so der Name seit Gründung der Gruppe – in den Sommerferien? Natürlich wird in dieser Zeit auf dem Sportplatz Feldbreite viel Volleyball gespielt. Außerdem nutzen wir Rasteder Jungs im Alltag häufig das Zweirad, sind aber von ambitionierten Radsportlern weit entfernt. So haben wir uns Mitte August dann für eine gemütliche Radtour zum Vareler Hafen getroffen. Horst hatte eine schöne Route ausgewählt. Am Startpunkt Marktplatz trafen wir uns, die eine Hälfte der Gruppe mit Pedelecs, die andere mit Tourenrädern. Die Reisegeschwindigkeit gaben die Tourenradler vor. Über Kleibrok und Hahnermoor ging es zur ersten Jausen-Station in Jaderberg. Es war herrlich ruhig auf diesem Streckenabschnitt und es gab einiges zu entdecken. Im sonnigen Jaderberg holte Horst aus der Packtasche ein schön gekühltes Sixpack und ein paar Leckerlies. Das flache Gelände und der stetige Rückenwind brachten uns schnell vorwärts Richtung Neudorf. So passierten wir nach den herrlichen Weiten kurz vor Diekmannshausen die Jade, auf der sich gerade zehn Kanus tummelten. Hinter Diekmannshausen

fuhren wir am Deich entlang zum Vareler Hafen. Zur Stärkung gab es direkt am Vareler Tief ein Fischbrötchen. Dunkle Wolken waren am Himmel in Sicht. Die Stimmung war leicht getrübt. Auf dem Regenradar konnten wir schon sehen, was uns in kurzer Zeit erwarten sollte. Also rauf auf den Sattel, einmal das Hafengebieten umrunden und ab Richtung Varel. Die Wolken wurden immer bedrohlicher. Bei der Vareler Mühle ein schneller Stopp und rein in die Regenkleidung. Nach wenigen Metern wurde wir von einem starken Regenguss eingeholt. Unterstellmöglichkeiten gab es nicht. Bei strömendem Regen radelten wir durch Varel Richtung Büppel. Gleich nach dem Ortsausgangsschild „Varel“ kam die Sonne und die Regenkleidung verschwand wieder in unseren Taschen. Von Büppel ging es über Neuenwege, Rosenkrug und Lehe zur nächsten Pause. Horst hatte glücklicherweise zwei Packtaschen dabei, denn er zauberte das nächste Sixpack für uns ans Licht. Die Leckerlies fehlten selbstverständlich nicht. Fröhlich und gut gelaunt radelten wir dann weiter Richtung Nethen.

Schwarze Wolken bedrohten uns immer wieder, zogen aber zum Glück

Richtung Norden. Auf dem Nethener Kirchweg allerdings, kurz vor dem Golfplatz, hatte sich doch tatsächlich zum Ende der Tour noch ein Regenschauer verirrt. Zum Glück konnten wir uns in einer Schutzhütte unterstellen. Als der Regen nachließ, ging es zur letzten Etappe Richtung Heimat.

Im Sportforum trafen wir dann die Jungs, die nicht viel von Radtouren durch die schöne Natur halten. Das Grillteam um Willi empfing uns herzlich. Für Salate, Fleisch und viele Getränke war gesorgt. Die Radler konnten so verlorene Energie wieder aufladen. Der Radausflug mit ein paar Regentropfen, aber auch viel Sonne, mit angenehm sommerlichen Temperaturen und einem tollen Grillabend endete dann nach vielen interessanten Gesprächen. Gemeinsam wurde im Sportforum abgewaschen und aufgeräumt. Alle fuhren vergnügt und zufrieden nach Hause. Fazit des Tages: Was hatten wir für einen Spaß, Bewegung und Entspannung zugleich!

**Ganz herzlichen Dank  
für die gute Organisation!**

# Impulsvortrag: Von erfolgreichen Frauen lernen Jetzt bin ich mal dran!

## Machen Sie Ihr Ding, souverän und selbstbestimmt

Der LandesSportBund Niedersachsen lädt in Kooperation mit dem KreisSportBund Ammerland zu einem selbstbestimmten Abend mit Rednerin und Ex-Handball-Nationalspielerin Ilka Piechowiak ein.

### Wie gelingt ein selbstbestimmtes Leben trotz Ergebnis- und Leistungsdruck?

Wir kennen ihn – den Spagat zwischen Ergebnisdruck und Selbstbestimmtheit. Wer in diesem Spannungsfeld im Kern echt und bei sich bleibt, wirkt menschlich, souverän und überzeugend – beruflich wie privat. Wie Sie diesen Weg zu mehr Selbstbestimmtheit erfolgreich gestalten können, erfahren Sie von Ilka Piechowiak. Stärken Sie Ihre natürliche Autorität und professionelle Ausstrahlung. Einfach echt. Echt einfach! Der Vortrag richtet sich an engagierte Frauen in führenden Positionen, die



**Ilka Piechowiak**

neugierig auf einen lebendigen und authentischen Vortrag sind und die erfahren wollen, wie man Impulse aus dem Leistungssport auch im Business nutzen kann.

Mehr über Ilka Piechowiak unter:  
[www.heart-worker.com](http://www.heart-worker.com)

- Ort: VfL Rastede Sportforum  
Schloßstr. 33 · 26180 Rastede
- Zeit: 29.10.2020, 18 – 21.30 Uhr
- Kosten: 10,00 € für Teilnehmende aus den Mitgliedsvereinen des LSB;  
20,00 € für sonstige Teiln.
- Tickets: [www.ksb-ammerland.de/impulsvortrag](http://www.ksb-ammerland.de/impulsvortrag)
- Kontakt: Heike Behrens,  
Telefon: 04488-1020,  
E-Mail: [sportimammerland@gmail.com](mailto:sportimammerland@gmail.com)



### 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](http://www.lernkreis-eumotal.de)  
[info@lernkreis-eumotal.de](mailto:info@lernkreis-eumotal.de)





**Die Turnmädchen bleiben auch in Corona-Zeiten beweglich | Fotos: Turn-Abteilung**



**Die Übungsstunde der Gerätturnerinnen wurde auf den Rennplatz verlegt**

## Training im Grünen

# Hallenschließung hält Turnerinnen nicht vom Sport ab

Von Evi Kusch | Die Corona-Zeit, eine seltsame Zeit. Vor allem für die Kinder. Dadurch, dass die Turnhallen geschlossen waren, fehlte ein Teil Gewohnheit, Vertrautheit, Beisammensein, Austoben, Ziele verfolgen und noch vieles mehr. Aber davon wollten wir uns nicht unterkriegen lassen. Also trafen wir uns kurzerhand zur gewohnten Übungszeit auf dem Rennplatz, nachdem dieser wieder für Sportgruppen freigegeben worden war. So wie in der Halle war das Training dann aber doch nicht. Die Geräte fehlten und auch das Turnen auf dem Rasen oder einer Gymnastikmatte war ganz anders. Aber es nützte ja nichts.

Wir haben versucht, das Beste draus zu machen – mit Abstand versteht sich. Da gegenseitiger Körperkontakt zu der Zeit auch nicht erlaubt war, fielen alle Hilfestellungen, taktile Korrekturen und Partnerübungen weg. Dabei ist es das, wovon der Turnsport lebt und wodurch es vorangeht. Nur mit Vor- und Nachmachen kam ich schnell an meine eigenen Grenzen. Wir haben uns deshalb immer wieder etwas anderes einfallen lassen. Aufwärmspiele wurden nach „Corona-Regeln“ abgeändert, die üblichen Beweglichkeits- und Stabilisationsübungen entsprechend intensiver betrieben und Übungen aus dem leichtathleti-

schen Bereich ergänzt. Und obwohl es nun anders war – Langeweile kam nicht auf. Auch der Regen konnte uns nichts anhaben. Aus typischen Indoor-Sportlern wurden Outdoor-Sportler. Abhalten konnte uns nichts. Wurde der Hinweg noch mit Regenschirm und Regentmantel gestaltet, so schien doch beim Trainieren meist die Sonne und wir wurden – zumindest von oben – selten nass.

Trotzdem: So gut wir uns auch die Zeit auf dem Rennplatz vertrieben haben, um fit zu bleiben und den Gruppenzusammenhalt aufrechtzuerhalten, waren sich letztlich alle einig: „Wir wollen wieder zurück in die Halle!“



**Stabilisationsübungen wurden am Zaun durchgeführt**



**Zum Trainieren der Sprungkraft eignete sich die Tribüne**

# Spagat im Sonnenuntergang Turnmädchen trainieren im Urlaub

Von Evi Kusch | Im Mai, noch bevor wir uns offiziell wieder als Gruppe treffen durften, hatten wir unsere Bewerbung für die Teilnahme als Lokalgruppe am Feuerwerk der Turnkunst „Hard Beat“ abgegeben. Seitdem hofften die Turnerinnen und ich auf eine positive Zusage. Die Mädchen hatten in dieser seltsamen Corona-Zeit wieder eine Vision und ein Ziel vor Augen. Kurz vor den Ferien kam sie dann – die Absage. Traurige Gesichter als ich ihnen die Nachricht überbrachte. Und obwohl wir von der Jury

viel Lob für unseren Beitrag bekamen, hat es für einen Auftritt bei solch einer großen Show leider noch nicht gereicht.

Nachdem die anfängliche Enttäuschung verflogen war, nahmen die Mädels es sportlich. „Dann üben wir eben noch viel mehr und sind nächstes Mal dabei“, ließen sie sofort verlauten. Prompt kam die Idee auf, über die Ferien eine „What's-App-Übungsgruppe“ zu erstellen. Dieser Vorschlag erntete von allen Seiten Begeisterung. Und so versorgte sich die Gruppe in der Urlaubs-

zeit mit vielen tollen Fotos. Egal wo, egal wie, egal wann – überall wurde geturnt und geübt. Ein Foto folgte dem nächsten und es hagelte viele positive und lobende Worte via What's-App.

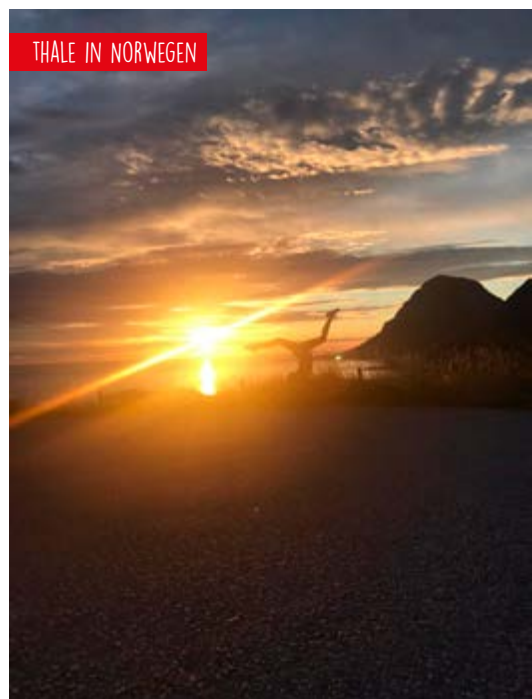
**Gut gemacht Mädels! So stelle ich mir das vor: gegenseitiges Vertrauen, gegenseitiges Lob, gegenseitige Unterstützung, zusammenwachsen und zusammen wachsen. Einer für alle, alle für einen!**



THEDA IN NORWEGEN



THEDA IN ÖSTERREICH



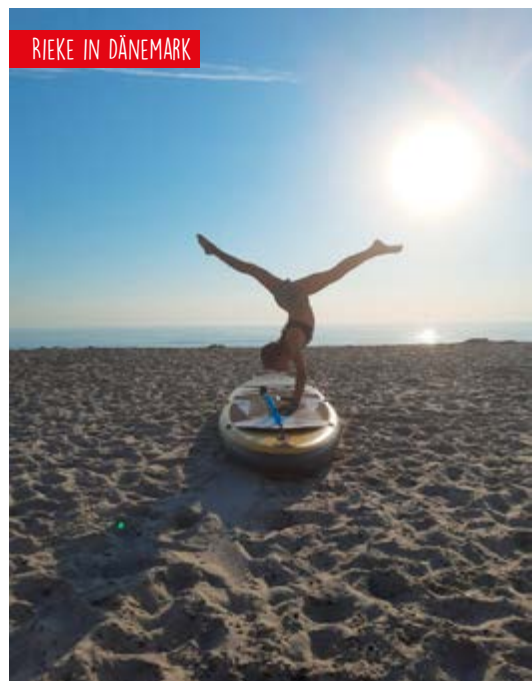
THALE IN NORWEGEN



THALE IN NORWEGEN



RIEKE IN DÄNEMARK



RIEKE IN DÄNEMARK

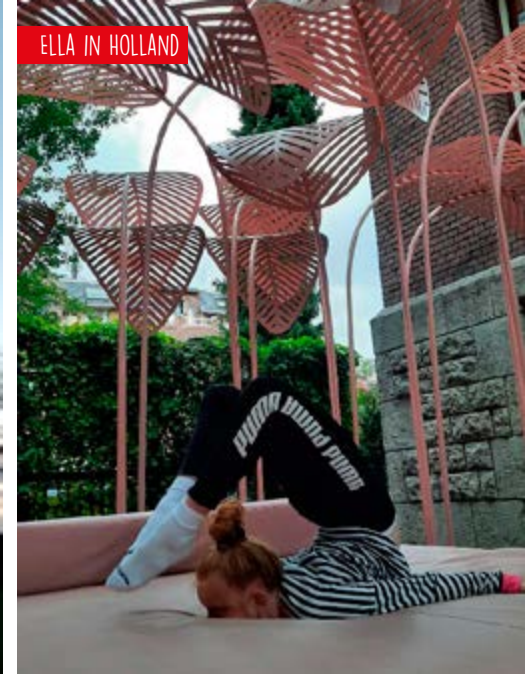
LEONIE IN DÄNEMARK



JOSIE IN NORWEGEN



ELLA IN HOLLAND



JANA IN STUTT GART



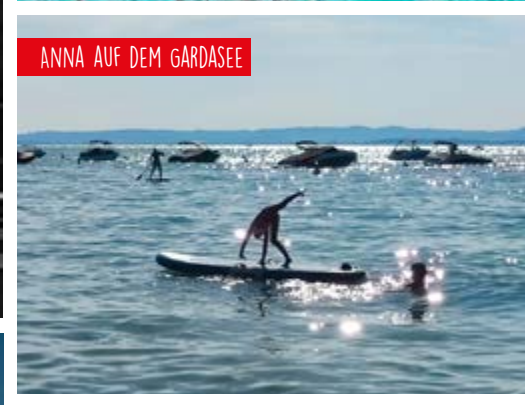
JULE IN HECHTHAUSEN



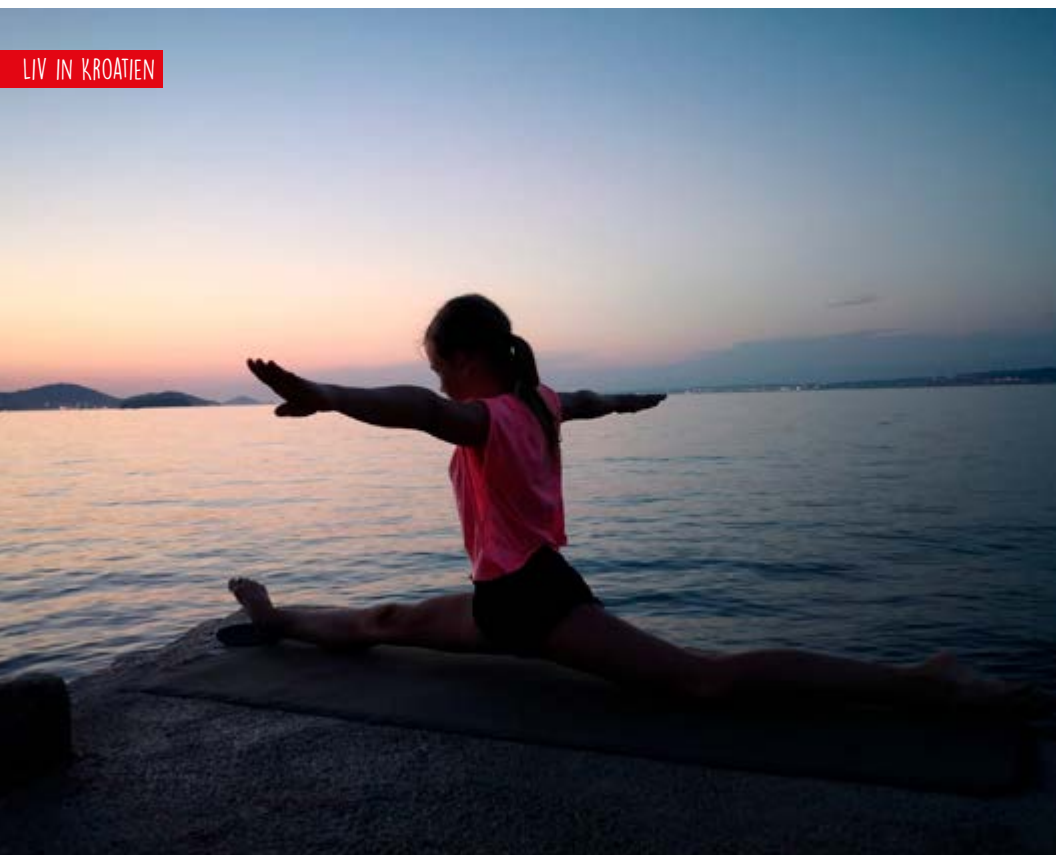
JULI IM GARTEN



ANNA AUF DEM GARDASEE



LIV IN KROATIEN



JANTJE OBEN IN BAYERN



EVI IN KROATIEN



Bildersuchfahrt durch Rastede

## Kinderturn-Abteilung verlost Gutscheine



Die glücklichen Gewinnerinnen: Malia (links) und Femke | Fotos: privat

Von Kathrin Janout | MACH DOCH SPORT, SPORT NUR ANDERS! Unter diesem Motto lud die Kinderturn-Abteilung alle aktiven VfL-Mitglieder ein, an einer Bildersuchfahrt durch Rastede teilzunehmen. Die Idee zur Aktion „Bewegtes Rastede“ entstand in einer Zeit, in der die Kinderturngruppen coronabedingt

noch nicht wieder starten konnten. Das Team um Fachwartin Melanie Schröder veröffentlichte Bilder von verschiedenen Orten in Rastede. Aufgabe war es, die abgebildeten Plätze im Ort aufzusuchen, sich dort sportlich zu präsentieren und fotografieren zu lassen. Drei der eigenen Lieblingsfotos sollten dann an

den VfL gesendet werden, um so automatisch an der Gutscheine-Verlosung teilzunehmen.

Durch die Aktion waren die Kinder aufgefordert, sich an der frischen Luft zu bewegen und kreativ zu werden. Eine schöne Idee der Kinderturn-Abteilung in einer Zeit, in der so viele Freizeitan-

## 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

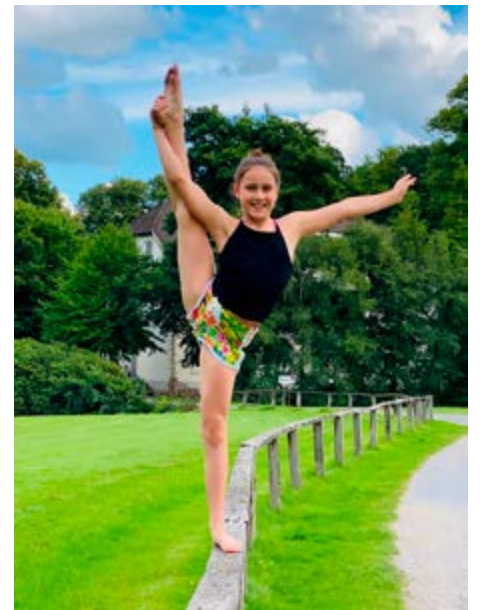
eMail: [info@residenzort-rastede.de](mailto:info@residenzort-rastede.de)

gebote abgesagt worden waren! Auch wenn die Teilnahme geringer ausfiel als erwartet, haben sich die Kinder tolle Darstellungen einfallen lassen. Unter den Einsendungen sind sehr schöne Bil-

der, die freudige Turnkinder und gelungene Übungen zeigen.

Mittlerweile hat auch die Glücksfee ihre Arbeit erledigt und die Gewinnerinnen ermittelt. Malia D. und Femke L.

freuten sich riesig über die Gutscheine im Wert von jeweils 25 Euro für den VfL-Fanshop. Herzlichen Glückwunsch, ihr zwei, und allen anderen vielen Dank fürs Mitmachen!



Hauptsache Handball spielen

## Die Handball-Abteilung ist bereit für die neue Saison



**Ein Handballspiel vor vollen Rängen? Bilder wie dieses vom Residenz-Cup 2019 wird es sobald leider nicht geben | Fotos: Janout**

Von Heiko Brötje | Mitte März wurden die letzten Handballspiele ausgetragen und niemand ahnte, wie lange wir auf unseren geliebten Sport verzichten müssen. Nach einigen Monaten des kompletten Trainingsverbots haben die ersten Mannschaften wieder angefangen, im Freien zu trainieren. Spieler und Mannschaften mussten sich an die neuen Regelungen halten und gewöhnen. Obwohl wir ja eigentlich eine Hallensportart sind, haben wir gemerkt, dass wir auch so viel Spaß haben können. Aus der Not wurde oft eine Tugend, neue Trainingsformen wurden entwickelt.

Mittlerweile können wir endlich wieder in die Halle. Gemeinsam mit dem Verein haben wir ein Hygienekonzept

entwickelt, mit dem wir die Vorgaben der Politik und der Fachverbände für uns umsetzen können. Dies klappt sehr gut und alle Mannschaften sind mittlerweile in die Saisonvorbereitung eingestiegen. Für einige beginnt die Saison bereits Ende September, für andere erst Ende Oktober.

### **Großer Zulauf, viele Mannschaften**

Wie nach jeder Saison hat es auch diesmal wieder Veränderungen gegeben. Erfreulicherweise konnten die damit verbundenen Probleme schnell und gut gelöst werden und so starten wir sehr optimistisch in die Saison 2020/2021 – wenn uns der Virus keinen Strich durch die Rechnung macht! Bereits vor der Corona-Krise zeichnete sich ab, dass die

Abteilung großen Zulauf hat. Wir haben es geschafft, auch nach der langen Pause wieder alle in die Halle zu holen. So nehmen in der nächsten Saison zehn Jugendmannschaften und fünf Seniorenmannschaften am Spielbetrieb teil:

Die F-Jugend w/m mit den Trainerinnen Sonja Ohm und Neele Landig, die WJE mit Trainer Michael Reupsch, die WJC mit Christian Janout und Claudia Kuiper, die WJB mit Heiko Brötje, MJE mit Martin Ohm, MJD mit Oliver Weimann, MJC mit Carsten Bohmbach, MJB 1 und MJB 2 mit Jan-Dieter Müller, MJA mit Ron Zange, F2 mit Alexander Hecht, F1 mit Till Bartner, M3 mit Ingo Harms, M2 mit Aydin Zimmermann-Kilic, M1 mit Ron Zange und Sascha Arzenscheg. Die meisten Trainerinnen und Trainer haben zudem Helfer\*innen an ihrer Seite, die sie unterstützen und auf eine eventuelle spätere Tätigkeit als Trainer\*innen vorbereitet und eingestimmt werden. Vielen Dank an alle für das Engagement!

Wir freuen uns, dass wir mit Jan-Dieter Müller und Aydin Zimmermann-Kilic neue Trainer für uns gewinnen konnten und heißen die beiden herzlich willkommen! Außerdem begrüßen wir Ron Zange und Sascha Arzenscheg als neues Trainerteam der M1. Allen Mannschaften wünschen wir viel Spaß und Erfolg in der neuen Saison!

Ihre Trainer-Tätigkeit beendet haben Olaf Hillje, Lukas Brötje, Torben Rüthe-

**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



mann und Sabrina Meyer. Leider konnten wir Euch (noch) nicht angemessen verabschieden. Wir bedanken uns aber auf diesem Weg für die Arbeit und hoffen, dass Ihr dem Verein verbunden bleibt!

### Hohe Ziele und Spaß am Sport

Die Mannschaften haben sich unterschiedlichste Ziele für die nächste Saison gesteckt – aber das Wichtigste ist, dass wir voraussichtlich überhaupt spielen dürfen und wieder Spaß an unserem Sport haben können. Als Ziele sollen hier nur einige genannt werden:

Die M1 hat ihren Kader deutlich vergrößert und verjüngt. Auf der Torwartposition ist außerdem mit David Albrecht viel Routine dazugewonnen worden. Durch die neue Klasseneinteilung der Landesligen sind die Gegner nur schwer einzuschätzen, aber nach dem 4. Platz in der letzten Saison sollte der Blick nach oben gehen.

Die F1 will in diesem Jahr auf jeden Fall wieder um den Aufstieg spielen, wobei der Weg durch den Wegfall der Landesklasse nicht einfach ist.

Die MJB nimmt an den Relegations-spielen um den Aufstieg in die Landesliga teil und wir hoffen, dass nach vielen Jahren mal wieder ein Jugendteam höherklassig spielen wird.

### Extra-Lob fürs Ehrenamt

Für die Organisation des gesamten Spielbetriebs ist Heinz Legal zuständig, der damit den zeitaufwendigsten Job hat. Dazu gehört u.a. die Meldung aller Mannschaften, die Erstellung des Spielplans und die Reservierung und Belegung der Hallen.

Ohne Schiedsrichter keine Spiele: Für die nötige Koordination und Verteilung der Spiele sorgt Philipp Fuhrken. Dies ist vielleicht der undankbarste Job, weil wohl jeder weiß, dass nicht immer alle die Notwendigkeit ihres Einsatzes einsehen oder zeitliche Probleme haben.

Für den reibungslosen Ablauf der Spiele brauchen wir Zeitnehmer und

Sekretäre – dies übernehmen seit Jahren einige Spieler aus der MJA und Anne Bohmann. Lara Bolte organisiert den Einsatz. Dies klappt immer hervorragend und deshalb gebührt ihnen ein Extra-Lob!

### Verbundenheit trotz Einschränkungen

Die Spiele in der Corona-Zeit werden eine neue Erfahrung sein. Vieles im gewohnten Ablauf ändert sich und der Kontakt zu den anderen Mannschaften und den Zuschauern wird eingeschränkt sein. Deshalb wird wahrscheinlich ein Teil der emotionalen Verbundenheit der Sportler untereinander und mit den Zuschauern wegfallen. Aber wir alle



### Ungewohnt, aber immerhin Sport: Die Handball-Abteilung trainierte zeitweise draußen

wollen wieder Handball spielen und Handball gucken und trotzdem dafür sorgen, dass irgendwann wieder Normalität hergestellt werden kann, indem wir uns an die notwendigen Hygieneregeln halten!



- 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



*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

# Erfolgreiches Crowdfunding Neue Körbe für die Minis

Von Kathrin Janout | Gute Nachrichten für unsere Basketballer: Die Crowdfunding-Aktion mit der Raiffeisenbank fand viele Unterstützer und konnte somit im August erfolgreich abgeschlossen werden. Bereits zehn Tage vor Ablauf der

Aktion war das gesetzte Ziel erreicht: 1552 Euro sind insgesamt zusammengekommen, 620 Euro davon gab die Bank aus dem Spendentopf dazu. Mit diesem Geld konnte die Basketball-Abteilung neue höhenverstellbare Körbe anschaf-

fen, die den Basketball-Minis das Training erleichtern sollen. „Bisher musste die Gruppe der Acht- bis Zwölfjährigen auf die hohen Körbe der Erwachsenen spielen, was Spaß und Entwicklung einschränkt“, erklärt Abteilungsleiter Christoph Müller. „Um die sportliche Begeisterung der Kinder beibehalten zu können, brauchten wir die neuen Körbe.“

Das Motto der Crowdfunding-Plattform der Volksbanken Raiffeisenbanken Ammerland Oldenburg ist also aufgegangen: „Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele“, heißt es. Die Basketball-Abteilung hatte das Projekt „Basketballkörbe für Kids“ auf [www.wirschaffenalles.de](http://www.wirschaffenalles.de) veröffentlicht und damit nach Unterstützern gesucht. Die Bank verdoppelte schließlich jede Spende bis 50 Euro. „Das war wirklich eine super Sache“, freut sich Christoph Müller. „Ein großes Dankeschön an alle Spender!“



1552 Euro kamen durch die Crowdfunding-Aktion zusammen

Foto: Screenshot „wirschaffenalles.de“

**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](http://www.wein-duddeck.de)

Basketballsparte wächst weiter

## Neue Herrenmannschaft gegründet

Von Kathrin Janout | Sehr engagiert und zukunftsorientiert ist unsere Basketball-Abteilung bereits seit langem. Nun wurde die Sparte sogar um eine 3. Herrenmannschaft erweitert. In der kommenden Saison tritt das junge Team in der Kreisliga an.

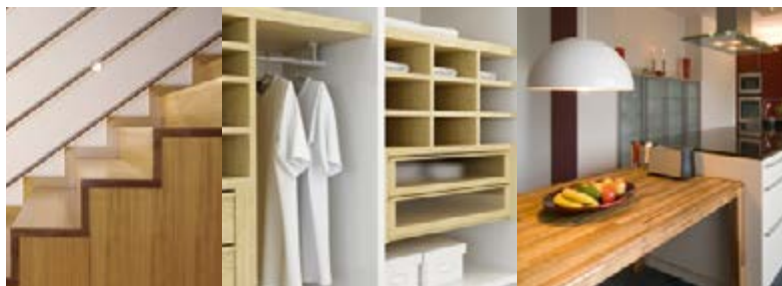
„Die Spieler sind überwiegend aus der letztjährigen U18-Mannschaft in den Herrenbereich aufgerückt“, berichtet

Abteilungsleiter Christoph Müller.

Auch für die anderen Mannschaften geht die Saison wieder los. Die 1. Herren starten in der Oberliga, die 2. Herren in der Regionsklasse. Übrigens können sowohl die neue 3. Herren als auch die Jugendmannschaften noch weitere Spieler aufnehmen, sagt Christoph. Wer Interesse am Basketball hat und Teil eines tollen Teams werden möchte, kann

sich bei den Trainern melden oder direkt zu den Trainingszeiten in die Halle Kleibrok kommen. Die 3. Herrenmannschaft trainiert montags von 18.45 bis 20.15 Uhr und donnerstags, 19 bis 20.15 Uhr, unter der Leitung von Christoph Müller. Die U18 (16- bis 18-Jährige) trifft sich montags in der Zeit von 18.45 bis 20.15 Uhr und mittwochs, 17.15 bis 18.30 Uhr. Trainer ist ebenfalls Christoph. Gero Ahting und sein Team der U16 (13- bis 16-Jährige) sind montags, 17.30 bis 18.45 Uhr, und mittwochs, von 16 bis 17.15 Uhr, in der Halle.

### 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](http://www.tischlerei-neuhaus.de)  
Mail [info@tischlerei-neuhaus.de](mailto:info@tischlerei-neuhaus.de)



Körbe werfen in der Halle Kleibrok – wer macht noch mit? | Foto: Pixabay



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

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



Ein Autohaus. Alle Marken.  
**FULL SERVICE.**

  
**Autohaus  
Hansa** 1836

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** 1836

Autohaus Hansa GmbH | Raiffeisenstr. 68 | 26180 Rastede  
T. 04402 1088 | [www.hansa-rastede.de](http://www.hansa-rastede.de) | [info@hansa-rastede.de](mailto:info@hansa-rastede.de)

## Schwimmerische Früherziehung im VfL Mit drei Jahren sicher schwimmen können

Von Kathrin Janout | Seit Januar findet beim VfL Rastede der Unterricht der Schwimmerischen Früherziehung unter der Leitung von Denise de Vries im Wiefelsteder Swemmbad statt. Es handelt sich dabei um dauerhaften Schwimmunterricht in unterschiedlichen Stufen. Die Kinder lernen sanft und spielerisch die Grundlagen des sicheren Schwimmens, die später zum schnellen Erlernen der verschiedenen Schwimmarten führen. Ein Einstieg in dieses Training ist ab dem 18. Lebensmonat und bis zum vierten Lebensjahr möglich.

### Individuelles Lerntempo

Babies und Kleinkinder beginnen mit der ersten Unterrichtsstufe, der Basisstufe 1. Je nach Können steigen die Kinder anschließend in die nächsthöhere Unterrichtsstufe auf. „Wann es soweit ist,

entscheide ich in Gesprächen mit den Eltern ganz individuell“, erklärt Denise. Die nächste Kursstufe ist dann die Basisstufe 2, gefolgt von einer sogenannten Verbindungsstufe. Nach dieser Stufe sind die Kinder dann mit Denise allein im Wasser. Eine weitere Stufe später wird die Unterrichtszeit verlängert bevor die Kids schließlich mit Denise und einem weiteren Trainer samstags auf die lange Bahn in Rastede gehen. „Alles läuft immer im eigenen Lerntempo“, betont Denise. Die meisten Kinder, die mit 18 Monaten beginnen, seien mit drei Jahren sichere Schwimmer, beherrschen die ersten zwei Schwimmstile (Kraul und Rücken) und können sich jederzeit selbst retten. „Sie erleben das Element Wasser als Spielplatz.“

Quereinsteige sind bei diesem Schwimmtraining nicht möglich. Auch

wenn ein Kind bereits vier Jahre alt ist, beginnt es mit der ersten Stufe. „Wahrscheinlich durchläuft das Kind die erste Stufe schneller als ein jüngeres Kind“, weiß Denise aus Erfahrung. „Trotzdem lege ich Wert auf die Grundlagen in Verbindung mit meiner Sprache, die ich mit den Kids habe.“

### Enges Vertrauensverhältnis

Dadurch, dass der Unterricht altersunabhängig ist, kann es vorkommen, dass ein 18 Monate altes Baby zusammen mit einem 4-jährigen Kind in einer Gruppe übt. „So lernen alle voneinander“, erklärt Denise. „In der Regel begleite ich die Kinder ca. drei Jahre oder länger. Das Vertrauensverhältnis ist groß. Sowohl von meiner Seite zu den Kindern und den Eltern als auch umgekehrt. Eine enge vertrauensvolle Zusammenarbeit ist unabdingbar!“ Sicherheit im Wasser könne nur erlangt werden, wenn man sich im und unter Wasser wohlfühle, betont Denise. „Dieses Wohlfühlen entsteht mit dem Vertrauen zum Element Wasser, wenn wir die Eigenschaften des Wassers erfahren.“ Die Kinder entwickelten ein gutes Selbstbewusstsein, sagt die erfahrene Trainerin. „Sie gehen gestärkt aus dem Unterricht hervor.“

Um richtig und sicher schwimmen zu können, müssen die Grundlagen erarbeitet werden: Tauchen, Atmung, Schweben, Auftrieb, Antrieb und Gleiten. Wenn die Kinder diese Grundlagen in den ersten Unterrichtsstufen beherrschen, lernen sie anschließend zuerst das Kraulen, dann Rücken- und Brustschwimmen. „Ich arbeite ausschließlich ohne Schwimmhilfsmittel, denn nur wer sich so im Wasser fortzubewegen weiß, kann schwimmen.“ Denise rät den Eltern ihrer Schützlinge, auch in der Freizeit

**Über 35 Jahre!**

*Alles für* Sauberkeit  
&  
Hygiene

*and vieles  
mehr*



**Reinigungsfahrwagen**  
**Spendersysteme**  
**Papierhygiene**  
**Reinigungs- & Pflegemittel**

**FREWA**

Handels GmbH Online-Shop

[www.frewa-handel.de](http://www.frewa-handel.de)

Klinkerstr. 18 • 26180 Rastede • Telefon 04402 / 38 98 • [info@frewa-handel.de](mailto:info@frewa-handel.de)

**Hocheffiziente Produkte für professionelle Anwendung**

beim Schwimmen auf jegliche Hilfsmittel zu verzichten. Es sei kontraproduktiv zum Unterricht, zögere die schwimmerische Entwicklung hinaus, hemme den Aufbau des Vertrauens zur Trainerin und dem Wasser und vermittele automatisch Unsicherheit. „Ich möchte aber vordergründig Sicherheit in der Umgebung Wasser und Koordination unterrichten“, betont Denise.

### Neustart nach Zwangspause

Nach sechsmonatiger Corona-Zwangspause hat der Schwimmunterricht mittlerweile wieder begonnen. „Wir alle haben uns aufeinander gefreut“, sagt Denise. „Ich bin froh, endlich wieder mit den Kindern im Wasser zu sein.“ Der Unterricht muss nun vorerst im 14-tägigen Wechsel stattfinden. „Es ist mit Sicherheit nicht zufriedenstellend, aber ich bin dankbar, dass wir überhaupt wieder starten können“, so die Trainerin. Der Ablauf sei in Wiefelstede durch ein Einbahnstraßensystem sehr gut geregelt.

### Frühzeitige Anmeldung erforderlich

Die verfügbaren Plätze für die Schwimmerische Früherziehung sind begrenzt, da die Kinder dauerhaft dabei bleiben und die Fluktuation sehr gering ist. Aufgrund der riesigen Nachfrage müsse mit einer Wartezeit von rund eineinhalb Jahren gerechnet werden. „Da hilft es leider nur, sich frühzeitig anzumelden“, sagt Denise. Das Anmeldeformular gibt es im Downloadcenter auf der VfL-Homepage. Dies müsse heruntergeladen, ausgedruckt, ausgefüllt und per Post an Denise de Vries (Am Wiesenrand 34, 26180 Rastede) gesendet werden. Mit dieser Anmeldung gelangen die Kinder auf die Warteliste. Die Anmeldung ist unverbindlich, bis ein Platz in der Abteilung zugesichert wurde.

## Mit Leib und Seele Schwimmtrainerin



**Denise de Vries** ist 39 Jahre alt und bereits seit 25 Jahren ehrenamtlich als Trainerin im VfL Rastede tätig. Mehr als zehn Jahren leitet sie die Schwimm-Abteilung mittlerweile in Zusammenarbeit mit Tanja Brunßen-Gerdes, die für das Meldewesen des Wettkampfbereichs zuständig ist. Denise ist verheiratet und hat drei Kinder. „Auch meine Kinder sind früh sichere Schwimmer geworden, das ist mir schon immer wichtig gewesen“, sagt Denise.

„Wer laufen kann, sollte sich aus dem Wasser retten können“, so ihr Motto. Vor zehn Jahren spezialisierte sich Denise auf die Schwimmerische Früherziehung und arbeitet seitdem mit den jüngsten Kindern. Besonders gute Erfahrung mache sie mit denjenigen, die sich extrem unsicher fühlten, sagt sie. „Ich freue mich, allen Kindern Sicherheit im Wasser vermitteln zu können.“ In ihrer Laufbahn als Schwimmtrainerin für die Kleinsten arbeitete Denise bereits mit autistischen Kindern zusammen ebenso wie mit Kindern, die andere körperliche oder geistige Beeinträchtigungen haben. „Alle sind willkommen und dürfen sich im Wasser und persönlich frei entwickeln, ganz in ihrem Tempo“, betont sie.



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

**Düserweg 14  
26180 Rastede**

**Geschäftsführer:  
Andreas Westermann**

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

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

## Gesundheitszentrum Rastede

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



**Anke Schwiertz**

**Praxis für  
Physiotherapie  
Logopädie  
Fußpflege**

# 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

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



## Gute Gründe für das Ehrenamt

# Warum es sich lohnt, einem Verein beizutreten

Von Kathrin Janout | „Ein Ehrenamt macht sich gut im Lebenslauf“, diesen Hinweis haben wohl die meisten von uns schon mal gehört. Es gibt allerdings darüber hinaus noch mehr gute Gründe für eine Mitgliedschaft im Verein. Teil einer Gemeinschaft zu sein, sich für die gemeinsame Sache zu engagieren und etwas zu bewegen, kann eine große Bereicherung für das eigene Leben sein.

### Ein wertvoller Beitrag

Vereine leisten viel für unsere Gesellschaft. Wer sich aktiv im Verein engagiert, fördert damit das Zusammenleben. Ob die Integration von Menschen in ein soziales Gefüge oder die Vermittlung wichtiger Werte – Vereine sind unverzichtbarer Bestandteil des Alltagslebens. Gerade deshalb ist es gesellschaftlich auch so anerkannt, einem Verein beizutreten. Wer eine langjährige Vereinstätigkeit aufnimmt, wird dafür Anerkennung und Dankbarkeit bekommen, gleichzeitig aber auch spüren, wie wertvoll es ist, seinen Beitrag zu leisten. „Wir können uns in nur vierzehn Tagen von unseren Depressionen befreien, wenn wir uns nur jeden Tag überlegen, wie wir anderen helfen können“,

meinte der österreichische Arzt und Psychotherapeut Alfred Adler vor rund 100 Jahren. Und auch heute spüren wir die positive Wirkung des Engagements für andere. Zu wissen, dass die Tätigkeit im Verein außerdem einen gesellschaftlichen Wert trägt, motiviert zusätzlich.

### Freundschaften und Perspektiven

Versucht man, an einem neuen Ort Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen, so eröffnen sich im Verein viele Möglichkeiten dazu. Man treibt gemeinsam Sport, trifft sich bei Veranstaltungen oder arbeitet gemeinsam an einem Projekt. Im Verein lernen wir darüber hinaus, neue Perspektiven einzunehmen. Wer Lust hat, kann hier schnell Verantwortung übernehmen und wichtige Aufgaben erfüllen, die nicht nur für das Vereinsleben bereichernd sind, sondern auch die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten schulen.

Wer einem Verein beitrifft, um sich aktiv zu engagieren, der erfährt Zusammenhalt – auch in schwierigen Phasen. Wie wir alle in der aktuellen Corona-Zeit merken, wird in der Krise Kompromissbereitschaft, Offenheit und Vertrauen besonders bedeutsam. Doch gleichzeitig



**Was ist eigentlich Ehrenamt? Wer kann sich wie und wo engagieren? Zu diesem Thema gibt es neuerdings sogar ein Pixi-Buch!**

erfährt man auch gerade in diesen Zeiten, dass es sich lohnt, für einen guten Zweck und ein gemeinsames Ziel einzustehen.

*Der VfL Rastede bedankt sich bei allen engagierten Mitgliedern für ihren unermüdlichen Einsatz. Ihr seid großartig!*



## 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



## Büroarbeit

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

... mit uns läuft's im Büro

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

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

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

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

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

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

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

Königstr. 2 · 26180 Rastede  
Fon 0 44 02 / 92 60-0  
Fax 0 44 02 / 92 60 60  
[www.buero-team-rastede.de](http://www.buero-team-rastede.de)  
[info@buero-team-rastede.de](mailto:info@buero-team-rastede.de)



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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Aqua-Fitness</b>					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Tel. Sonja Hinrichs. 84528					
<b>Aquagymnastik</b>					
Wassergymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 – 08.30	Michaela Oltmanns
Wassergymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	Michaela Oltmanns
Wassergymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Michaela Oltmanns
Wassergymnastik 4	offen	Bad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Wassergymnastik 5	offen	Bad	Di	18.15 – 18.45	Angela Roß-Heinen
Wassergymnastik 6	offen	Bad	Mi	10.30 – 11.00	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 7	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.30 – 12.00	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 9	offen	Bad	Do	11.00 – 11.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 10	offen	Bad	Do	11.30 – 12.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 11	offen	Bad	Do	18.15 – 18.45	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 12	offen	Bad	Do	18.45 – 19.15	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 13	offen	Bad	Do	19.15 – 19.45	Hela Heinen
Wassergymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 16	offen	Bad	Fr	08.00 – 08.30	Saskia Zigan
<b>Badminton</b>					
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
<b>Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bücken
<b>Basketball</b>					
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 – 17.15	Henrik Bremermann
U18	16 – 18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Christoph Müller
U18	16 – 18 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 – 18.30	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
3. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Christoph Müller
3. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	19.00 – 20.15	Christoph Müller
<b>Einrad</b>					
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
<b>Fitness</b>					
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	Halle Wilhelmstraße	Di	18.30 – 19.15	Michaela Oltmanns
Functional Fitness	offen	Sportforum	Mo	18.00 – 18.45	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 Lehnrs
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	18.30 – 20.00	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
<b>Freestyle Akrobatik</b>					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 21.00	Robin Wirsching
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Robin Wirsching
<b>Gesundheitssport</b>					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	08.40 – 09.40	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	09.40 – 10.40	Birgit Karnowsky
Pilates	offen	Sportforum	Do	16.00 – 17.00	Monika E.-Hoffmann
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	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	08.30 – 9.300	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
Rückenfitness für Männer	offen	Sportforum	Do.	18.30 – 19.15	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	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky
Rückenfitness Männer	offen	Halle Wilhelmstraße	Di	19.30 – 20.30	Michaela Oltmanns
Yoga	offen	Sportforum	Mo	19.00 – 20.30	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	Ron Zange
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.00 – 22.00	Ron Zange
Männer 3	offen	Große Halle	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Männer 3	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.30	Kilic-Z. Aydin
Männer 3	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Kilic-Z. Aydin
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	Jan Dieter Müller
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Do	16.00 – 17.30	Jan Dieter Müller
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

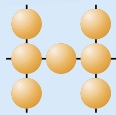
Rastede, Feldbreite (Halle 1= hintere, alte Halle; Halle 2= vordere, neue Halle)

### 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
Grundlagen Turnen	5 – 7 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	17.00 – 18.00	Michaela Oltmanns
Grundlagen Turnen	7 – 10 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	Michaela Oltmanns
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	Evelyn Kusch
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
<b>Leichtathletik</b>					
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	Adriane Menke
Leichtathletik	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke
<b>Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen nur über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com</b>					
Basisunterricht 1	18 Mon.+	Hallenbad Wiefelstede	Fr	16.15 – 16.45	Denise de Vries
Basisunterricht 2		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.40 – 16.10	Denise de Vries
Schwimmunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.05 – 15.35	Denise de Vries
Verbindungsunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	14.30 – 15.00	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
<b>Schwimmen</b>					
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					
<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	ab Mai 2020	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2020	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
<b>Tanzen</b>					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	17.00 – 18.15	Jacek Lenard
Bronze	offen	Sportforum	So	18.15 – 19.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Sportforum	So	19.45 – 21.00	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Schützenhof	Mo	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
Hip Hop	14 – 18 J.	Sportforum	Sa	12:40 – 13:25	Gregory Bieder
Cheerleading	10 – 15 J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	16.30 – 18.00	Amy Jade Fritsch
<b>Tanzen für Kinder</b>					
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
<b>Trampolin</b>					
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
<b>Volleyball</b>					
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
<b>Aktuelles Kursangebot online auf <a href="http://www.vfl-rastede.de">www.vfl-rastede.de</a> – Kursangebot!</b>					

# Relaxed schlafen

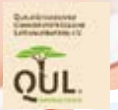


**HOBSENSIEFKEN**  
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

- » 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](http://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.



## AGTHER & PARTNER

Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 12  
26180 Rastede

[www.agthe-partner.de](http://www.agthe-partner.de)

Telefon 0 44 02 / 86 35 8-0

Telefax 0 44 02 / 86 35 825

[kanzlei@agthe-partner.de](mailto:kanzlei@agthe-partner.de)

### Der Vorstand des VfL Rastede

#### Vorstand

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. Sprecher (Freiwilligenmanagement)      | Dirk Hillmer          |
| 2. Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung) | Christian von Deetzen |
| 3. Sprecher (Sportbetrieb, Organisation)  | Daniela von Essen     |

#### Hauptausschuss

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| Pressewartin      | Kathrin Janout |
| Geschäftsführerin | Silke Brötje   |
| Kassenwartin      | Silke Riediger |
| Schriftwartin     | Silke Riediger |

#### Fachwart\*innen

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Fitness und Gesundheit      | Frauke Lehnert   |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Katja Ratje      |
| Einrad                      | Inken Arntjen    |
| Badminton                   | Melanie Schröder |
| Basketball                  | Janina Gellert   |
| Basketball Jugend           | Vasili Kroupis   |
|                             | Mathis Siefken   |
|                             | Wim Deekens      |
|                             | Christoph Müller |

Handball Erwachsene

Handball Spielwart

Leichtathletik

Schwimmen

Volleyball

Sportabzeichen

Hallen-und Gerätewart

VfL Heft Verteilung

VfL Heft Verteilung

Archiv

Verwaltung Mitglieder

Verwaltung und Kinderturnen

Projektentwicklung

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.

Heiko Brötje

Heinz Legal

Jürgen Menke

Denise de Vries

Anke Harms

Horst Laue/ G. Arends

Karl Treskow

Karl-Heinz Kuder

Annegret Lehnert

Josef Brengelmann

Karin Legal

Melanie Schröder

Kathrin Janout

**Der Verein sucht immer ehrenamtliche Mitstreiter\*innen, die bereit sind, ein wenig ihrer Freizeit für einen guten Zweck einzusetzen.**

#### WIR BRINGEN

## IHR UNTERNEHMEN IN BESTFORM

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



Brucknerstr. 2, Rastede, T. 0 44 02 / 5 10 18, [finkeisen-steuerberatung.de](http://finkeisen-steuerberatung.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.



**Weil Ehrenamt  
für uns eine  
Ehrensache ist!**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Dieses gesellschaftlich wichtige Engagement wollen wir mit der gemeinschaftlichen Crowdfunding-Plattform der Volksbanken Raiffeisenbanken Oldenburg Ammerland tatkräftig unterstützen.

Mehr erfahren Sie in Ihrer Bank und unter [wirschaffenalles.de](http://wirschaffenalles.de)



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** 