



# BLiCKPUNKT

AUSGABE DEZEMBER 2020



# 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)

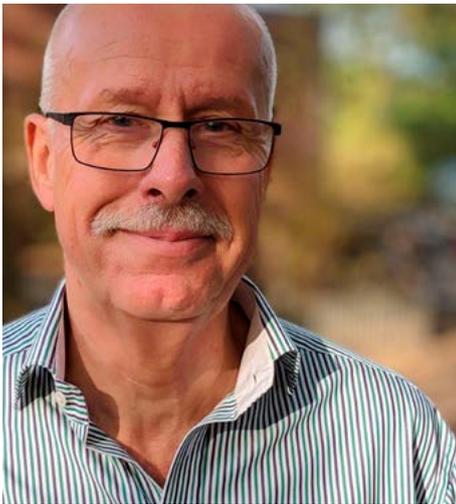
## Schönes zum Schlafen

### 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, lieber Leser,

für 2020 standen alle Zeichen auf Grün. Mit umfangreichen Angeboten und Kursen sind wir in das Jahr gestartet. Dann kam Corona. Das Virus hat unser Leben auf den Kopf gestellt. Es passierten Dinge, die ich nie für möglich gehalten hätte. Der Sportbetrieb musste eingestellt werden, viele Betriebe mussten schließen. Europäische Grenzen wurden dicht gemacht. Die Menschen wurden aufgerufen, zu Hause zu bleiben. Das öffentliche Leben stand still. Sehr wichtig war in dieser Zeit vor allem die enorme Solidarität, die wir innerhalb des Vereins und der Mitglieder erlebt haben.

Von Juni bis Oktober kam der Sportbetrieb in kleinen Schritten zurück, danach war wieder Schluss. Mitte Oktober musste eine ganze Sportgruppe zum Corona-Test ins Gesundheitsamt nach Westerstede, da ein Mitglied sich infiziert hatte. Glücklicherweise erhielten alle das Testergebnis „negativ“.

In diesem für uns schwierigen Jahr gelang es uns trotz Homepage, Facebook, Instagram und E-Mail nicht immer, unsere Mitglieder mit aktuellen Informationen zu erreichen. Deshalb wollen wir mithilfe von Digitalisierung dem Verein einen enormen Schwung verleihen. Ziel ist, in 2021 eine Vereins-App anzubieten. Die App richtet sich an Mitglieder, Übungsleiter, Fachwarte und Verantwortliche gleichermaßen

und soll ein wertvolles Service- und Kommunikationsmedium werden. Wir informieren über Neuigkeiten, Veranstaltungstermine und Ereignisse (z.B. Ausfall des Trainings, Hallensperrung, u.a.) und wir versenden für das Mitglied bestimmte Push-Nachrichten. Auch für Fans, Interessierte und die Öffentlichkeit ist die App gedacht. Schnelle Anmeldung zur Auswärtsfahrt, Infos zu Team, Trainern und Spielergebnissen, Fotos direkt vom Ort des Geschehens. Darüber hinaus soll die App auch für unsere Sponsoren ein wertvolles Medium werden, in dem es sich lohnt, sichtbar zu sein.

Im Januar 2021 starten wir mit einem umfangreichen Kursangebot. Der erste Kurs (Pilates für Anfänger) beginnt am 11. Januar. Die Online-Anmeldung läuft schon. Gleich nach den Weihnachtsferien startet der reguläre Sportbetrieb. Hoffen wir, dass dies auch nach der dann gültigen niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona-Pandemie möglich sein wird.

Einstein soll gesagt haben: „Nicht alles, was zählt, kann man zählen – und nicht alles, was man zählen kann, zählt.“ Geht es Euch auch so, wenn Ihr an das wieder schnell vorbeirauschende Jahr denkt? Ich frage mich dann: Was war wichtig, was hast Du gut gemacht und was kannst Du eigentlich besser?

Klar, besser geht immer. Der Vorstand könnte doch mehr Sponsoren gewinnen, die Handballer mehr Punkte sammeln, die Basketballer erfolgreicher Körbe werfen, die Leichtathleten und Schwimmer noch schneller unterwegs sein. Können wir! Der Ehrgeiz soll beim Sport auch nicht zu kurz kommen. Was aber ist wirklich wichtig? Die Beiträge in unserem Blickpunkt zeigen: Bei uns im VfL Rastede läuft so einiges richtig gut. Wichtig dabei ist immer unser Zusammenhalt, der Spaß an Erfolgen und das Ertragen von Niederlagen. Wir feiern zusammen, aber wir stehen einander auch bei, wenn es mal nicht so richtig rund läuft im Leben. In diesem Sinne: Wir zählen auf Euch liebe Freunde, Fachwarte, Trainer, Übungsleiter, Helfer, Mitglieder, Zuschauer und Gönner.

Ein friedliches Weihnachtsfest Euch allen und ein gutes, gesundes 2021 – mit vielen Momenten, die zählen!

Ihr / Euer

Dirk Hillmer



*Eine fröhliche und besinnliche Weihnachtszeit  
und ein gutes Jahr 2021 –  
verbunden mit einem herzlichen Dankeschön  
für Eure Treue, Euer Mitwirken  
und Mitgestalten  
im zurückliegenden Jahr.  
Der Vorstand*

## IN EIGENER SACHE

### 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 Vereins-homepage 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!

### Kleidung und Accessoires mit Vereinslogo

Taschen, T-Shirts, Jacken oder Schals – Der VfL Rastede bietet hochwertige Fanartikel im Online-Shop. Unter [www.vfl-rastede.de/shop](http://www.vfl-rastede.de/shop) findet man sportliche Kleidung und praktische Accessoires für Damen, Herren und Kinder. Selbst süße Babybodies für kleine VfL-Fans gibt es hier. Ein tolles Geschenk für den Vereinsnachwuchs.

Die Fanartikel sind eine Kooperation mit dem Onlineshop „Fan12“. Eingerichtet und designed haben diesen Shop Thomas Hayen und Bjarne Wiesehan, Studenten der Wirtschaftsinformatik an der Uni Oldenburg. In Abstimmung mit der VfL-Geschäftsstelle und dem Vereinsvorstand kreieren sie die Produkte mit VfL-Logo. Übrigens gehören auch Geschenkgutscheine zum Angebot des Shops.

[www.vfl-rastede.fan12.de](http://www.vfl-rastede.fan12.de)



## Inhalt

25 Jahre Geschäftsführerin	
Vorstand überrascht Silke Brötje mit feierlichem Frühstück	7
„Ein Glücksfall für den VfL“ –	
Unsere Geschäftsführerin Silke Brötje	10
Im Gespräch mit der VfL-Geschäftsführerin	
Sportbegeistert und Teamorientiert	12
Ein Mannschaftsgruß in leuchtend blau	
Für die Handballerinnen gab's Geschenke	14
Neue Kurse für den Jahresanfang geplant	15
So gelingt der Wiedereinstieg in den Sport	15
Verstärkung für VfL-Pétanque-Team	
Dietmar Averbek spielt in Rastede in der höchsten Liga	16
Was tun während der Zwangspause?	
Ein Einblick in die Abteilungen	17
– Handball-Abteilung	17
– Badminton-Abteilung	19
– Leichtathletik-Abteilung	20
– Basketball-Abteilung	21
– Pétanque-Abteilung	22
– Schwimm-Abteilung	22
– Gerätturn-Abteilung	23
VfL-Mädchen sind gut am Ball	
Handballerinnen trainieren in der Kreisauswahl	25
Drei Auswahlspieler für die Region Oldenburg	
VfL-Handball-Jungs zeigen gute Leistungen	25
Tanzen ist im Verein am schönsten	
Neuer Anfängerkurs ab Januar	26
Leichtathletik: Wettbewerbe in Bremen und Delmenhorst	
Hochspringerinnen feiern Erfolge	26

## 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 1-2021:  
15. Februar 2021

**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.



# Der VfL sagt DANKE!

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei unseren Sponsoren für die Zuwendung und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und hoffen auf eine weiterhin partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Ohne die Hilfe der Sponsoren könnte vieles nicht realisiert werden.

Agthe und Partner  
Augenoptik Alexanderstraße  
August Brötje GmbH  
Autogalerie Schickel GmbH  
Autohaus Bruns GmbH  
Autohaus Hansa GmbH  
Autohaus Hoppe & Oppotsch GmbH  
Autohaus Horstmann KG  
Optik Fromme  
Beermann, Gerdes & Gilbers  
BIKEfactory  
Borchers HI-FI-TV-VIDEO GmbH  
Brasserie Rastede  
Braukmann Gartengestaltung  
Brötje Automation GmbH  
Büro-Team Diedrichs  
CEWE Print GmbH  
Das Bett  
Mayer & Dau Immobilien GmbH  
Die Zahnschmieder Kunst GmbH  
Dierks & Rosenow GmbH  
Dirk Hobbensiefken  
Druck & Design  
Ellern - Apotheke  
Finkeisen Steuerberatung  
Frank Decker  
Fribo Team GmbH  
Gesundheits-Zentrum Rastede

Gode, Heizungs- und Lüftungsbau GmbH  
Heiko Bäcker Haustechnik  
Klaus Duddeck Handels GmbH  
Landessparkasse zu Oldenburg  
Lernkreis Sattel  
Meyer Immobilien GbR  
Mini Markt  
NoWe Druck OHG  
Öffentliche Versicherung  
Park-Apotheke  
Peter Nissen  
Primus Personaldienstleistungen GmbH  
Raiffeisenbank Rastede eG  
Rats-Apotheke  
Residenzort GmbH  
Restaurant Athen  
Rodiek Versicherungsmakler GmbH & Ck KG  
Schultze-Mühlenfeld  
Stefanides, Gebäudereinigung  
Sport Duwe GmbH Ammerland  
Tim von Häfen  
Torsten Brötje GmbH  
Web- & Werbeagentur UmSicht  
Wemken Wiefelstede GmbH  
Zweirad August Stückemann  
FREWA Handels GmbH  
Neuhaus GmbH

*Dirk Hillmer*  
Vorstand

*Christian von Deetzen*  
Vorstand

*Daniela von Essen*  
Vorstand

# 25 Jahre Geschäftsführerin Vorstand überrascht Silke Brötje mit feierlichem Frühstück



Von Kathrin Janout | Es hätte eine große Feier im Sportforum werden sollen. Viele Gäste standen auf der Liste. Doch wie so oft in diesem Jahr zerriss Corona die Pläne. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen im Oktober wurde wieder mal kurzerhand umgedacht und statt großer Feier ein kleines Frühstück organisiert. Bei Konrads in Wiefelstede trafen sich Vorstand und geladene Gäste am reservierten Platz – und warteten auf Silke. Die Überraschung war nämlich gut geheim gehalten worden und Silke zum Arbeiten in die VfL-Geschäftsstelle gefahren. Dort holte Vorstandssprecherin Daniela von Essen die Jubilarin ab. Was für eine Freude als die beiden im Café eintrafen! Mit Luftballons, Blumen und Präsent wurde unsere VfL-Geschäftsführerin begrüßt und beglückwünscht.

„Silke hat sich für ihren jahrelangen, unermüdlichen und selbstlosen Einsatz redlich verdient gemacht“, betonte Vorstandssprecher Dirk Hillmer in einer kleinen Ansprache. „Durch Weitsicht und klare Zielsetzungen, durch Entscheidungsfreudigkeit und Mut hat Silke unseren VfL in der Zeit ihres überaus erfolgreichen Wirkens zu einem modernen, zeitgemäßen Sportverein entwickelt!“

Am 16. Oktober 1995 übernimmt die Sportwissenschaftlerin Silke Brötje die Geschäftsführung des Vereins. Nicht einmal ein halbes Jahr später heißt es im Protokoll der Jahreshauptversammlung: „Sehr zufrieden waren Vorstand und Mitglieder mit der Arbeit der Geschäftsführerin. Mit vielen neuen Ideen, einer guten Kooperation mit den Übungsleitern sowie einem breit gefächerten Kursangebot ist es ihr gelungen, neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen.“ Und so sollte es weitergehen. Es folgen



**VfL-Vorstand und geladene Gäste gratulierten Silke Brötje (Mitte) zum Jubiläum | Foto: privat**

die Einrichtung der Herzsportgruppen, das erste Spiel- und Sportfest, das Schauturnen, der VfL wurde Gesundheitssportverein des Jahres, die Auszeichnung „Pluspunkt Gesundheit“, ein

internationales Feldhandballturnier, die Aktion „Go Sports“ – und vieles mehr. Der Verein wächst stetig weiter. Im März 2002 dann grünes Licht für eine Sporthalle, der VfL Rastede zählt mitt-

**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**

# 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!





**Auch Monika Wiemken (r.) vom Kreissportbund Ammerland bedankte sich für die langjährige, gute Zusammenarbeit | Foto: privat**

lerweile 2.170 Mitglieder – Aufnahme-stopp. Die neue Sporthalle könnte den Verein nach vorne bringen. Doch erst einmal brennt im Dezember die Mehrzweckhalle. Totalschaden, die Rasteder Vereine müssen zusammenrücken. Trotz allem folgen Ideenreiche Jahre mit vielen Kooperationen, neuen Angeboten und einem riesigen Bauprojekt bis schließlich im März 2008 Richtfest für das Sportforum gefeiert wird. Nach dem Umzug im August 2008 hat Silke ihren Arbeitsplatz dann im Zentrum des Vereins. Hier in der Geschäftsstelle führt sie die Fäden

zusammen, entwickelt Projekte und organisiert Veranstaltungen mit. 2011 begrüßt sie den ersten FSJler im Verein und begleitet schließlich sechs weitere in den Folgejahren.

Silke hat viel bewegt und viel erreicht: „Persönlich blicke ich sehr dankbar auf die 25 Jahre unseres Zusammenwirkens in und für die VfL-Gemeinschaft zurück“, sagt Dirk Hillmer. „Die besondere Harmonie im Verein wurde wesentlich durch Silkes herzliche Art, ihre Offenheit, ihre Fröhlichkeit und ihr Mut machen geprägt.“

## In eigener Sache

### Adventsstimmung im Sportforum

Auch wenn der Sport pausiert und die gemütlichen Feiern der einzelnen Gruppen in diesem Jahr ausfallen müssen, sieht es doch weihnachtlich aus im Sportforum. Gerätewart Karl Treskow und Vorstandssprecher Dirk Hillmer haben rechtzeitig zum ersten Advent einen Tannenbaum aufgestellt. Unsere liebe Annegret Lehnert kümmerte sich daraufhin ums Schmücken. Nun erstrahlt das VfL-Forum während der dunklen Stunden im Lichterglanz. Vielen Dank dafür, Euch dreien!



## SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT KONTAKTLINSEN



**Jetzt Termin vereinbaren:**

**Tel. 0 44 02 - 47 90**

- ✓ **Uneingeschränktes Blickfeld** für perfekte Rundum-Sicht.
- ✓ **Volle Bewegungsfreiheit** bei allen sportlichen Aktivitäten.
- ✓ **In Ihrer persönlichen Sehstärke** für gestochen scharfes Sehen.
- ✓ **Auch in Ihren Gleitsicht-Werten** als optimale Alternative zur Gleitsichtbrille.

**OPTIK FROMME**

Oldenburger Str. 235  
26180 Rastede | Tel. 0 44 02 - 47 90

**www.optikfromme.de**





# „Ein Glücksfall für den VfL“

„Wenn man den VfL als Puzzle betrachtet, findet man Silke auf vielen einzelnen Puzzleteilen wieder. Für mich ist sie die Verbindung zwischen Übungsleitern, Vorstand, Fachwarten, Schule, Kreissportbund, Hausmeistern, Gemeinde und so weiter. Silke hat einfach alle im Blick und trägt somit absolut positiv zum gesamten „VfL-Puzzle“ bei!“

**Melanie Schröder** (Verwaltung und Fachwartin Kinderturnen)

„Für mich ist Silke das Herz und die Seele des VfL Rastede! Sie hat eigentlich immer gute Laune und ist immer für einen da. Ihre wertschätzende Art ist bewundernswert! Dadurch hat sie ein tolles Team geschaffen – und einen super geführten Verein.“

**Katja Ratje**  
(Fachwartin Fitness, Gesundheitssport und Tanzen)

„Silke und der VfL passen hervorragend zusammen. Als Sportwissenschaftlerin hat sie nach ihrem Studium den perfekten Verein gefunden, um ihre Sportbegeisterung in die Tat umzusetzen. Sie wird niemals müde, immer wieder neue Projekte auf den Weg zu bringen. Der Umgang mit Übungsleitern und Mitarbeitern ist kollegial und freundschaftlich. Silke ist für den VfL ein Glücksfall!“

**Karin Legal**  
(Mitgliederverwaltung)



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)





## – Unsere Geschäftsführerin Silke Brötje

„Für mich ist Silke die kompetente Ansprechpartnerin für alle Beteiligten im VfL und für alle Themen rund um Sport und Verein. In den vergangenen 25 Jahren haben wir viel und freundschaftlich zusammengearbeitet. Dabei war Silke immer aufgeschlossen für neue Projekte und Veranstaltungen und bereit, mit zu planen und zu organisieren. Sie hat viele Ideen eingebracht und so den Sport im VfL und in KSB und in LSB mitgestaltet. Die Zukunft und Entwicklung des Vereinssports und der Sportorganisation hatte sie dabei immer im Blick. Danke für 25 tolle und erfolgreiche Jahre!!!“

**Monika Wiemken**  
(1. Vorsitzende KSB Ammerland)

„Silke begegnet Problemen ruhig und souverän - sie findet anscheinend immer eine Lösung. Aus meiner Sicht ist Silke ein Glücksfall für den VfL und ich habe den größten Respekt vor ihr.“

**Günter Stubbe**  
(EDV-Fachmann u. Volleyball-Trainer)



„Silke ist für den VfL sehr wichtig! Sie ist das Bindeglied zwischen Übungsleitern, Fachwarten und Vorstand. Für mich persönlich ist sie außerdem eine gute Kollegin, mit der man Spaß haben, aber auch konstruktiv zusammenarbeiten kann.“

**Silke Riediger**  
(Schriftführerin und Kassenwartin)



- 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



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

August Stückemann Nachf. e.K. Inhaber Horst Stückemann

# Sportbegeistert und Teamorientiert

## Im Gespräch mit der VfL-Geschäftsführerin



**Seit 25 Jahren ist Silke Brötje an der erfolgreichen Entwicklung des VfL Rastede beteiligt. Sie bringt Fachwissen, Menschenkenntnis und Ideen ein. Im Oktober feierte Silke nun ihr Jubiläum im kleinen Kreis. Ein guter Anlass für ein Gespräch mit der VfL-Geschäftsführerin.**



**Kathrin Janout:** Liebe Silke, 25 Jahre, das ist eine lange Zeit. Gefällt es Dir noch bei uns im VfL?

**Silke Brötje:** Ein deutliches Ja!

**Kathrin Janout:** Was ist das Besondere an unserem Verein?

**Silke Brötje:** Als Sportwissenschaftlerin und durch meine Ausbildung 1998 zur Vereinsmanagerin konnte ich über den Landessportbund viele Kontakte zu anderen Vereinen knüpfen und stehe bis heute mit ihnen im Austausch. Das gab mir die Möglichkeit, viel über die verschiedenen Vereinsstrukturen zu erfahren und Vergleiche anzustellen. Den VfL zeichnet eine gute Organisationsstruktur und damit verbunden eine klare Regelung der Verantwortlichkeiten aus. Das hat viele positive Effekte. Die Übungsleiter können sich auf den Sportausschuss-Sitzungen austauschen und ihre Wünsche und Anregungen aus-

sprechen. Diese Gedanken gehen dann in den Hauptausschuss, werden dort mit den Fachwarten und dem Vorstand diskutiert und entsprechend umgesetzt oder auch mal verworfen. Bei Bedarf werden auch auf dem kurzen Wege Entscheidungen getroffen, damit wir jederzeit flexibel auf die veränderten Situationen reagieren können. Die besonders gute Zusammenarbeit von Vorstand, Fachwarten und Geschäftsstelle hat uns auch in schwierigen Zeiten oft geholfen und wir sind so zu einem starken Team geworden.

**Kathrin Janout:** Wer so lange durchhält, scheint sich wohlzufühlen. Wie sieht Dein Arbeitsalltag aus? Was hat sich in den vergangenen 25 Jahren verändert?

**Silke Brötje:** Ich bin mit einer Halbtagsstelle im VfL angestellt und kann die Arbeitszeiten recht flexibel gestalten. Das kam mir in den verschiedenen Lebensphasen sehr entgegen.

Entscheidend positiv verändert, hat sich die Arbeit durch den Bau einer vereinseigenen Sporthalle mit Versammlungsraum und Geschäftsstelle. Der Kontakt zu den Mitgliedern, Übungsleitern und den Abteilungen konnte extrem verbessert werden. Nun hatten wir endlich die Möglichkeit, eigene Fortbildungen anzubieten, Veranstaltungen zu organisieren und das Sportangebot zu erweitern.

Am Anfang hatte ich jeweils für einen Nachmittag eine Kollegin im Büro für die Kasse, Ingrid Westermann, und eine

Kollegin für die Mitgliederverwaltung, Karin Legal. Karin Legal ist noch immer dabei mit nun zwei Nachmittagen. Neu hinzugekommen sind Silke Rieger für die Kassengeschäfte und Melanie Schröder für den Bereich Abrechnung Gesundheitssport und Organisation des gesamten Bereiches Kinder- und Jugendturnen. Seit Oktober 2019 kümmerst Du Dich um Projektaktivitäten und Anfang 2020 ist zusätzlich Michaela Oltmanns für den Bereich Wassergymnastik und Kurse dazugekommen. Die Geschäftsstelle ist im Bereich EDV sehr gut aufgestellt und wird von Gün-ter Stubbe betreut.

In meinem Job ist es ein bisschen so wie Saisonarbeit: mal brennt die Hütte und in anderen Zeiten bleibt genügend Zeit für Gespräche mit Übungsleitern und deren Wünsche, Sorgen und Nöte. Gerade die Bindung der Übungsleiter an den Verein liegt mir sehr am Herzen. Viele von ihnen sind schon so lange dabei wie ich. Auch sie scheinen sich bei uns wohlzufühlen. In den letzten Jahren wird es allerdings immer schwieriger, junge motivierte Übungsleiter für die Bereiche Kinderturnen, Fitness und Gesundheit, zu gewinnen. Die anderen Abteilungen organisieren das für sich.

**Kathrin Janout:** Was ist das Schöne an Deinem Job?

**Silke Brötje:** Mich motiviert der große Gestaltungsspielraum für die Umsetzung neuer Ideen, Projekte zu initiieren, Kooperationen zu starten und Ehren-

amtliche für die Vereinsarbeit zu gewinnen.

**Kathrin Janout:** Die Corona-Krise ist ohne Zweifel eine große Kraftanstrengung. Welche waren bis dahin die großen Herausforderungen für Dich und den VfL?

**Silke Brötje:** Der 1. Lockdown war für alle ein Schock: menschenleere Sporthallen, viele offene Fragen. Wie wird es wann weitergehen? Dann die Planung für ein komplettes Outdoorsportprogramm und schließlich wieder die Mitteilung der Gemeinde, dass der Sport auch draußen nicht stattfinden darf. Wie schaffen wir es, unsere Übungsleiter weiter zu motivieren und alle Mitglieder gut zu informieren?

Nun der 2. Lockdown, ebenso verbunden mit vielen Fragen. Allen voran: Wird sich die Sportlandschaft insgesamt

verändern und wie wird es bei uns in einem Jahr aussehen? Sorgen bereitet uns vor allem die Entwicklung des Wettkampfsports.

**Kathrin Janout:** Wenn Du auf die vergangenen Jahre zurückblickst – gibt es ein positives Ereignis, das Dir besonders im Gedächtnis leuchtet?

**Silke Brötje:** Das ist auf jeden Fall die Planung und Umsetzung des VfL-Sportforums. Mit Unterstützung der Gruppe OMP und der Fa. Fribo, beide aus Rastede, wurde der Bau in kürzester Zeit fertiggestellt. Zu sehen, wie aus dem Konzept ein erfolgreiches Projekt wird, dass von den Mitgliedern angenommen wird und heute nicht mehr wegzudenken ist, das ist wirklich toll! Das Sportforum ist ausgelastet und wird auch gerne von anderen Sportverbänden, wie dem KSB Ammerland, für Lehrgänge und

Workshops genutzt.

Mit 2500 Mitgliedern brauchen wir, um weiter ein attraktives Sportangebot anbieten zu können, eine zusätzliche Sporthalle. Es ist sehr schade, dass wir gerade im Kinder- und Jugendbereich lange Wartelisten haben und die Eltern vertrösten müssen.

**Kathrin Janout:** Der VfL Rastede hat sich in 25 Jahren sehr verändert und weiterentwickelt. Wie hat er Dich verändert, was hast Du durch Deine Tätigkeit hier gelernt?

**Silke Brötje:** Gelernt habe ich fürs Leben! Mein Motto: Offen sein und immer in Bewegung bleiben!

**Kathrin Janout:** Liebe Silke, vielen Dank für das Gespräch! Das gesamte VfL-Team freut sich auf viele weitere Jahre mit Dir!

**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)

# Ein Mannschaftsgruß in leuchtend blau Für die Handballerinnen der weiblichen C gab's Geschenke

Von Kathrin Janout | Ja, ist denn heute schon Weihnachten? Trainerin Claudia Kuiper und Coach-Kollege Christian Janout fuhren pünktlich zum ersten Advent von Haus zu Haus und überbrachten ihren Mädels der weiblichen C-Jugend den neuen Handball-Mannschaftspulli und ein Trainingsshirt. Leuchtend blau und bestickt mit den Initialen der jeweiligen Trägerin schafft das neue Outfit ab sofort ein einheitliches Auftreten des Teams. Passend zur Jahreszeit gab es für jede Spielerin noch einen Schokoweihnachtsmann und eine Grußkarte mit persönlichen, ermutigenden Worten dazu. Mit der Aktion wollte das Trainer\*innen-Team gleichzeitig den Zusammenhalt während der Corona bedingten Zwangspause fördern.



Foto: privat

## 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)

# „Fit mit Baby“ und „Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“ Neue Kurse für den Jahresanfang geplant

Von Kathrin Janout | Beim VfL Rastede starten im Januar neue Angebote für Schwangere und für Frauen mit Babys. Übungsleiterin Inken Arntjen ist selbst Mutter von zwei Kindern und zudem gelernte Krankenschwester. Als lizenzierte Trainerin startet sie ab Freitag, 15. Januar, mit den Kursen „Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“ und „Fit mit Baby“. In entspannter Atmosphäre bietet sie den Frauen gezielte Übungen für die Zeit rund um die Geburt. Dabei geht es sowohl um Kräftigung als auch um Entspannung.

Der Kurs „Fit mit Baby ab zehn Monaten“ findet ab dem 15. Januar an acht Vormittagen freitags von 9.30 bis 10.15

Uhr in der Halle Wilhelmstraße statt. Für Mütter mit Babys ab zwölf Wochen beginnt der Kurs um 10.30 Uhr und endet um 11.15 Uhr. Vereinsmitglieder zahlen 9 Euro, für Externe kostet der Kurs 59 Euro.

„Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“ startet ebenfalls am 15. Januar in der Halle Wilhelmstraße. An acht Freitagen wird von 17.30 bis 18.15 Uhr trainiert. Nicht-Mitglieder zahlen 50 Euro pro Kurs, für VfL-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei.

Anmeldungen sind ab sofort online unter [www.vfl-rastede.de/kurse](http://www.vfl-rastede.de/kurse) oder per E-Mail an [info@inken-fitness.de](mailto:info@inken-fitness.de) möglich.



## So gelingt der Wiedereinstieg in den Sport



**Trainerin Michaela Oltmanns**

**Foto: Janout**

**Jeder weiß, dass Sport gut für die Gesundheit ist: Sport hält fit und in Form, er reduziert Stress und Ängste, er hilft, Ziele zu setzen, und er macht stolz, wenn diese Ziele erreicht werden. Doch es ist nicht immer einfach, nach einer langen Zeit der Inaktivität wieder in den Sport einzusteigen. Unsere Trainerin Michaela Oltmanns erklärt, warum es sich trotzdem lohnt.**

Von Michaela Oltmanns | Als erstes sei gesagt: Beim VfL Rastede kann jeder und jede sicher Sport machen.

Wir haben lizenzierte Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen und für die Zeit mit Corona ein ausgefeiltes Hygienekonzept, das die Sicherheit der Sportlerinnen und Sportler gewährleistet. Es werden Abstände eingehalten, Reinigung und Desinfektion durchgeführt und die Gruppengrößen angepasst.

Dass der Sport in den vergangenen Monaten immer mehr digitalisiert wurde, ist zwar einerseits ganz schön. Um den inneren Schweinehund zu überwinden, hilft jedoch Sport in der Gruppe am besten. Es ist sehr viel motivierender, sich gemeinsam zu bewegen, als allein zu Haus Sport zu treiben. Aktiv rauszugehen und soziale Kontakte zu pflegen – darin besteht ebenfalls der Sinn des Sports. Im VfL Rastede gibt es viele gemischte, aber auch reine Frauen- oder Männergruppen. So lässt sich leicht das passende Angebot finden.

Wer sehr lange pausiert hat, wählt am besten einen sanften Einstieg beispielsweise mit Pilates. Man lernt die korrekte Ausführung der Übungen einerseits,

verbindet andererseits aber auch die Atmung mit den einzelnen Elementen. Personen, die vor Corona schon sportlich waren, können jederzeit in aktivere Gruppen einsteigen, wie zum Beispiel Functional Fitness, Crosstraining oder Bauch, Beine, Po. Auch hier achten die lizenzierten Übungsleiter\*innen auf die korrekte Ausführung.

Doch egal, für welche Gruppe man sich entschieden hat: es gilt immer, auf den Körper zu achten und die Grenzen der eigenen Kraft wahrzunehmen. So kann das Niveau von Woche zu Woche gesteigert werden, ohne Verletzungen zu riskieren. Und sollte man sich doch einmal ein bisschen übernommen haben, erinnert der Muskelkater am nächsten Tag daran, dass man sich endlich wieder bewegt hat – auch das ist doch ein gutes Gefühl!

Wir hoffen, dass wir im Januar wieder mit neuen Kursen starten können. Informationen zum aktuellen Stand gibt es auf der VfL-Homepage unter >>> [www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de).

# Verstärkung für unser VfL-Pétanque-Team Dietmar Averbeck spielt in Rastede in der höchsten Liga

Von Kathrin Janout | „Ich bin richtig froh, dass ich nach Rastede gewechselt habe“, sagt Dietmar Averbeck. Der Oldenburger gehört seit diesem Jahr zur Pétanque-Mannschaft des VfL Rastede und fühlt sich hier rundum wohl. „Die meisten kannte ich schon vorher. Das ist eine super Truppe, nicht nur spielerisch! Der Leistungssport ist zwar wichtig, aber ebenso wichtig ist die Mannschaft. Ich wurde hier sehr gut aufgenommen.“

Dietmar spielt seit rund zehn Jahren intensiv Boule. Mit seinem Oldenburger Club war er bisher in der zweithöchsten Liga in Niedersachsen vertreten, in Rastede spielt er nun in der höchsten mit. „Ich hatte schon viele Erfolge, aber ich werde auch nicht jünger“, sagt der 64-Jährige. „Ich wollte gern nochmal in der obersten Liga spielen.“ Zum Einstieg hat Dietmar sich in Rastede gleich den Vereinsmeistertitel gesichert. „Wir konnten im Juni wieder mit dem Training beginnen, im August fanden dann die Vereinsmeisterschaften statt.“ Sowohl die Trainingstage als auch das Turnier habe er sehr genossen. „Wir haben intensiv gespielt, geredet und viel gelacht.“ Ende Oktober – als feststand, dass der Sport erneut pausieren müsste – habe die Gruppe nochmal einen gan-

zen Tag auf dem Bouleplatz verbracht. „Bis abends im Flutlicht“, erinnert sich Dietmar, „es war richtig gute Stimmung“.

Er könne stundenlang auf dem Platz stehen, die Gedanken abschalten und sich auf den Sport konzentrieren. Training, Leistung, aber auch Mannschaftsgeist und der Spaß am Sport begleiten Dietmar schon sein Leben lang. Er war Jugendnationalspieler im Basketball, mit den 1. Herren in der Bundesliga, und auch bei den Seniorenmeisterschaften hat er mit seinem Team Siege eingefahren. Seit mehr als 50 Jahren ist er Mitglied im Oldenburger Turnerbund und war dort als Jugendtrainer und Schiedsrichter aktiv. Zum Boule ist er 2002 gekommen als er mit seiner Familie einen Freund im französischen Marseille besuchte. „Dort gab es einen Bouleplatz in der Nähe.“ Eigentlich sei es sein damals 14-jähriger Sohn gewesen, der sich als erstes für diesen Sport interessierte, sagt Dietmar. Als sie aber zurück in Oldenburg auf einer Freizeitanlage vorbeischaute, seien dort natürlich keine Jugendlichen gewesen. „Alle waren älter – und so bin ich dann selbst dabeigeblichen“, erzählt er schmunzelnd. „Boule ist eine Sportart, die man



**Neu im Pétanque-Team:  
Dietmar Averbeck | Foto: privat**

bis ins hohe Alter spielen kann“, erklärt Dietmar. Nicht Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit seien entscheidend, sondern die Technik. „Das kann der Opa mit dem Enkel spielen, auch Frauen und Männer sind hier gleich“, sagt er. Selbst wenn man körperlich nicht mehr so fit ist, könne man mit dem Boule spielen beginnen. „Es geht dabei nicht nur um Sport, sondern auch um soziale Kontakte, die Gemeinschaft, um Kommunikation und draußen sein. „Ich glaube, dieser Sport ist gut für die Zufriedenheit, besonders dann, wenn man sich in einem Verein zusammenfindet. Wer neu kommt, ist hier herzlich willkommen!“

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

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



# Was tun während der Zwangspause? Ein Einblick in die Abteilungen

**Immer wieder hat das Corona-Virus in diesem Jahr dafür gesorgt, dass der Sportbetrieb pausieren musste. Nach dem Lockdown im Frühjahr begann im November erneut eine Phase ohne Vereinssport. Wir wollten wissen, wie es den Sportlerinnen und Sportlern in dieser Zeit ergeht, ob sie sich trotzdem fit halten und ob der Kontakt innerhalb der Mannschaft bleibt. Auf den folgenden Seiten gibt's einen Einblick in die verschiedenen Abteilungen.**

Handball/Von Ron Zange | Bis jetzt gibt es vom Handball-Verband Niedersachsen (HVN) noch keine offiziellen Infos darüber, wann der Punktspielbetrieb für die Handballer weitergehen könnte. Auch eine Öffnung der Hallen ist nicht in Sicht. Für die 1. Herren bedeutet dies, dass sich alle in der Zwischenzeit bestmöglich allein fit halten müssen. Viele gehen laufen oder machen Übungen zu

Hause. Wir Trainer haben den Eindruck, dass die Jungs das gut hinbekommen und ihre Grundfitness halten.

In so einer Zeit sucht man immer nach neuen Ideen. Vielleicht werden wir uns als Trainer nochmal mit Spielern einzeln treffen und zum Beispiel gemeinsam laufen gehen, um die Motivation weiterhin am Leben zu halten.

Dass der Sport nun wieder pausie-

ren muss, ist wirklich schade. Die Jungs waren alle gut in Form gerade, sie waren schnell. Auch die neuen sind gut in die Mannschaft reingekommen. Wir hatten gedacht, wir könnten es jetzt richtig krachen lassen auf dem Spielfeld und dann war wieder Schluss. Trotzdem: Wir haben natürlich volles Verständnis für die Maßnahmen und halten uns komplett an die Corona-Vorgaben!



Die Bälle bleiben zurzeit im Netz

Foto: Janout



## SPORT DUWE Ammerland

Oldenburger Str. 280 · 26180 Rastede · Tel. 04402 / 82220  
E-Mail: [hdrastede@gmail.com](mailto:hdrastede@gmail.com)



## 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](mailto:marianne.stefanides@web.de)



*Im Dienste der Gesundheit:  
Ihre Rasteder Apotheken*

**PARK APOTHEKE**

Anne Tholen  
Bahnhofstraße 16, Telefon 43 66

**RATS-APOTHEKE**

Gerda Beek  
Am Rathaus, Telefon 9 25 30

**ELLERN-APOTHEKE**

Ralf Menke  
Oldenburger Straße 257, Telefon 8 22 99

Ohne Training direkt zum Punktspiel

## Die VfL-Badmintoner halten die Schläger still

Von Mathis Siefken | Badminton ist ein reiner Indoor-Sport, da nur bei Windstille gespielt werden kann. Zwar gibt es Möglichkeiten, bei leichter Sommerbrise auch draußen zu spielen, bei den jahreszeitlich bedingten Winden ist das aber leider nicht mehr möglich. Das bedeutet für uns: Solange keine Sporthalle offen ist, kann nur jeder für sich zuhause die Fitness trainieren.

Für unsere Mannschaft in der Bezirksklasse ist bereits die komplette Hinrunde der Saison abgesagt. Start für die Rückrunde ist nun voraussichtlich der 17. Januar. Die Mannschaft in der Verbandsklasse muss – Stand heute – nach dem Lockdown direkt in den Punktspielbetrieb starten. Dies ist ohne vorheriges gemeinsames Training äußerst schwierig.

Ein reger Austausch über die aktuelle Situation findet sowohl zwischen den Mannschaften als auch in der kompletten Abteilung statt. Zwar sind einige aufgrund der Gesamtsituation zurückhaltend was den Sport angeht, der Großteil der Abteilungsmitglieder will aber schnellstmöglich zum Normalbetrieb zurückkehren.

Bis es aber tatsächlich soweit ist, heißt es für uns nur Schläger stillhalten und die Zeit so gut es geht genießen.



Für die VfL-Badmintoner heißt es warten, bis die Hallen wieder öffnen: Ihren Sport kann man nicht nach draußen verlegen | Foto: Janout

**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



**BIKE**factory

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

**BIKE**factory

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



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)

## Planungen gehen weiter Leichtathleten hoffen auf Wettkämpfe im März

Von Jürgen Menke | Seit der Corona-Zeit halten wir in unserer Abteilung über WhatsApp Kontakt. Dazu haben wir zwei Gruppen gebildet. Bei den Jüngsten, also den 6- bis 10-Jährigen, sind die Eltern dabei. Als wir uns noch treffen konnten, haben wir vor dem Training immer eine Info zur Teilnahme geschickt. Die Sportlerinnen und Sportler haben dann Bescheid gegeben, wer kommt und wer nicht. Wir haben versucht, immer erst ab drei Teilnehmenden Training anzubieten.

Nun fällt der gesamte Sportbetrieb aus. Deshalb haben einige von den älteren Leichtathleten einen kleinen Trainingsplan für zu Hause. Wann es voraussichtlich wieder losgehen kann, wissen auch wir nicht. Hoffentlich spätestens im März! Dann werden vielleicht die Hallenwettkämpfe wieder stattfinden.

Unsere Planungen für das kommende Jahr laufen trotz allem weiter. Beispielsweise wollen wir auch in 2021 wieder Vereinsassistent\*innen ausbilden lassen. Voraussichtlich vier Jugendliche werden daran teilnehmen.

## 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)



**Zurzeit ist niemand am Start: Auch die Leichtathleten müssen pausieren**

**Foto: Pixabay**

# Nach zwei Siegen in den Lockdown Basketballer sind gut in die Saison gestartet

Von Christoph Müller | Bei den Basketballern steht im Moment alles still. Wie und wann es im Trainings- und Spielbetrieb weitergehen kann, ist noch offen. Der Sport beschränkt sich auf Waldläufe oder Kraftübungen, die jeder Spieler für sich macht, um fit zu bleiben.

Schade, denn eigentlich waren wir gut in die Saison gestartet. Die ersten beiden Partien konnten wir für uns entscheiden. Zuletzt waren wir am 26. September im Einsatz, als unsere Mannschaft mit 101:45 gegen den TSV Neustadt II gewann. Im Anschluss daran wurden die Spiele erst einzeln und dann

vollständig abgesagt. Wir versuchen trotzdem, mit Hilfe der ein oder anderen Videokonferenz, als Mannschaft in Kontakt zu bleiben.



**Körbe werfen steht zurzeit nicht auf dem Tagesplan der Basketballer**

**Foto: Pixabay**



## 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](http://www.hansa-rastede.de) | [info@hansa-rastede.de](mailto:info@hansa-rastede.de)

## Premiere beim Pétanque

# Abteilung ermittelt erstmals Vereinsmeister

Von Stefan Schröder | Für die Petanque-Abteilung war es eine Premiere: Zum ersten Mal kürten die Boule-Spieler des VfL Rastede ihren Vereinsmeister. Dietmar Averbeck setzte sich im Oktober gegen die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch. Als Einziger bestand er die drei gespielten Runden ohne Niederlage und verwies damit Stefan Schröder und Rainer Willkommen auf den Silber- bzw. Bronzerang.

„Da in diesem Jahr pandemiebedingt

kein Ligabetrieb stattfindet und auch alle Meisterschaften und Ranglistenturniere auf Verbandsebene abgesagt sind, war diese Vereinsmeisterschaft eine schöne Gelegenheit, sich im internen Rahmen wieder einmal unter Wettkampfbedingungen zu messen“, sagt Abteilungsleiter Dietmar Bücken. Die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln sei dabei angesichts des begrenzten Teilnehmerkreises kein Problem gewesen.

Die Sportlerinnen und Sportler trainieren

normalerweise dienstags und donnerstags ab 17.30 Uhr auf der Boule-Anlage hinter dem VfL-Sportforum an der Schloßstraße. Wer am Training teilnehmen und das Spiel kennenlernen möchte, sei jederzeit willkommen, betont Bücken. „Kugeln werden leihweise zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt.“ Weitere Auskünfte erteilt der Abteilungsleiter unter Telefon 04402/81305.

## Gemeinsam Sport treiben ist am schönsten

# VfL-Masters vermissen das Wasser und die Menschen

Von Kathrin Janout | „Ohne Wasser macht das Leben nur halb so viel Spaß“, sagen die Schwimmerinnen und Schwimmer der VfL-Masters 1. Da helfe auch lange duschen oder Luft anhalten in der Badewanne nicht, fügen sie mit einem Augenzwinkern hinzu. Einen kleinen Scherz haben sie also bei all dem Frust über die aktuelle Situation noch immer auf den Lippen. Der Kontakt über die WhatsApp-Gruppe halte die Mannschaft in Zeiten geschlossener Hallenbäder über Wasser, sagt Evi Kusch. „Hier wird für

viele Lacher, schmunzelnde Momente und sonstige Nettigkeiten gesorgt.“ Trotzdem: Man wolle auch mal wieder Menschen in 3D sehen, schrieb kürzlich jemand in die Gruppe – und spricht damit wohl allen aus der Seele.

Sich sportlich zu motivieren, fällt den Schwimmerinnen und Schwimmern zurzeit nicht immer leicht. Wem es dennoch gelingt, sich aufzuraffen, der hält sich mit Funktions- und Krafttraining zu Hause fit, fährt Rad oder geht joggen. „Das ist aber lange nicht so intensiv

und motivierend wie das gemeinsame Schwimmtraining“, sagt Evi.

Keine Ziele, kein Highlight, auf das man hintrainiert – und vor allem kein Ende in Sicht. „Jeder Tag ist wie der andere: aufstehen, arbeiten, essen, schlafen. Wie im Hamsterrad“, beschreibt ein Team-Mitglied den Corona-Alltag. Man vermisst den persönlichen Kontakt zur Gruppe, den Austausch, den Spaß und den gegenseitigen Ansporn. Schwimmen im Team ist eben nicht nur Sport, sondern auch Gemeinschaft.



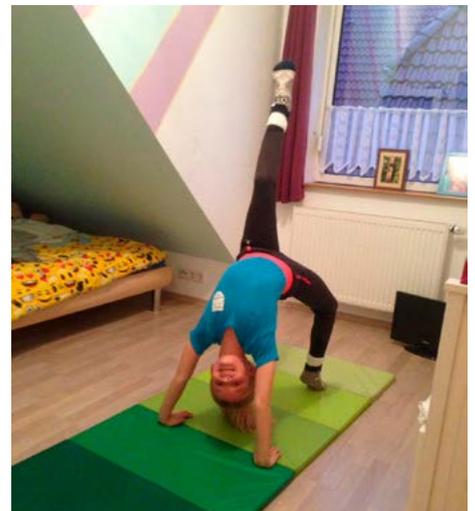
**Funktions- und Krafttraining zu Hause statt Bahnen ziehen im Hallenbad | Fotos: privat**

# Turnerinnen freuen sich schon auf ihre Sportgeräte Mit Dehnübungen zu Hause beweglich bleiben

Von Evi Kusch | Dass die Hallen nun wieder zu sind, hat die Mädels hart getroffen. Besonders, weil wir uns seit den Herbstferien noch nicht wiedergesehen hatten. Unser letztes gemeinsames Turnen war bereits am 5. Oktober – gefühlt vor einer Ewigkeit. Dabei hatten wir uns nach den Sommerferien intensiv dem Element „Flick Flack“ gewidmet. Drei der 14 Mädels können ihn zwar schon springen, aber nach der langen Zwangspause im Frühjahr war die Blockade im Kopf recht groß und auch die koordinative Ansteuerung dieses Elementes war etwas eingerostet. Beim „Flick Flack“

men, rückwärts über Kopf zu springen. Nach einigen Einheiten waren wir aber so weit: jedes Kind hat es geschafft, einen Flick-Flack zu springen – mit mehr oder weniger Unterstützung. Einigen Kindern wich das breite Grinsen darüber gar nicht mehr aus dem Gesicht. Das alles liegt nun leider wieder brach. Und Flick Flack hin, Flick Flack her – uns fehlt die Gemeinschaft und die Gruppe und wir freuen uns tierisch auf den Zeitpunkt, wenn wir endlich wieder unsere geliebten Sportgeräte benutzen dürfen.

Trotzdem: Jede Turnerin für sich macht das Beste aus der Situation. Einige blockieren das Wohnzimmer zum Üben, andere schaffen sich eine Übungsfläche im Kinderzimmer oder das Gästezimmer wird zum Funktions- und Übungsraum umgebaut. Wem der Platz nicht zur Verfügung steht, der versucht sich im Wald oder im Garten fit zu halten. Sich aber immer wieder selbst zu motivieren, ist schon eine besondere Herausforderung, das sagen auch die Mädchen. Der eigene Schweinehund wächst, obwohl man weiß, wie gut ein bisschen Sport eigentlich täte. Manche werden in dieser Situation aber auch kreativ. Jana



beispielsweise hat das Malen für sich entdeckt und sagt: „Das kann ich sogar im Spagat machen. So schlage ich gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: beweglich bleiben und schöne Dinge erstellen.“

Beweglich zu bleiben, ist für die Turnerinnen am wichtigsten. Viele der Mädchen versuchen, täglich Dehnübungen zu machen. Letztlich sind sich aber alle einig: Wir Turnerinnen brauchen uns, die Halle und unsere Geräte, um sportlich wirklich glücklich zu sein. Und so fiebern wir gemeinsam der Zeit entgegen, wenn es hoffentlich wieder heißt: „Auf“ die Halle – fertig – los!



**Die Turnmädchen üben überall**  
Fotos: privat

springt man in einem Bogen rückwärts, landet mit den Händen als erstes und bringt dann die Beine über oben wieder zurück auf den Boden. Viele methodisch didaktische Schritte sind notwendig, um den Kindern den Respekt davor zu neh-



**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

# VfL-Mädchen sind gut am Ball

## Handballerinnen trainieren in der Kreisauswahl

Von Christian Janout | Seit eineinhalb Jahren gibt es die Handball-Mädchenmannschaft nun schon. Als weibliche D-Jugend waren sie im Mai 2019 gestartet, mittlerweile treten sie in der C-Jugend an. Einige der Mädchen trainieren den Sport bereits seit mehreren Jahren, andere kamen neu dazu – alle zusammen bilden jetzt ein tolles Team.

Drei Spielerinnen aus unserer Mannschaft nehmen zusätzlich am Auswahltraining der Handballregion Oldenburg (HRO) teil. Für sie stehen in regelmäßigen Abständen samstags oder sonntags dreistündige Trainings an, bei denen sie mit Mädchen zusammenspielen, die sonst ihre Gegnerinnen sind. Eine gute Möglichkeit, sich kennenzulernen und nicht nur Konkurrenz, sondern auch Sympathie für die jeweils anderen Teams zu entwickeln.

Aus dem Jahrgang 2007 hatte Sara Bos (unsere Spielerin mit den meisten Toren in der Regionsliga der weiblichen D-Jugend in der Saison 2019/20) erfolg-

reich am Training der HRO teilgenommen. Sie ist jetzt nicht mehr dabei.

Aus dem Jahrgang 2008 wurden Mattea Diers und Smilla Janout von den Verantwortlichen für das Training ausgewählt. Bis Corona den Sport wieder lahmlegte, hatten die beiden bereits einige Trainingseinheiten in der Sporthalle Heidkamp hinter sich. Die Auswahl durch den HVN sollte eigentlich im Frühjahr 2021 erfolgen. Es wird sich zeigen, ob der Zeitplan eingehalten werden kann.

Smilla hatte am 3. Oktober zudem schon an einem überregionalen Handballspiel gegen die Handballregion Mitte teilgenommen und eine gute Leistung gezeigt. Nun heißt es am Ball bleiben, um vielleicht auch für ein HVN-Team gesichtet zu werden.

Meine Coach-Kolleginnen Claudia Kuiper und Anne Bohmann und ich sind sehr stolz auf unsere Mädchen, die unseren VfL-Mädchenhandball in der Region vertreten. Wir hoffen natürlich, dass in

den nächsten Jahren viele weitere junge Talente folgen werden. Der Grundstein ist mit einer weiblichen E-Jugend jedenfalls gelegt.



**Zeigen auch in der Kreisauswahl ihr Können: Mattea (l.) und Smilla**

**Foto: Janout**

## Drei Auswahlspieler für die Region Oldenburg

# VfL-Handball-Jungs zeigen gute Leistungen



**Beim Auswahltraining dabei: v.l. Lasse, Jan und Ben | Fotos: Handball-Abteilung**

Von Oliver Weinmann | Beim HRO-Sichtungstraining der männlichen Jugend des Jahrgangs 2008 präsentierten insgesamt 68 Spieler aus 15 Vereinen ihr Talent. Coronabedingt natürlich alles in kleineren Gruppen. Neben koordinativen

Aufgaben wurden Übungen aus dem Bereich Fangen, Werfen, Prellen, Passen und Abwehrtechnik durchgeführt. Aufgrund ihrer hier gezeigten Fähigkeiten und Leistungen wurden auch drei Spieler des VfL Rastede zum

nächsten Auswahltraining der HRO-Auswahl eingeladen. Herzlichen Glückwunsch an unsere Spieler Ben, Jan und Lasse!

Wir wünschen euch weiterhin viel Erfolg und Spaß beim Handball!

## Tanzen ist im Verein am schönsten

# Neuer Anfängerkurs ab Januar



**Von Walzer bis Tango Argentino:  
Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern hält gleichzeitig fit**

**Foto: Pixabay**

Von Dirk Hillmer | Jeder Mensch hat ein Gefühl für Rhythmus. Und die meisten Menschen bewegen sich gern zu Musik, ob bei einer Feier oder auf einem Ball. Tanzsport ist aber noch mehr als tänzerische Bewegung zu Musik – Tanzsport macht fit und erhält die Gesundheit.

Das Spektrum der Tänze ist umfangreich: Standardtänze wie Walzer, Slowfox oder Quickstep, Lateinamerikanische Tänze wie Samba, Rumba und ChaChaCha, oder Salsa und Tango Argentino bis hin zu Disco- und Partytänzen. Die Grundschnitte sind schnell (wieder) gelernt.

Doch Tanzen macht nicht nur Spaß, es fördert auch insbesondere die Koordinationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung. Darüber hinaus dient Tanzen der Ausdauer und damit der gesamten Fitness.

Im VfL Rastede steht der qualifizierte Tanzlehrer Jacek Lenard mit seinem Team den Tänzerinnen und Tänzern zur Verfügung. Die wöchentlichen Trainingseinheiten tun besonders gut. Sie sind an das Alter und den Trainingsstand ange-

passt. Tanzfiguren und -schritte werden immer weiter ausgebaut. Schrittkombinationen entstehen bald wie von selbst und können auf Wunsch auch mit dem Deutschen Tanzsportabzeichen unter Beweis gestellt werden.

Der VfL Rastede bietet ab dem 17. Januar 2021 einen neuen Tanzkurs für Mitglieder und Nichtmitglieder an. Der Kurs erstreckt sich über zehn Abende. Die Kursgebühr beträgt 80 Euro für Mitglieder und 100 Euro für Nichtmitglieder. Getanzt wird jeweils sonntags ab 17 Uhr im Sportforum. Online-Anmeldung unter [www.vfl-rastede.de/Kurse](http://www.vfl-rastede.de/Kurse) oder direkt bei J. Lenard unter Telefon 0160-1757867. Nach den Osterferien schließt sich ein Fortgeschrittenkurs über zehn Abende an.

## Leichtathletik: Wettbewerbe in Bremen und Delmenhorst

# Hochspringerinnen feiern Erfolge

Von Jürgen Menke | Die drei Hochspringerinnen Lea Smit, Melissa Westerborg und Carina Cardinahl nahmen am Hansa Hallensportfest teil, das unter den Tribünen des Bremer Weserstadions ausgetragen wurde. Das Trio konzentrierte sich diesmal auf zwei Disziplinen: Hochsprung und 60 Meter-Lauf.

Lea Smit gewann die Konkurrenz der W15 mit übersprungenen 1,44 Meter, wobei sie alle Höhen sofort im ersten Versuch nahm. Dann ließ sie mit 1,48 Meter eine persönliche Bestleistung auflegen. Nach zwei Fehlversuchen gelang ihr im letzten Versuch der beste Sprung, aber die Latte wackelte leicht – und fiel dann doch runter. Diese Höhe war an diesem Tag noch etwas zu hoch.

Bei Melissa Westerborg (W13) lief es auch sehr gut, sie übersprang 1,36

Meter. Die 13-jährige belegte damit bei der W13 Rang drei. Nicht ganz so gut lief es für Carina Cardinahl (W14), die diesmal wegen kleinerer technischer Fehler die Anfangshöhe von 1,25 Meter nicht meistern konnte.

Bei den 60-Meter-Läufen belegte Lea Smit (W15) mit einer Zeit von 9,16 Sekunden Platz 5. Melissa Westerborg (W13) erreichte mit 9,54 Sekunden den 6. Platz. Carina Cardinahl (W14) landete mit 10,40 Sekunden auf Platz 10.

Beim Ferien-Abendsportfest im Juli in Delmenhorst starteten Lea Smit und Melissa Westerborg im Hochsprung. Mit dabei waren Victor Loos und Leonard Bonhaus als Kampfrichter bzw. Helfer. Sie wurden für den Weitsprung eingeteilt. Es ist bei jedem Wettkampf vorgeschrieben, dass wir immer ein

oder mehrere Kampfrichter stellen müssen. Ab zehn Teilnehmern werden drei Kampfrichter gebraucht.

Bei gutem Wetter konnte Lea Smit (W15) beim Hochsprung mit 1,42 Meter ihre gute Form bestätigen. Sie belegte im dem starken Teilnehmerfeld Platz 3. Melissa Westerborg (W13) steigerte sich auf 1,39 Meter und belegte ebenfalls Platz 3. Dies bedeutete für sie eine persönliche Bestleistung im Wettkampf.

Leider wurden keine Landesmeisterschaften der W14 ausgetragen. Sie fielen dem Coronavirus zum Opfer. Nun hoffen wir, dass wir im neuen Jahr wieder mit unserem Training beginnen können. Vielleicht besteht ja sogar Hoffnung, dass im März einige Hallenwettkämpfe wieder stattfinden können.



# 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	Alexander Diekhöfer
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	Christoph Müller
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 – 21.45	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.00 – 21.30	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 – 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 – 21.45	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.15 – 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	Michael Reusch
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 – 19.30	Michaela Oltmanns
Functional Fitness	offen	Sportforum	Mo	18.00 – 19.00	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	18.00 – 19.00	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	19.00 – 20.00	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>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
Pilates für Anfänger	offen	Sportforum	Mo	16.00 – 17.00	Michaela Oltmanns
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
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 – 09.30	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Di	14.30 – 15.30	Michaela Oltmanns
Rückenfitness für Männer 1	offen	Halle Wilhelmstraße	Di	19.30 – 20.30	Michaela Oltmanns
Rückenfitness für Männer2	offen	Sportforum	Do	18.30 – 19.30	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
Rückengymnastik 8	offen	Kleine Halle Feldbreite	Do	17.30 – 18.30	Monika E.-Hoffmann
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky
Power Yoga	offen	Sportforum	Mo	17.00 – 18.00	Michaela Oltmanns
Body in Balance/Yoga	offen	Sportforum	Do	17.30 – 18.30	Michaela Oltmanns

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Yoga	offen	Sportforum	Mo	19.00 – 20.30	Susanne Wöhrlin
Yoga	offen	Sportforum	Do	19.30 – 21.00	Susanne Wöhrlin
<b>Handball</b>					
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 2	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Männer 3	offen	Große Halle 2	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
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.00 – 18.30	Ron Zange
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 – 18.00	Ron Zange
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Mo	16.30 – 18:00	Jan Dieter Müller
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Do	16.00 – 17.30	Jan Dieter Müller
B-Jugend weiblich	15 – 16 J.	Große Halle	Mi	16.00 – 17.30	Heiko Brötje
B-Jugend weiblich	15 – 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.	Kleine Halle Feldbreite	Fr	17.00 – 19.00	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	Michael Reusch
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)					
<b>Kinderturnen</b>					
Flohzirkus I	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus V	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh I	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	15.00 – 16.00	Michaela Oltmanns
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	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 IV	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	16.00 – 17.00	Inken Arntjen
Turn Fit 1	5 Jahre	Kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehnert
Turn Fit 2	5 Jahre	Halle Wilhelmstraße	Mi	17.00 – 18.00	Michaela Oltmanns
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
<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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<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 – 15.45	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>					
Technischer Aufbau1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Lasse Littwin
Technischer Aufbau2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Imke Wehlau
Wettkampfvorbereitung		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Breitensport		Bad	Do	17.30 – 18.30	Nienke Bloy
Wettkampfgruppe 1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Mo	18.30 – 19:45	Frauke Dierks
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19.45	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Mo	18.30 – 20.00	Niklas Thoben
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 – 20.00	Niklas Thoben
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 – 19.30	Tanja Brunßen
Masters 1	20+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Mo	19.30 – 20.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit !					
<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	ab Mai 2021	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2021	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 Stepptanz 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	12:50 – 13:35	Gregory Bieder
Cheerleading	10 – 15 J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	16.00 – 18.00	Maja Pape
<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	11:55 – 12:40	Gregory Bieder
<b>Trampolin</b>					
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
<b>Freestyle Akrobatik</b>					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
<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

**Aktuelles Kursangebot online auf [www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de) – Kursangebot!**



WOLKENWEICH  
POLSTER-MANUFAKTUR

**Flexible Eleganz in höchster Qualität.  
Handwerk Made in Germany.**

- + verschiedene Breiten, Sitztiefen und -höhen
- + breites Sortiment an Bezugsmaterialien
- + feste oder weiche Polsterung
- + viele Extrafunktionen

Jetzt bei uns probesitzen und probeliegen.



**HOBSENSIEFKEN**

Möbel. Geschenke. Tischlerei. Drechslerei.

Mühlenstr. 11 · Rastede · T. 04402 2146

[www.hobbensiefken-rastede.de](http://www.hobbensiefken-rastede.de) · [www.wolkenweich.de](http://www.wolkenweich.de)

Montag – Freitag 9:00 - 12:30 + 14:30 - 18:00 Uhr u. Samstag 10:00 - 14:00 Uhr für Sie geöffnet!

# A T H E N

**Oldenburger Straße 219 · 26180 Rastede  
Telefon 0 44 02 / 24 01**





## AGTHER & 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

### 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     |
| Pressewartin                              | Kathrin Janout        |

#### Hauptausschuss

##### Fachwarte

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Fitness und Gesundheit      | Frauke Lehnert   |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Katja Ratje      |
| Einrad                      | Inken Arntjen    |
| Badminton                   | Melanie Schröder |
| Basketball                  | Janina Gellert   |
| Handball Erwachsene         | Mathis Siefken   |
| Handball Spielwart          | Christoph Müller |
| Leichtathletik              | Heiko Brötje     |
|                             | Heinz Legal      |
|                             | Jürgen Menke     |

- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| Schwimmen                  | Tanja Brunßen-Gerdes  |
| Volleyball                 | Anke Harms            |
| Sportabzeichen             | Horst Laue/ G. Arends |
| Schriftführerin            | Silke Riediger        |
| Hallen-und Gerätewart      | Karl Treskow          |
| VfL Heft Verteilung        | Karl-Heinz Kuder      |
| VfL Heft Verteilung        | Annegret Lehnert      |
| Archiv                     | Josef Brengelmann     |
| Geschäftsführerin          | Silke Brötje          |
| Kassenwartin               | Silke Riediger        |
| Verwaltung Mitglieder      | Karin Legal           |
| Verwaltung u. Kinderturnen | Melanie Schröder      |

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\*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



**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

## Büroarbeit



... mit uns läuft's im Büro

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

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

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

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

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

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



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



**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)

**Raiffeisenbank  
Rastede eG**





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** 