



BLiCKPUNKT

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



Junge Talente und Medaillen



Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

FRIBO- MALER & HAUSMEISTER

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

FRIBO- BAU

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

FRIBO- TISCHLEREI

Fenster, Haustüren
Rollläden, Wintergärten
Treppen

FRIBO- ZIMMEREI

Dachstühle
Carports, Gartenhäuser
Kundendienst

FRIBO- Team

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

FRIBO- ELEKTRO

komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

FRIBO- PLANUNG

Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

FRIBO-

HEIZUNG UND SANITÄR

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

26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a

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

www.fribo-team.de

Schönes zum Schlafen

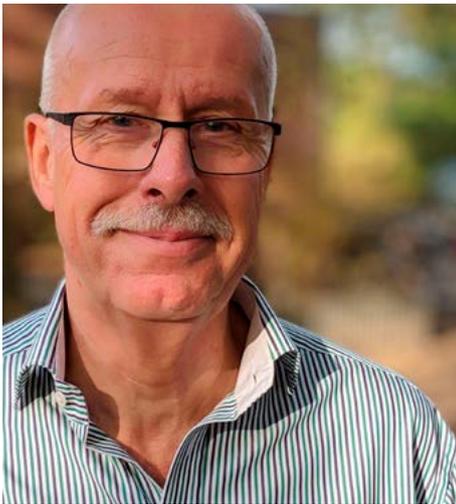
NIGHT-UND LOUNGEWEAR

WEICHE, VORGEWASCHENE UND
BÜGELFREIE LEINENBETTWÄSCHE

DAS BETT

Oldenburger Str. 265
26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 8 30 47
www.das-bett-rastede.de





Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

trotz der seit Ende August geltenden 3-G-Regelung ist im VfL Rastede richtig was los. Das sportliche Leben startet wieder voll durch. Dazu haben wir auch allen Grund, denn die Sportplätze und Sporthallen sind wieder geöffnet. Die Sportler*innen kehren zurück mit vorsichtiger Begeisterung, mit strahlenden Gesichtern, teils etwas ungläubig befinden sich alle in Aufbruchstimmung. Geselligkeit, Nähe und Gemeinschaft haben uns gefehlt und wir erkennen jetzt, welche Bedeutung unser soziales Umfeld für uns hat.

Die Zeit des äußeren Stillstandes hat hinter den Kulissen so manches Projekt bewegt. Dazu gehört ein neues Mitgliederverwaltungsprogramm. Die Homepage wurde frisch aufbereitet und übersichtlich gestaltet. Intensiv wurde eine neue Vereins-App geschaffen, die von den Fachwarten und Übungsleitern schon bald getestet werden kann. Sind dann alle Unklarheiten und Fehler ausgemerzt, steht die App spätestens Ende des Jahres allen Mitgliedern zur Verfügung. Mit der App können wir sehr schnell aktive und passive Mitglieder, Übungsleiter und Verantwortliche über Neuigkeiten, Veranstaltungstermine und Ergebnisse informieren. Infos können in Echtzeit per Push-Nachricht auf das Smartphone verschickt werden.

Viele Sportler*innen konnten sich in den Sommerferien in der Mehrzweckhalle bzw. auf dem Sportplatz auf die neue Saison vorbereiten. Bedingung war, dass der Verein die Hallenreinigung durchführte. Die Handballer hätten den Rasterer Residenz-Cup Mitte September gerne wieder aufleben lassen. Da die Inzidenzwerte aber erneut gestiegen sind, musste die Veranstaltung leider abgesagt werden.

Um in den kommenden Jahren besser voneinander lernen zu können, haben sich neben dem VfL Rastede sechs Schwimmvereine aus der Region zu einem Landesstützpunkt zusammengeschlossen. Das hilft vor allem uns kleinen Vereinen, wenn die Trainer eng im Kontakt stehen und mehrere Trainer auf die Entwicklung der Kinder schauen. So haben wir im Stützpunkt zum Beispiel Spezialisten für die verschiedenen Schwimmstile. Das ist ein Gewinn für alle.

Die Olympischen Sommerspiele und die Paralympischen Spiele in Tokio haben bei uns und im Gastgeberland unterschiedliche Gedanken ausgelöst. Viele Japaner lehnten die Spiele ab und auch die Anzahl der Kritiker weltweit war groß. Von Begeisterung kann nicht gesprochen werden, es waren Geisterspiele. Mit der Teilnahme an den Spielen aber haben viele Sportlerinnen und Sportler ihr Ziel erreicht.

Es ist der Lohn für die langjährige Vorbereitung und Arbeit.

Hoffen wir, dass die nächste Olympiade 2024 in Paris unter besseren Voraussetzungen stattfinden kann. Zwar wird vermutlich auch dort kein VfL-Mitglied an den Start gehen. Aber seien wir gespannt, ob unsere Nachwuchs-Schwimmerin Carla Bredemeier irgendwann einmal auf den olympischen Startblock klettert. Schließlich ist Olympia ihr großes Ziel, wie sie auf Seite 24 verrät.

Ich bedanke mich bei allen Vereinsvertreterinnen und Vereinsvertretern, Übungsleitenden, Fachwarten und den vielen anderen engagierten Mitgliedern für ihre Treue zum Verein während der schwierigen Zeit. Wir freuen uns, dass die Sportstätten nun wieder geöffnet sind. Starten wir also beschwingt in den neuen Tag – der Sport gehört immer dazu.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer



Videoprojekt gestartet

Der VfL Rastede hat ein Videoprojekt gestartet zur Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit und für einen lebendigeren Austausch zwischen den Abteilungen in unserer bunten Vereinswelt. In unregelmäßigen Abständen werden wir Sportgruppen und Events besuchen und dort filmen. Das Material wird dann zu kurzen Videos zusammengeschnitten und z.B. auf der VfL-Homepage veröffentlicht. Auf diese Weise können verschiedenste Themen aufbereitet werden, wir geben Einblicke in das Training der Abteilungen, stellen Personen vor oder kündigen Events an. Dieses Format soll dabei nicht nur der bloßen Darstellung dienen, sondern gleichzeitig das Gefühl vermitteln, warum es sich lohnt, einen Sportverein wie den VfL Rastede als wichtigen Baustein des gesellschaftlichen Zusammenlebens zu erhalten und aktiv zu unterstützen.

KURZ VORGESTELLT

Sonja Diekmann



Hallo! Ich bin Sonja Diekmann, Trainerin im VfL und seit kurzem auch Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle. 2018 habe ich begonnen, zwei Trainerinnen der Wassergymnastik bei Urlaub oder Krankheit zu vertreten. Als die beiden die Gruppen schließlich ganz abgeben wollten, übernahm ich. 2020 kamen weitere Gruppen hinzu. Zwischenzeit-

lich hatte ich bereits die B-Lizenz für Prävention und die B-Lizenz für Rehabilitation erlangt. Neben dem Hallensport (vier Gruppen) leite ich mittlerweile sieben Wassergymnastik-Gruppen.

In der Geschäftsstelle bin ich für den Bereich Wassergymnastik zuständig. Ich kümmere mich um alles Organisatorische und bin Ansprechpartnerin für die anderen Übungsleiterinnen der Wassergymnastik.

Immer donnerstags zwischen 8.30 und 10.30 Uhr bin ich in der Geschäftsstelle. Am besten erreicht Ihr mich aber per E-Mail an info@vfl-rastede.de.

Hip-Hop und Streetdance

Unsere Streetdance/Hip-Hop-Gruppen haben noch Plätze frei. Getanzt wird unter der Leitung des fünffachen Deutschen Meisters Gregory Bieder immer samstags im Sportforum an der Schloßstraße 33.

Hip-Hop für Fünf- bis Achtjährige: 11.00 – 11.45 Uhr

Hip-Hop für Neun- bis 14-Jährige: 11.55 – 12.40 Uhr

Hip-Hop für 14- bis 18-Jährige: 12.50 – 13.35 Uhr

Anmeldung bitte vorab per E-Mail an info@vfl-rastede.de.

Inhalt

IN EIGENER SACHE	4
Mach mit in Deinem Verein!	7
Gemeinsames Frühstück im Zollhaus	
Vorstand bedankt sich für Treue und Engagement	8
Motivation, Lebensfreude, Energie	
Thomas Fokken bietet neue Kurse an	13
Projektzeitraum verlängert	
VfL kümmert sich um Stärkung des Ehrenamts	14
Fortbildung in Clausthal-Zellerfeld	
VfLerinnen haben viel Spaß in der Turnwerkstatt	15
Ferien-Turn-Camp bei den „Green Spirits“	16
Mit zwei Bezirkstiteln zur Senioren-DM	
Enno Borchers springt knapp an der Medaille vorbei	16
Leichtathletik-Training für Kinder	17
Basketballer starten in die Saison	
Neue Spieler willkommen, Jugendtrainer gesucht	19
Saisonstart in neuer Staffel	
Handballer erwarten spannende Spiele	20
Aktion „MIZUNO Test & Feel“	
Handballer testen neuste Schuhmodelle	21
Starker Auftakt in Ligasaison	
Pétanque-Mannschaften spielen ganz vorne mit	23
Landesmeisterschaft: Siegesserie endet erst im Finale	
Rasteder Ü55 Boulespieler gewinnen Silber	23
Olympia als oberstes Ziel	
Schwimmerin Carla Bredemeier im Landeskader	24
Strandtag im Naturbad Hahn	
Schwimm-Abteilung feiert Sommerfest	25
Deutsche Masters Meisterschaften 2021	
Schwimmer Nico Winter ist zweifacher Vizemeister	26

Impressum:



Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485

E-Mail: info@vfl-rastede.de

www.vfl-rastede.de

Redaktion:

Kathrin Janout

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich



Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2021:
22. November 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.



LzO
meine Sparkasse

MAYER & DAU

IMMOBILIEN GMBH

**Wir bewerten
Ihre Immobilie.
Kostenfrei!**

**Gutschein
im Wert von
550,- €**



Mayer & Dau Immobilien GmbH

www.mayer-dau.de - info@mayer-dau.de - 04402 83083

Mach mit in Deinem Verein!

Ein Verein lebt von und mit seinen Mitgliedern. Menschen engagieren sich, bringen ihre eigenen Fähigkeiten ein und geben ihr Können an andere weiter. Man erlebt Zusammenhalt und Geselligkeit, schließt Freundschaften und wächst über sich hinaus. Gemeinsam übersteht man Niederlagen und feiert Erfolge. Um das Angebot eines Vereins vielseitig gestalten zu können, braucht es Menschen, die bereit sind, ein wenig ihrer Zeit für die Gemeinschaft einzusetzen. Möglichkeiten gibt es an vielen Stellen. Vielleicht ist hier ja auch etwas für Dich dabei?

Helfer*innen fürs Kinderturnen

Wer hat Lust unseren VfL-Nachwuchs beim Kinderturnen zu begleiten und unsere Übungsleiter zu unterstützen? Wir suchen eine/n Helfer/in (Jugendliche ab 13 Jahre oder Erwachsene) für die Gruppe der Kinder ab fünf Jahre. Trainiert wird donnerstags von 16 bis 17:30 Uhr unter der Leitung von Frauke Lehners in der kleinen Halle Feldbreite.

Auch die zwei Gruppen unter der Leitung von Inken Arntjen würden sich über Unterstützung freuen. Die Drei- und Vierjährigen turnen zwischen 14:45 und 17 Uhr in der Halle Wilhelmstraße.

Du hast Lust, Dich gemeinsam mit den Kindern zu bewegen? Dann melde Dich gerne! Du erreichst Melanie Schröder per E-Mail an info@vfl-rastede.de.

Trainer*in für Pilates gesucht

Der VfL Rastede mit seinen 2400 Mitgliedern sucht ab 1. Oktober eine/n Trainer/in für Pilates (gerne auch mit der B-Lizenz Rehasport) für die Gruppen donnerstags in der Zeit zwischen 18 und 20.30 Uhr.

Wir bieten ein nettes Team, gute Einarbeitung, gut ausgestattete Sporthallen und Unterstützung beim Erwerb weiterer Lizenzen und Fortbildungen.

Du hast Interesse, in unserem Verein tätig zu werden und unser Team zu unterstützen? Dann melde Dich gerne bei uns! Ansprechpartnerin ist Silke Brötje. Info und Kontakt per E-Mail an info@vfl-rastede.de.

Schwimm-Trainer*innen für Anfänger und Leistungsgruppen

Der VfL Rastede sucht dringend zwei Schwimmtrainer*innen sowohl für den Anfängerbereich (Training einmal pro Woche) als auch für die Leistungsgruppen (zwei Mal pro Woche). Unsere Schwimm-Abteilung bietet ein tolles Trainerteam, viel Unterstützung bei der Einarbeitung, Spaß und Zusammenhalt. Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann melde Dich gerne per E-Mail an info@vfl-rastede.de.

Jugendtrainer*innen für Basketball

Um das Angebot für alle Altersgruppen weiterhin aufrecht erhalten zu können, sucht die Basketball-Abteilung dringend Jugendtrainer*innen. „Vorkenntnisse sind nicht notwendig, eine Einsteiger-Trainerausbildung ist möglich“, betont Fachwart Christoph Müller. Weitere Informationen zu Mannschaften und Trainingszeiten gibt es per E-Mail an christoph-mueller@ewetel.net.

Übrigens: Auch eigene Ideen sind immer willkommen. Wende Dich gerne an die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle. Gemeinsam können wir überlegen, was in unserem Verein möglich ist!

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



Gemeinsames Frühstück im Zollhaus

Vorstand bedankt sich für Treue und Engagement

Von Kathrin Janout | Zu einem gemütlichen Frühstück hatte der VfL-Vorstand Ehrenamtliche und langjährige Mitglieder ins Zollhaus eingeladen. Da die Jahreshauptversammlung im Juni nicht in gewohntem Rahmen stattfinden konnte und die Ehrungen damals entfielen, hatte sich das Vorstands-Team gemein-

sam mit Geschäftsführerin Silke Brötje zu dieser besonderen Aktion entschieden. Die vergangenen Monate seien geprägt gewesen von Kontaktbeschränkungen und Veranstaltungsabsagen. Es habe kaum Gelegenheit für persönliche Treffen gegeben, bedauerte der Vorstand. Auf die Ehrungen aber wollte man nicht

verzichten. Und so saßen an diesem Sonntagvormittag 20 VfL-Mitglieder an drei runden Tischen zusammen, klönten und lachten, und genossen das gesellige Beisammensein.

Vorstandssprecher Dirk Hillmer bedankte sich bei den jeweiligen Mitgliedern für ihre 40-, 50- oder 60-jährige Treue zum VfL. Charlotte Uhlhorn erhielt ihre Urkunde für 70 Jahre Vereinszugehörigkeit. Auf die längste Zeit im VfL Rastede blickt aber Annegret Lehnert zurück. Sie ist seit 85 Jahren Mitglied in unserem Verein, konnte am Frühstück aber urlaubsbedingt nicht teilnehmen.

Ganz besonders bedankte sich Dirk bei Anke Schwiertz für ihr 20-jähriges Engagement als Übungsleiterin. Was 2001 zunächst beim Kinderturnen begann, endete nun nach 20 Jahren



Dirk Hillmer (r.) bedankt sich bei Heiko Brötje für 50-jährige Treue zum VfL



Ihr Tischler für innovative Ideen und handwerkliche Perfektion.

Unsere Leidenschaft für das Holzhandwerk ist der Schlüssel für hochwertige, individuelle Lösungen und Unikate mit Liebe zum Detail.

Oltmanns
HOLZKONZEPT

PLANUNG. HANDWERK. LEBEN.

0 44 02 / 5 95 99 - 0 • www.holzkonzept.de

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege

mit den Seniorensportgruppen. „Anke hört auf, hat aber direkt eine Nachfolgerin für ihre Gruppen mitgebracht“, lobte Dirk. „20 Jahre Übungsleiterin, das ist eine lange Zeit“, fügte Silke Brötje hinzu. „Das bedeutet auch, sich 20 Jahre lang zu kümmern, sich Gedanken zu machen, wie man die Gruppen motiviert.“

Auch Wim Deekens blickt auf eine lange ehrenamtliche Tätigkeit beim VfL zurück. Seit 1995 war er Fachwart der Abteilung Basketball. Dieses Amt hat er im vergangenen Jahr abgegeben. „Wim ist auch Übungsleiter und Schiedsrichter gewesen“, berichtete Dirk. „Er hat die Basketball-Abteilung aufgebaut und zu einer großen Abteilung mit Wettkampfsport entwickelt. Viele Sportler hat er wesentlich geprägt.“ Er habe den „Jungs“ viel mitgegeben, bestätigte auch Silke. „Und sie hängen noch immer an Dir“, betonte die Geschäftsführerin. Dem Basketball bleibt Wim aber weiterhin treu. Erst vor kurzem wurde er zum Vizepräsidenten des Niedersächsischen Basketballverbands gewählt.

Bedanken wollte sich der Vorstand außerdem bei Denise de Vries, die ebenfalls das Amt der Fachwartin abgab. Von 2014 bis 2021 leitete sie die Schwimm-Abteilung mit großem Engagement. Erhalten bleibt sie dem Verein aber weiterhin als Übungsleiterin. Schon seit 1997 trainiert Denise die Schwimmgruppen. Viele Talente sind daraus hervorgegangen und auch auf dem Trockenen bewegte sie viel. Gerade erst hat Denise wesentlich dazu beigetragen, dass der VfL Teil des neuen Landesstützpunkts Oldenburg/Delmenhorst geworden ist.

Großen Dank richtete Dirk außerdem an Karin Legal, die sich seit mittlerweile 25 Jahren um die Mitgliederverwaltung des Vereins kümmert. „Gestartet ist sie damit 1996 noch im alten Gebäude“, erinnerte sich Dirk und nannte sie „eine Perle in der Geschäftsstelle“. Dass man sich hundertprozentig aufeinander verlassen könne, betonte auch Silke. „Und menschlich passt es einfach.“



Gemeinsames Frühstück im Restaurant „Meyrs“ im Zollhaus

Auch Melanie Schröder arbeitet in der Geschäftsstelle mit. Geehrt werden sollte sie an diesem Vormittag für die vergangenen 20 Jahre als Übungsleiterin für das Kinderturnen. Sie konnte beim Frühstück aber nicht dabei sein.

Nicht nur Dank überbringen, sondern auch selbst lobende Worte empfangen, durfte Dirk bei diesem Anlass. Seit 40 Jahren gehört er zum VfL Rastede und ist aus der Sportgemeinschaft nicht wegzudenken.

Die Liste seiner Leistungen sei lang, betonte Vorstandssprecherin Daniela von Essen. Neben zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen hob sie vor allem den Bau des Sportforums hervor. „Ich glaube, Du warst jeden Tag auf der Baustelle und hast geguckt, dass alles richtig läuft“, erinnerte sie sich. Für sein Engagement erhielt Dirk die Goldene Ehrennadel des Vereins.

Impressionen →



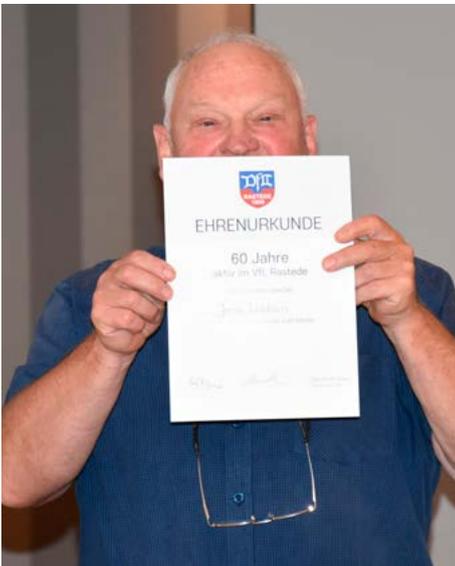
Daniela von Essen steckt Dirk Hillmer die goldene Ehrennadel des Vereins an | Fotos: Janout



Von 1995 bis 2020 war Wim Deekens Fachwart der Abteilung Basketball



Macht seit 60 Jahren Sport beim VfL Rastede: Hela Heinen



Ehrenkunde: Jens Lübben ist schon seit 60 Jahren im Verein



Anke Schwiertz war 20 Jahre lang als Übungsleiterin im VfL tätig



Seit 50 Jahren im VfL Rastede: Johann Lehnert



Enno Kramer (r): Hat die Schwimm-Abteilung im VfL mit aufgebaut und ist seit 60 Jahren im Verein



Viele Ehrungen waren der Anlass für einen gemütlichen Sonntagvormittag beim gemeinsamen Frühstück



Handballerinnen der ersten Stunde: v.l. Karin Legal, Silke Brötje und Anke Schwiertz



Mit Leidenschaft für den Schwimmsport: Denise de Vries war bis März Fachwartin



Karin Legal kümmert sich seit 25 Jahren um die Mitgliederverwaltung



Sie hat sogar schon im RTV, dem Vorgänger des VfL, geturnt: Charlotte Uhlhorn ist seit 70 Jahren in unserem Verein



Seit 40 Jahren im VfL: Dirk Hillmer trägt nun die Goldene Ehrennadel des Vereins



Eine Urkunde für 50-jährige Vereinszugehörigkeit erhielt Marianne Böckmann



VfL-Mitglieder an einem Tisch



Leckeres Essen und gute Gespräche



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.

Mühlenstr. 11 · Rastede · T. 04402 2146
www.hobbensiefken-rastede.de · www.wolkenweich.de
Montag – Freitag 9:00 - 12:30 + 14:30 - 18:00 Uhr u. Samstag 10:00 - 14:00 Uhr für Sie geöffnet!



HOBSENSIEFKEN
Möbel. Geschenke. Tischlerei. Drechslerei.

ATHEN

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



Motivation, Lebensfreude, Energie

Moin, ich bin Thomas Fokken, Fitness-trainer, Personal Trainer und Yogalehrer aus Oldenburg. Seit vielen Jahren stehen für mich der Spaß und die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt meiner Kursstunden und dem Fitness- bzw. Personal Training. Je nach Kursangebot unterscheiden sich die Intensität, Dynamik und der Krafteinsatz. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei immer die gesundheitsorientierte Ausgestaltung des Trainings ein. Ein Ziel jeder Einheit ist die Förderung von Funktionalität und Leistungsfähigkeit, ganz im Sinne meines Mottos: „Mach Dich fit fürs Leben!“.

Beim VfL Rastede biete ich seit September die Kurse Funktionstraining, CrossTraining für Beginner und Fortgeschrittene und Avi Mea an. Avi Mea ist ein innovatives, dynamisches Training, das eine Lücke zwischen Yoga, Pilates und Functional Training schließt. Kraftvolle Elemente wechseln sich mit dyna-

mischen Intervalleinheiten ab und bringen Abwechslung und Bewegung ins Training. Im Fokus steht dabei die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Übungen, die zuerst sicher und technisch sauber aufgebaut werden, bekommen durch ein dynamisches Intervall einen intensiveren Effekt. Aufgrund unterschiedlicher Varianten trainiert jeder auf seinem eigenen Level. Dadurch ist der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Beim Funktionstraining kommen verschiedene Übungen aus Pilates, Rückenschule und Stretching zum Einsatz. Koordination, Beweglichkeit und Muskelaufbau werden sanft trainiert. Die verschiedenen Übungen werden von Musik begleitet. Regelmäßiges Funktionstraining kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern.

Von CrossTraining haben wahrscheinlich viele von Euch schon gehört. Ich biete die Variante „4XF CrossTraining“



an, ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, das die Sportarten Leichtathletik, Gewichtheben und HIIT-Fitness zu einem athletischen Trendsport vereint.

Na, habt Ihr Lust auf Bewegung bekommen? Ich freu' mich, Euch in der Sporthalle zu treffen!

Viele Grüße
Tom

Weitere Informationen zu aktuellen Kursen unter www.vfl-rastede.de und www.fit-mit-tom.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
info@lernkreis-eumotal.de



Projektzeitraum verlängert

VfL kümmert sich um Stärkung des Ehrenamts

Von Kathrin Janout | Wie und unter welchen Bedingungen gewinnen wir zukünftig Neumitglieder für das Ehrenamt? Mit dieser Frage beschäftigt sich der VfL seit Oktober 2019 im Projekt „Mehr als Ehre – Freiwilliges Engagement in unserem Verein“. Lange schon beobachten wir einen Wandel in der Gesellschaft, mit dem sich die äußerlichen Rahmenbedingungen für die Ausübung eines Ehrenamts im klassischen Stil grundlegend verändert haben. Ansichten, Motivation und Erwartungen bezüglich des freiwilligen Engagements zwischen den Generationen der letzten

Jahrzehnte sind teilweise sehr verschieden. Wir als Verein wollen darauf reagieren und haben deshalb das Projekt ins Leben gerufen. Um alle Generationen im VfL als potenzielle Ehrenamtliche zu gewinnen und damit auch das Bestehen des Vereins als wichtigem Teil des gesellschaftlichen Lebens zu sichern, müssen wir veraltete Strukturen aufbrechen und unsere Denk- und Arbeitsweisen verändern. Mit voller Wucht wurden wir jedoch kurz nach Projektstart direkt zum Umdenken gezwungen. Die Corona-Pandemie hat alle Pläne über den Haufen geworfen. Aufgrund

von Infektionsgefahr, Lockdown und Kontaktbeschränkungen konnten Veranstaltungen nicht umgesetzt werden. Stattdessen haben wir uns zunächst um all das gekümmert, was mit Abstand möglich war; die Themen Digitalisierung und Kommunikation rückten in den Vordergrund. Hier haben wir viel erreicht. Trotzdem wollen wir auch weitere Ideen umsetzen und haben deshalb die Verlängerung des Projekts bis 2022 beantragt. Wir freuen uns, dass sowohl der Landessportbund Niedersachsen als auch die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung zugestimmt haben.



Ein Autohaus. Alle Marken.
FULL SERVICE.



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



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

Fortbildung in Clausthal-Zellerfeld

VfLerinnen haben viel Spaß in der Turnwerkstatt



zu schulen und Hilfestellung zu geben. So waren Themenblöcke wie AirTrack, Balance-Training, Balken-Drill, Gleichgewichtsschulung auf dem SUP, Handstand und z.B. Sprung-Training dabei.

Lina fand es interessant und spannend, dass man die Möglichkeit hatte, so viele neue Dinge auszuprobieren. Besonders die Einheiten am Vertikaltuch waren für alle ein echtes Highlight. Johanna fühlte sich dabei wie eine richtige Artistin.

Im Anschluss waren wir uns alle einig: Immer wieder gerne zur Turnwerkstatt! Laut Leana eine gute Fortbildung mit einem tollen Gesamtkonzept, die viel Spaß macht. Wobei Gretas Wunsch wäre, dass die Fortbildung gerne über einen noch längeren Zeitraum stattfinden sollte.

Von Melanie Schröder | Endlich wieder zurück in der Turnhalle und dann auch noch direkt ein ganzes Wochenende mit einer richtig guten Fortbildung: Der Turnwerkstatt in Clausthal-Zellerfeld! Mit dabei waren vier aktive Turnerinnen, von denen zwei auch schon als Helferinnen fungieren, und ich als Trainerin. Jede von uns hat ganz individuell eine Menge gelernt, neue Anregungen bekommen und vor allem viel Motivation für unser eigenes Training mitgenommen.

Die Tage waren sehr abwechslungsreich und thematisch in kleine Einheiten über 45 bis 90 Minuten eingeteilt. Diese haben wir fünf immer gemeinsam besucht, um aktiv zu turnen, unser Auge



Eine abwechslungsreiche Fortbildung erlebten vier Turnerinnen vom VfL gemeinsam mit Trainerin Melanie Schröder | Fotos: privat

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

Ferien-Turn-Camp bei den „Green Spirits“



In den Ferien haben sich vier Turnerinnen für ein besonderes Training auf den Weg gemacht. Sie sind zur TSG Hatten-Sandkrug gefahren und haben einen Nachmittag lang am Ferien-Turn-Camp der „Green-Spirits“ teilgenommen. Die Showkrobatinnen zählen mit ihren Choreografien aus Akrobatik, Turnen und Tanz zu den erfolgreichsten Showgruppen Deutschlands. Obwohl Carina, Jana, Lina und Lieke im VfL eigentlich in unterschiedlichen Gruppen turnen, haben sie das Training bei den „Green Spirits“ gemeinsam sehr genossen.

Mit zwei Bezirkstiteln zur Senioren-DM Enno Borchers springt knapp an der Medaille vorbei



Von Jürgen Menke | Bei den diesjährigen Leichtathletik Senioren-Meisterschaften des NLV/BLV Mitte Juni in Lingen war Enno Borchers sehr erfolgreich. Er verbesserte sich im Hochsprung auf 1,22 Meter und sprang vier Zentimeter höher als der Zweitplatzierte. Im Weitsprung belegte Enno den ersten Platz mit einer Weite von 3,54 Meter. Mit diesen Ergebnissen qualifizierte er sich für die Deutschen Senioren-Einzelmeisterschaften im hessischen Baunatal Mitte September. Enno startete im Hochsprung und im Weitsprung. Seine erste Disziplin am zweiten Wettkampftag war der Weitsprung. In einem spannenden Wettkampf belegte er Platz 4 mit einer Weite von 3,57 Metern. Der Drittplatzierte erreichte dieselbe Weite, aber mit 3,56 Meter den besseren zweiten Sprung. Somit sprang Enno knapp an einer Medaille vorbei. Die letzte Disziplin am zweiten Tag war der Hochsprung der Senioren M75. Hier gelang Enno im Hochsprung mit 1,20 Meter im ersten Versuch eine gute Platzierung. Ihm fehlten sechs Zentimeter zu Platz 3.

Die Leichtathletik-Abteilung wird coronabedingt nur noch zwei Wettkämpfe im Jugendbereich (Flutlichtspringen in Papenburg) bestreiten und einen Wettkampf im Seniorenbereich.



- Riesige Auswahl an E-Bikes, Fahrrädern und Zubehör
- Professionelle Beratung
- Probefahrt vor Ort möglich
- Meisterwerkstatt mit Leihradservice
- Hol- und Bringdienst
- Finanzierungsangebote ab 0 %

Große Auswahl:
E-BIKES
E-Bike Leihservice


Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

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

Zweirad Stückemann GmbH & Co. KG

Leichtathletik-Training für Kinder

Leichtathletik ist mehr als laufen, springen und werfen. Es geht auch um konditionelle Fähigkeiten, um Bewegungsfreude, Sozialverhalten und Gemeinschaftssinn – und vor allem um Spaß. Unsere Trainerin Adriana Menke stellt sich und die Organisation des Trainingsbetriebs vor.

Von Adriana Menke | Ich bin Adriana und seit 2020 sportartübergreifende Übungsleiterin C für die Leichtathletik-Gruppen, die montags und freitags trai-

nieren. In meiner Kindheit bin ich bereits zum Leichtathletik-Training gegangen, um nach dem Training meine in Rastede lebende Oma zu besuchen. Als

Übungsleiterin ist es mir besonders wichtig, die sportliche Entwicklung der Teilnehmer*innen nachhaltig positiv zu begleiten und zugleich das Sozialverhalten und den Gemeinschaftssinn zu fördern. Dazu berücksichtige ich bei der Gestaltung des Trainings, dass sich alle Teilnehmer*innen wohlfühlen und mein Training teils ausgepowert und gleichzeitig zufrieden verlassen.

Trainingszeiten

Besonders am Herzen liegen mir die Kinder. Häufig sind von den Eltern allgemeine und – insbesondere durch Corona – organisatorische Fragen zur Gestaltung einer Trainingsstunde gekommen, die ich wie folgt beantworte: Wenn die Witterungsbedingungen und die Lichtverhältnisse es zulassen, findet das Training regulär montags von 17 bis 18 Uhr auf dem Sportplatz Feldbreite statt. Sofern freitags ausreichend Trainer*innen zur Verfügung stehen, gibt es on top ein Kindertraining von 18 bis 18.45 Uhr.

Erfreulicherweise haben viele Kinder Motivation und Lust auf Neues und diejenigen, die mit und von den Jugendli-



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

chen lernen wollen, sind dazu eingeladen bis maximal 20 Uhr zu bleiben. Empfohlen wird die Teilnahme zwar erst ab dem sechsten Lebensjahr, aber auch jüngere Kinder, die körperlich mithalten können, sind willkommen.

Ablauf des Trainings

Vor jeder Stunde tauschen wir Trainer*innen uns mit den Eltern via WhatsApp über Organisatorisches aus. In der WhatsApp-Gruppe ist die E-Mail-Adresse (leichtathletik.vflrastede@gmail.com) hinterlegt, über die die offizielle Anmeldung bis kurz vor Trainingsbeginn zu erfolgen hat. Ich weise auch nochmal darauf hin, dass in der E-Mail Name, Anschrift und Telefonnummer enthalten sein müssen.

Zum Stundeneinstieg laufen die Kinder zur Erwärmung eine 400-Meter-Runde



um den Sportplatz. Es freut mich, dass die Kinder während des Laufens miteinander ins Gespräch kommen und neue Kinder schnell in die Gruppe eingebunden werden. Da ich selbst eine leidenschaftliche Joggerin bin und gern mit

den Kindern Kontakt aufnehme, laufe ich, sofern ausreichend Trainer*innen vor Ort sind, eine Runde mit. Dabei passe ich mich selbstverständlich den Bedürfnissen der Kinder an.

Im Hauptteil des Trainings werden die Basisdisziplinen (Laufen, Springen und Werfen) geschult. Diese sind gleichzeitig motorische Grundtätigkeiten, die sich gut dazu eignen, die konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit) zu verbessern. Gleichzeitig sind sie auch in anderen Sportarten von großer Bedeutung. In der Halle werden die motorischen Grundtätigkeiten durch große Spiele geübt, um den Wettkampfcharakter zu motivieren.

Wir Trainer*innen achten stets darauf, die Kinder weder zu unter- noch zu überfordern. Es freut mich, zu sehen, dass einige Kinder sehr gut durch die Corona-Pause gekommen sind und über eine außergewöhnlich hohe Leistungsbereitschaft und ein (sehr) gutes Niveau verfügen.

Zum Ende des Trainings darf das gemeinsame Spiel nicht fehlen. Ich bin froh, dass Spiele wieder möglich sind, um den Spaß und die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern.

Mir macht es Freude, den Verein als Trainerin zu unterstützen, weil ich hier die Möglichkeit habe, in einem freundlichen Umfeld Ideen einzubringen.

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

Elektrotechnik

Ralf Wedelich

HÖRMANN

HÖRMANN TORTECHNIK

Garagentore · Sectionaltore

Industrietore

Kundendienst | Photovoltaik-Anlagen | Gebäudetechnik | Beleuchtung
Notbeleuchtung | Antennenanlagen | Schaltanlagen | Netzwerk-Technik | Sprechanlagen

Bürgermeister-Brötje-Str. 11 & 11a · 26180 Rastede
Telefon 04402 597677 · Fax 04402 597688 · kontakt@elektrotechnik-wedelich.de

Basketballer starten in die Saison

Neue Spieler willkommen, Jugendtrainer gesucht

Von Kathrin Janout | Beim coronabedingten Abbruch der Punktspielsaison im vergangenen Jahr waren unsere ersten Herren Tabellenführer in der Basketball-Oberliga. Nun will die Mannschaft an die starken Leistungen anknüpfen und blickt motiviert auf die kommende Wettkampfzeit. Die ersten Testspiele liegen bereits hinter ihnen, am 2. Oktober startet die Saison.

Aber auch die anderen Mannschaften freuen sich, endlich wieder in der Halle zu sein. Der Start nach der Corona-Pause im Juni kam aufgrund der bevorstehenden Ferienzeit und der nur eingeschränkt nutzbaren Hallen langsam in Gang. Jetzt aber nimmt das Spielgeschehen Fahrt auf. „Die Trainingszeiten sind wieder gefüllt und alle drei Herrenmannschaften gut besetzt“, berichtet Basketball-Abteilungsleiter Christoph Müller. „Neue Gesichter werden trotzdem immer gerne gesehen, insbesondere bei den Dritten Herren in der Kreisliga.“ Wer Lust auf Basketball hat, kann einfach zu den Trainingszeiten in der Halle Kleibrok vorbeischaun oder sich vorab per E-Mail (christoph-mueller@ewetel.net) informieren.



„Der Jugendbereich hat leider stärker durch die Corona-Zeit gelitten“, bedauert Christoph. Viele Jugendliche mussten erst wieder für den regelmäßigen Sport motiviert werden. Zudem fehlten der Abteilung Jugendtrainer, da zwei Coaches wegen ihres Studiums wegziehen. „Durch den Trainermangel und die kurzfristige Saisonplanung konnten wir daher dieses Jahr nur eine U14-Mannschaft melden“, berichtet Christoph. Die Mannschaften U16 und U18 müssen aussetzen. „Die Lücke für 15- bis 18-Jährige schmerzt natürlich sehr. Hoffentlich können wir sie bald schlie-



Ben und wieder ein komplettes Basketballangebot schaffen.“

Die Abteilung sucht daher dringend Jugendtrainer. „Vorkenntnisse sind nicht notwendig, eine Einsteiger-Trainerausbildung ist möglich“, betont Christoph.



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

Saisonstart in neuer Staffel

Handballer erwarten spannende Spiele



Der Residenz-Cup 2019 war bis heute das letzte große Turnier. Die Saison konnte für die Handballer aber wie geplant starten | Fotos: Janout

Von Kathrin Janout | „Die Vorbereitung lief echt erfolgreich“, freut sich Ronald Zange, Trainer der M 1. „Wir hatten eine gute Trainingsbeteiligung, es macht richtig Spaß!“ Mitte September begann für die Handballer endlich die neue Saison.

Im ersten Spiel trafen sie auf die Mannschaft der HG Jever/Schortens. Das erste Heimspiel gegen den Wilhelmshavener SSV steht am 25. September an, das zweite am 30. Oktober gegen Schiffdorf. Letztere seien nach jetzigem Stand

Favorit für den Aufstieg. Es verspricht ein spannendes Spiel zu werden.

Ohnehin sind Ron und sein Coach-Kollege Sascha Arzenschegg gespannt auf die kommenden Partien. Da es coronabedingt im vergangenen Jahr keine Absteiger gab, wurden die Staffeln neu eingeteilt. Nun spielen je sieben Mannschaften in sieben Staffeln. Für die Rasteder bedeutet dies komplettes Neuland. „Aus der alten Staffel sind nur drei Mannschaften dabei“, erklärt Ron. „Die anderen Teams kennen wir bisher nicht und können sie gar nicht einschätzen. Das macht es interessant.“ Man versuche zwar, sich über die Mannschaften zu informieren, sagt er. Trotzdem bleibe es spannend und unberechenbar. Bis zum Ende der Saison am 7. Mai haben die Handballer 20 Spiele auf dem Zettel. „Wir fahren jetzt mehr Richtung Norden, nach Bremerhaven und Cuxhaven“, berichtet Ron.

20 Spieler hat das Trainer-Team in seinem Kader. Viele seien um die 30 Jahre alt und hätten mittlerweile häufiger berufliche oder familiäre Verpflichtungen, sagt Ron. „Wir versuchen deshalb, nach und nach Spieler aus der Jugend zu integrieren.“ Noah Herz beispielsweise, Torwart aus der A-Jugend, macht bereits Trainingsspiele mit. Unter Druck stehe die Mannschaft aber nicht. „Vor dem Hintergrund, dass so lange Pause war, genießen wir jetzt erstmal, was wir haben.“

Über 35 Jahre!

Alles für Sauberkeit & Hygiene



Reinigungsfahrwagen
Spendersysteme
Papierhygiene
Reinigungs- & Pflegemittel

and vieles mehr

FREWA
Handels GmbH Online-Shop

www.frewa-handel.de

Klinkerstr. 18 • 26180 Rastede • Telefon 04402 / 38 98 • info@frewa-handel.de
Hocheffiziente Produkte für professionelle Anwendung



Aktion „MIZUNO Test & Feel“

Handballer testen neuste Schuhmodelle



Aktion keine Kaufverpflichtung. Auch etwas Bedenkzeit bis zur Kaufentscheidung wurde eingeräumt. Die Bestellung ist jetzt komplett und wir hoffen, dass die Lieferung zügig über die Bühne geht, damit zum Saisonstart alle Aktiven in ihren neuen Schuhen antreten können.

Die Handballer konnten die Schuhe direkt im Training testen

Foto: Handball-Abteilung

Von Ron Zange | Bereits im Jahr 2018 war der Ausstatter MIZUNO mit seiner „Test & Feel“-Tour in der Halle Feldbreite zu Gast. Anfang September konnte die Aktion nun wiederholt werden. Justus Überholz von der Firma MIZUNO hatte verschiedene Modelle für Damen, Herren und Kinder in Größen von 31 bis 50 im Gepäck. Die Sportlerinnen und Sportler konnten somit während des laufenden Trainings die verschiedenen Modelle testen. Auf die Frage „Dürfen wir mit den Testschuhen auch zum Aufwärmen kicken?“ sagte Justus: „Natürlich! Die Schuhe sollen im normalen Gebrauch getestet werden und Kicken gehört ja zum Handball dazu!“ Vor einem Tausch wurden die Schuhe – nicht nur wegen Corona – mit Spray behandelt, sodass anschließend der nächste Nutzer in einen „frischen“ Schuh steigen konnte.

Die vom Handball-Förderverein initiierte Aktion wurde für alle Mannschaften der Abteilung angeboten und dauerte dementsprechend von 16:45 bis 22 Uhr. Die Beteiligung war gut, auch wenn der Zeitpunkt nicht optimal war. Der Termin war zwar lange im Voraus angekündigt, aber durch die Pandemie gab es immer eine gewisse Unsicherheit, ob die Aktion tatsächlich stattfinden kann. Deshalb hatten so kurz vor Schul- und Saisonbeginn viele schon Schuhe angeschafft.

Selbstverständlich gab es bei dieser

Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Metjendorfer Landstraße 11
26215 Metjendorf / Oldenburg

Telefon 0441 / 6 26 98

Telefax 0441 / 6 26 78

Internet www.tischlerei-neuhaus.de

Mail info@tischlerei-neuhaus.de

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

Starker Auftakt in Ligasaison

Pétanque-Mannschaften spielen ganz vorne mit

Von Stefan Schröder | Mit einer coronabedingten Verspätung von mehr als zwei Monaten konnten die beiden Pétanque-Teams des VfL Rastede mit der Ligasaison beginnen. Ende Juni trat die 1. Mannschaft als Aufsteiger in der Niedersachsenliga in Langenhagen an. Einem 3:2-Sieg im ersten Spiel gegen Klack Osnabrück 1 folgte eine knappe 2:3-Niederlage gegen den PC Göttingen 1.

Am 2. Spieltag war das Team VfL Rastede 1 dann selbst Gastgeber im Boulodrome am Sportforum. Dabei erwies sich der Meisterschaftsfavorit vom PC Jever in der ersten Begegnung als zu hohe Hürde für die Rasteder Erste, die 0:5 verlor. Im zweiten Spiel aber fand das Team um Mannschaftsführer Karl-Heinz Wilken zu alter Stärke zurück. Mitaufsteiger TuSG Wiedensahl wurde nach einem 4:1-Sieg der Rasteder auf die Heimfahrt geschickt. „Wir haben an den beiden ersten Spieltagen gezeigt, dass wir auch in der höchsten Liga in



Niedersachsen mithalten können. Unser Saisonziel Klassenerhalt bleibt nach bisher zwei Siegen und zwei Niederlagen in erreichbarer Nähe“, war aus dem Kreis der 1. Mannschaft zu hören.

Die 2. Mannschaft hatte ihren ersten Spieltag nach der Coronapause in der Bezirksoberliga in Brinkum zu absolvie-

ren. Gegner waren dort Gastgeber Jahn Brinkum 1, der BC Osterholz 1 und die BG Bremen 3. Mit einem ganz starken Auftritt konnte das Team um Mannschaftsführer Dietmar Bücken alle drei Begegnungen (4:1, 3:2, 4:1) für sich entscheiden und sich dadurch zunächst an die Tabellenspitze der Bezirksoberligastaffel 5 setzen.

Landesmeisterschaft: Siegesserie endet erst im Finale

Rasteder Ü55 Boulespieler gewinnen Silber

Von Kathrin Janout | Auf eine sehr erfolgreiche Landesmeisterschaft kann die Pétanque-Abteilung des VfL Rastede zurückblicken. Bei den Wettkämpfen der Jahrgänge 1966 und älter in Nordhorn konnte das Team von Karl-Heinz Wilken und Stefan Schröder, die zusammen mit Gabi Teichmann vom PC Wildeshausen in Triplette antraten, die ersten fünf Spielrunden für sich entscheiden. Erst im anschließenden Finale der beiden bis dahin noch unbesiegten Teams mussten sie sich mit 8:13 den neuen Landesmeistern vom PC Varel geschlagen geben. „Die Vareler waren heute die bessere Mannschaft und haben verdient

den Meistertitel gewonnen. Für uns ist die Silbermedaille ein großartiger und nicht zu erwartender Erfolg“, sagten die beiden Rasteder Boule-Sportler im Anschluss.

Einen Platz unter den Top 10 erreichte auch Dietmar Averbeck vom VfL Rastede, der gemeinsam mit den Oldenburgern Uwe Schmiertenkop und Hans-Hermann Beeken antrat. Nach zunächst vier Siegen in Folge war nach der fünften Spielrunde für sein Team das Turnier beendet. Denkbar knapp mit 12:13 unterlagen sie ausgerechnet dem Rasteder Team um Karl-Heinz Wilken. Am Ende bedeutete das den siebten Rang.

Komplettiert wurde der starke Auftritt der Rasteder Boule-Spieler durch Jochen Frank und Mathias Klein, die gemeinsam mit Uwe Emde aus Varel mit drei Siegen aus fünf Spielen letztlich den 17. Platz belegten. Insgesamt am Start waren 37 Teams aus ganz Niedersachsen.

Wer Interesse hat, den Boule-Sport näher kennenzulernen, für den bietet der VfL Rastede ab dem 24. September jeweils freitags an drei Abenden einen Einsteigerkurs an. Weitere Informationen und Anmeldung unter

www.vfl-rastede.de

Olympia als oberstes Ziel

Schwimmerin Carla Bredemeier im Landeskader



Carla Bredemeier (10) vor dem Sportleistungszentrum in Hannover
Foto: privat

Von Kathrin Janout | Sie kam gerade vom Schwimmunterricht nach Hause als ihre Mutter sie mit der freudigen Nachricht überraschte: Carla wurde in den

Landeskader berufen! Die zehnjährige Schwimmerin trainiert von klein auf im VfL Rastede und hat nun das nächste Etappenziel erreicht. „Ich war total glücklich als ich gehört habe, dass ich dabei bin“, sagt sie. „Es wird bestimmt richtig anstrengend, aber auch Spaß machen, und ich werde immer besser werden“, freut sie sich. Beim Sichtungstermin in Hannover musste sie einen schwimmerischen Teil und einen Teil an Land absolvieren. Dabei konnte sie die Experten überzeugen, dass sie für den Auswahlkader geeignet ist. Ab sofort stehen für die junge VfLerin dreimal pro Jahr Lehrgänge in Hannover an, dazu das Stützpunkt-Training. Viermal in der Woche ist Carla im Wasser. „Mir gefällt einfach alles am Schwimmen“, schwärmt sie. „Ich hatte direkt von Anfang an tolle Trainer, das hat mich gepusht. Vor allem Denise ist eine super Trainerin!“

Denise de Vries kannte Carla schon als kleines Mädchen. „Carla ist seitdem sie drei Jahre alt war mit mir im Wasser und sie gehört, wie alle meine Schwimmkinder, zur Familie“, sagt Denise. „Sie ist unfassbar talentiert und liebenswert, zielstrebig und ehrgeizig mit der richtigen Portion Teamgeist und Spaß. Sie

setzt neue Bewegungsabläufe schnell um. Ich habe miterleben dürfen, wie Carla sich entwickelt, und das hat mir mächtig Spaß gemacht!“ Schon früh habe sie gewusst, dass sie einen längeren Weg gemeinsam schwimmen werden, erinnert sich die Trainerin. „Ich wünsche Carla, dass sie ihre Freude im Wasser zu jeder Zeit behält. Dass sie das Wasser wahrnehmen kann als Quelle der Ruhe und der Kraft und dass es immer ein Spielplatz für sie ist!“

Von nun an wird Carla zu zwei Dritteln am Stützpunkt trainieren. „Ich gebe sie aber guten Gewissens in die Hände der Stützpunkttrainer. Wir arbeiten eng zusammen und stehen ständig in Kontakt. Weil nun auch der VfL ein Teil des Stützpunktes ist, sind die Kommunikationswege kürzer und enger als es in den vergangenen Jahren der Fall war.“ Sie werde ein Auge auf ihrem Schützling behalten und mit Spannung und auch Stolz beobachten, wie die Entwicklung des kleinen Talentes ihren Lauf nehmen, betont Denise. Und Carla? Die junge Schwimmerin hat große Ziele: „Mein Traum wäre Olympia“, sagt sie voller Klarheit. „Ich habe mir immer Ziele gesetzt, die ich erreichen kann“ – über allem aber stehe Olympia.

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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





Strandtag im Naturbad Hahn Schwimm-Abteilung feiert Sommerfest

Von Denise de Vries | Anfang September haben wir ein Sommerfest für unsere treuen und tollen Kinder der Schwimm-Abteilung im Naturbad Hahn ausgerichtet. Bei herrlichem Wetter konnten wir gemeinsam einen entspannten Strandtag genießen. Um 14 Uhr kamen die rund 70 Kinder mit Picknickdecke und Salatspende bewaffnet im Naturbad an. Zum Teil brachten sie auch ihre Familien mit, so dass wir letztlich insgesamt etwa 140 Personen waren. Während die Eltern gemütlich plaudernd in der Sonne saßen, konnten die Kinder ausgelassen

spielen, planschen, Sandburgen bauen und Wassergräben ziehen.

Gegen 18 Uhr lichtete sich die Veranstaltung so langsam und nachdem alle zufrieden nach Hause gefahren sind, haben wir Trainerinnen und Trainer aufgeräumt und uns das traditionelle „Kofferraumfeierabendbier“ gegönnt. Nach so einem gelungenen und schönen Tag schmeckte es doppelt so gut!

Vielen Dank an unsere großartige Elternschaft, an den VfL für die anteilige Kostenübernahme und besonders für die Spende vom Impfzentrum Rostrup.

Das Impfzentrum hatte alle Ammerländer Vereine, die in der Schwimmausbildung tätig sind, bedacht, und auch wir haben einen Anteil bekommen.

Die Schwimm-Abteilung hat das gemütliche Beisammensein genutzt und sich von Trainer Lasse Littwin verabschiedet. Lasse musste uns aufgrund seines Studiums in Hannover leider verlassen. Lieber Lasse, vielen Dank für deine Unterstützung in den vergangenen Jahren!



gode

Heizung-, Sanitär-
und Luftungsbau GmbH

Düserweg 14
26180 Rastede

Geschäftsführer:
Detlef Schabirosky

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

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

Deutsche Masters Meisterschaften 2021

Schwimmer Nico Winter ist zweifacher Vizemeister



Toller Erfolg: Schwimmer Nico Winter holte bei den Deutschen Meisterschaften zwei Silbermedaillen

Fotos: Schwimm-Abteilung

Von Evi Kusch | Kaum zu glauben: Im Januar 2019 bestritten die Schwimmer ihren vorerst letzten Wettkampf. Nun, zweieinhalb Jahre später, nach einer langen Lockdownphase der Schwimmbäder, lud der Deutsche Schwimmverband zu den 52. Deutschen Meisterschaften der Masters „Kurze Strecke“

in Braunschweig ein. Lange überlegten die Schwimmer des VFL Rastede, ob sie teilnehmen wollten. Welche Startzeiten würde man melden? Und war es überhaupt noch möglich, die Pflichtzeiten der Deutschen Meisterschaften zu erreichen? Vier Schwimmer wagten den „Sprung ins Ungewisse“ und meldeten jeweils zwei Starts. Mehr trauten sich Denise de Vries, Evi Kusch, Marco Klockgether und Nico Winter nach einer so langen „Trockenphase“ nicht zu. Zum Glück hatte das örtliche Freibad diesen Sommer geöffnet, so dass es zumindest eine kurze Vorbereitung gab. Aber schnell war zu merken, dass viele Grundlagen, besonders das Wassergefühl und die schwimmspezifische Kraft, unter der langen Schließungszeit der Bäder gelitten hatten.

Mit 507 Aktiven aus 205 Vereinen waren für die Rennen im Braunschweiger Freibad am Raffteich deutlich weniger Schwimmer gemeldet als zu den Deutschen Meisterschaften der vergangenen Jahre. Das hieß aber nicht automatisch, dass auch die Konkurrenz schwächer geworden war.

Bei eigentlich optimalem Wettkampfwetter trafen sich Denise, Nico, Evi und

Marco in Braunschweig. Die Frauen durften dieses Mal jeweils vor den Männern starten. Sowohl Denise als auch Evi waren mit ihren persönlichen Leistungen über die 50 Meter Freistil und 50 Meter Brust nicht gerade zufrieden – die Bestzeiten sind nach der langen Pause in weite Ferne gerückt. Das schien anderen Schwimmerinnen aber genauso zu gehen, denn schließlich sprangen für Denise die Plätze 4 und 8 heraus, Evi erreichte zwei fünfte Plätze. Ähnliche Erfahrungen machte Marco. Um einiges entfernt von seiner eigenen Leistungsspitze, musste er sich in der Altersklasse 25 (25- bis 30-Jährige) über 50 Meter Freistil mit einem 23. Platz begnügen. Über 50 Meter Brust lief es um einiges besser, dort landete er auf Platz 12.

Der Durchstarter des Tages aber war Nico Winter. Bei zwei Starts schaffte er es, sich zwei Medaillen zu sichern. Sehr spannend war das Rennen über seine Paradedisziplin 200 Meter Brust. Lange auf Platz 2 schwimmend, wurde es auf der Schlussbahn noch einmal spannend als sein Nebenmann immer näherkam. Aber Nico biss die Zähne zusammen und holte alles aus sich heraus. Ein wahrer Kampf, da die Muskulatur auf den längeren Strecken bei nicht optimaler Wassertemperatur gerne „zu macht“ und ihren Dienst einstellt. Doch der Titel Deutscher Vizemeister war seine Belohnung. Mit etwas wackeligen Beinen und völlig ausgepumpt, dafür aber umso glücklicher, kletterte er aus dem Wasser und wurde von seinen Schwimmkollegen gebührend empfangen. Drei Stunden später wurde es für Nico über 50 Meter Brust erneut spannend, da das Schwimmbereich sehr eng zusammen lag. Mit großem Leistungswillen schaffte es Nico zum zweiten Mal, sich die Silbermedaille zu sichern. Respekt Nico und herzlichen Glückwunsch! Wir sind sehr stolz auf dich!



Das Schwimm-Team bei den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig: Marco Klockgether, Nico Winter, Evi Kusch und Denise de Vries



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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Tel. Sonja Hinrichs: 84528					
Aquagymnastik					
Wassergymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 – 08.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Sonja Dieckmann
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 – 8.30	Saskia Zigan
Badminton					
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 Trainingsgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	NN
BadmiBoule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bücken
Basketball					
U13	10 – 13 J.	Halle Kleibrok	Fr	13.30 – 15.00	Sören Rüthemann
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 – 18.45	Sören Chromik
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 – 17.15	Sören Chromik
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Einrad					
Einsteiger	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	Janina Gellert
Fortgeschrittene	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.30 – 21.30	Michael Reupsch
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	Maren Zörner
Fit & gesund für Frauen	50+ J.	Sportforum	Di	19.00 – 20.00	Katja Ratje
Fit für den Tag	offen	Sportforum	Mi	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Bauch, Beine, Po	offen	Sportforum	Mi	17.30 – 18.30	Katja Ratje
Cross Training 2.0	offen	kleine Halle Feldbreite	Mi	18.30 – 19.30	Frank Ratje
Step Aerobic	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	19.00 – 20.00	Urte Diekhöfer
Zumba Fitness	offen	Sportforum	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
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
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Sa	18.00 – 19.30	Sakhi Alizadah
Gesundheitssport					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	08.45 – 09.45	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	09.50 – 10.50	Birgit Karnowsky
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Maren Zörner
65 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Di	11.10 – 12.10	Birgit Karnowsky
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Maren Zörner
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	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 – 11.00	Sonja Dieckmann
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	18.30 – 19.30	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Di	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 7	offen	Sportforum	Mi	18.30 – 19.30	Katja Ratje
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky
Yoga -Dru Yoga 1	Anmeld.	Sportforum	Do	18.00 – 19.15	Michaela Freund
Yoga- Dru Yoga 2	Anmeld.	Sportforum	Do	19.30 – 20.45	Michaela Freund
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 2	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Männer 2	offen	Große Halle 2	Mo	20.00 – 21.30	Aydin K.Zimmermann

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Männer 2	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Aydin K. Zimmermann
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mo	18.30 – 20.00	Ilka Schmid
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 – 20.30	Ilka Schmid
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
BJugend 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
C-Jugend weiblich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Do	16.45 – 18.15	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 Reupsch
D- Jugend weiblich	11 – 12 J.	Große Halle	Mo	16.00 – 17.30	Sabrina Meyer
Minis	6 – 8 J.	Große Halle	Di	17.15 – 18.15	Sonja Ohm
Handball-AG (KGS)	offen	Große Halle 2	Di	14.30 – 16.00	Ron Zange
Rastede, Feldbreite (Halle 1= hintere, alte Halle; Halle 2 = vordere, neue Halle)					
Kinderturnen					
Flohzirkus I	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh I	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.15 – 17.15	Neele Ksinsik
Fit wie ein Turnschuh II	ab 5 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	17.15 – 18.15	Neele Koch
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 1	5 Jahre	kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehnrs
Sport-Spiele-Abenteuer	ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	Saskia Dierks
Grundlagen Turnen	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	17.00 – 18.00	Jasmin Schubert
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
Leichtathletik					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	17.00 – 18.00	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	18.00 – 19.30	Adriana Menke
Leichtathletik	ab 6 J.	Gr. Halle/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke
Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen nur über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com					
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Schwimmen					
Technischer Aufbau 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	NN
Technischer Aufbau 2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Imke Wehlau
Wettkampfvorbereitung		Bad	Do	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Landesstützpunkt		Bad	Do	17.30 – 19.00	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19:45	Frauke Dierks
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19.45	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 – 20.00	NN
Leistungsgruppe 1		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 Wettkampfgruppe	20+ J.	Bad	Do	18.45 – 20.15	Tanja Brunßen
Masters Breitensport	20+ J.	Bad	Do	18.45 – 20.15	Tanja Brunßen
Online Sport			Di	19.30 – 20.15	Tanja Brunßen
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit !					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2021	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2021	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	17.00 – 18.15	Jacek Lenard
Bronze	offen	Sportforum	So	18.15 – 19.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Sportforum	So	19.45 – 21.00	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Schützenhof	Mo	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
Streetdance Hip Hop					
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
Hip Hop	15 – 18 j.	Sportforum	Sa	12.50 – 13.35	Gregory Bieder
Trampolin					
Tanzen-Turnen-Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela v. Essen
Freestyle Akrobatik					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
Volleyball					
Damen	13+ J.	Große Halle	Di	18.15 – 20.15	Günter Stubbe
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	16.30 – 19.00	Günter Stubbe
Männer	offen	Große Halle	Di	20.00 – 22.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht

Aktuelles Kursangebot online auf www.vfl-rastede.de – Kursangebot!



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.



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

Büroarbeit



... mit uns läuft's im Büro

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

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

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

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

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

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



Königstr. 2 · 26180 Rastede
Fon 0 44 02 / 92 60-0
Fax 0 44 02 / 92 60 60
www.buero-team-rastede.de
info@buero-team-rastede.de



**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



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 