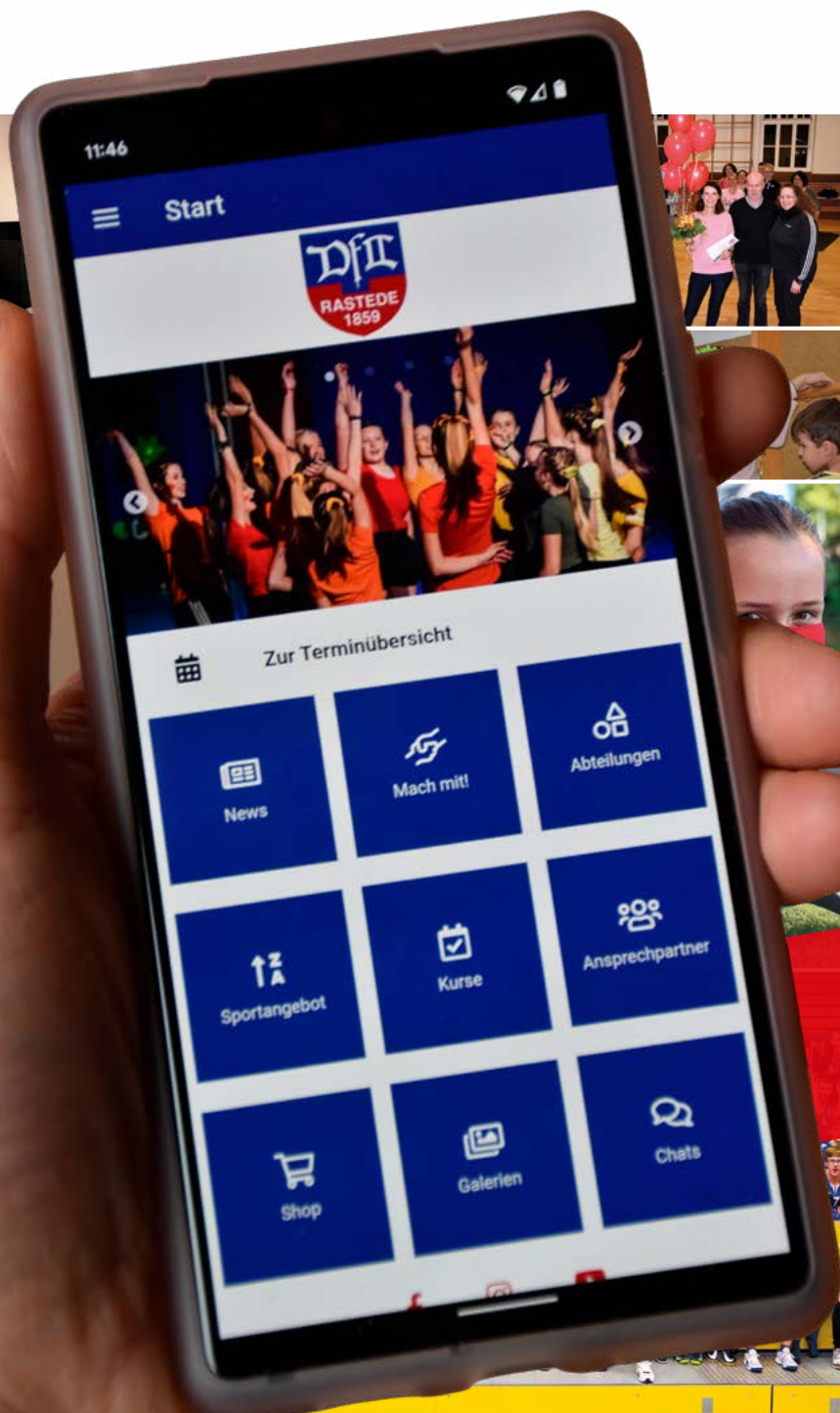




BLiCKPUNKT

AUSGABE DEZEMBER 2021



**DEIN VEREIN –
DEINE APP!**
Die neue VfL Rastede-App ist da!



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

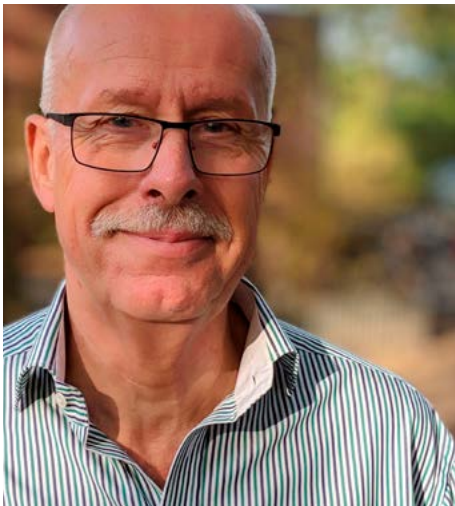
Schönes zum Schlafen

NIGHT-UND LOUNGEWEAR

WEICHE, VORGEWASCHENE UND
BÜGELFREIE LEINENBETTWÄSCHE

DAS BETTO

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



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

die kalte Jahreszeit verführt dazu, es ruhiger angehen zu lassen. Heizung aufdrehen, Beine hochlegen, ein warmes Getränk trinken. Herrlich, zumal der Blick aus dem Fenster ziemliches Schmuddelwetter zeigt. Am besten macht man es sich jetzt zu Hause richtig gemütlich – was soll man sonst tun?

Nichts da, weg mit der Kuscheldecke, runter vom Sofa! Schließlich heißt es nicht umsonst: Wer rastet, der rostet. Den Körper richtig in Schwung bringen, das ist richtig wichtig in dieser Jahreszeit. Bewegung hat eine Reihe positiver Effekte auf Körper und Geist. Das Immunsystem wird gestärkt. Die körpereigene Abwehr verdoppelt ihre Kraft, wenn man sich bewegt. Mit regelmäßigen Aktivitäten wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt. Kalte Hände und Füße haben keine Chance mehr. Auch die im Winter weit verbreiteten Rückenschmerzen lassen sich vermeiden. Das beste Heilmittel gegen diese Beschwerde ist ein aktiver Rücken durch gezieltes Training der Rückenmuskulatur. Beim VfL gibt es Angebote wie z.B. Pilates, Herz-Kreislauf-Training, Balance-Fit, Bauch-Training, Wirbelsäulengymnastik und viele mehr. Wichtig ist vor allem, dass die Bewegung Spaß macht und man nicht gleich wieder die Lust verliert.

Mitte Oktober fuhr ich auf Einladung des Landessportbundes zu einer Podiumsdiskussion. Es ging um das Thema „Zeiten des Umbruchs – Sportvereine für die Zukunft stärken“. Viele Monate lang konnte der Sport nicht durchgängig betrieben werden und das soziale Miteinander, das den Verein ausmacht, war nicht in der bekannten Form möglich. Die Situation hatte sich in den letzten Wochen gebessert. Es gilt jetzt, den Blick nach vorne zu richten und mit guten Ideen und viel Engagement die Zukunft des Sports aktiv zu gestalten. Zum Glück ist unser Verein von der Pandemie weitgehend verschont worden. Andere kleine und große Vereine haben bis zu 15 Prozent ihrer Mitglieder verloren, manche sind in eine finanzielle Notlage geraten. Für diese Vereine werden Maßnahmen geplant: Sport vor allem für Kinder und Jugendliche aufrechtzuerhalten; Förderungen und Unterstützungsmaßnahmen fortzuführen; attraktive Sportangebote zu entwickeln.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an all unsere Mitglieder. Danke, dass Ihr uns die Treue haltet! Danke, dass wir das gemeinsam durchstehen!

Mit der neuen VfL-Vereins-App wollen wir den Mitgliedern zeigen, was in unserem Verein läuft und laden alle herzlich

ein, von den Angeboten und Möglichkeiten Gebrauch zu machen. Mit Hilfe der App informieren wir die aktiven und passiven Mitglieder, Übungsleiter*innen und Verantwortlichen über Neuigkeiten, Veranstaltungstermine und Ergebnisse. Weitere Informationen dazu sind in dieser Ausgabe zu finden.

Und jetzt freuen wir uns auf eine besinnliche Adventszeit. Weihnachten kommt ja immer so plötzlich. Alle Jahre wieder bricht wenige Tage vor dem Fest der große Feiertagsstress aus. Man weiß nicht, was man anziehen soll, ein Last-Minute-Geschenk braucht man auch noch, ein paar neue Kugeln als Baumschmuck ebenfalls. Jeder hat es selbst in der Hand, wie weit er sich vom weihnachtlichen Stress mitreißen lässt. Warum nicht mal mehr Ruhe und Besinnlichkeit genießen?

Der VfL Rastede wünscht allen ein besinnliches, frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer



*Eine fröhliche und besinnliche Weihnachtszeit
und ein gutes Jahr 2022 –
verbunden mit einem herzlichen Dankeschön
für Eure Treue, Euer Mitwirken
und Mitgestalten
im zurückliegenden Jahr.
Der Vorstand*

IN EIGENER SACHE

Werben in der Vereinszeitung „Blickpunkt“

Viele unserer Inserenten begleiten den VfL Rastede bereits seit Jahren, weil sie wissen, dass der Verein das Engagement anerkennt und seine Werbepartner unterstützt. Unsere Mitglieder achten auf die Anzeigen und berücksichtigen diese bei ihren Einkäufen und der Inanspruchnahme von Dienstleistungen – und das merken unsere Inserenten. Das Schalten einer Anzeige ist zugleich auch eine Förderung des Vereinssports. Ohne unsere Inserenten und Sponsoren könnte der VfL nicht ein so qualitatives Angebot bieten. Hierfür bedanken wir uns!

Wer gerne in unserer Vereinszeitung auf sich oder sein Unternehmen aufmerksam machen will, erhält jederzeit von unserer Geschäftsstelle Informationen über unsere günstigen Anzeigenpreise. Gerne setzen wir uns auch mit Interessenten zusammen und besprechen die beste Form der Werbung im „Blickpunkt“. Rufen Sie uns gerne an unter 04402-82992 oder per E-Mail an info@vfl-rastede.de.

Zukünftig nennen und verlinken wir unsere Sponsoren übrigens auch in der neuen VfL-Vereins-App. Schauen Sie doch mal rein!

Mitgliedsbeiträge: Regierung will Absetzbarkeit nicht verbessern

Die Bundesregierung sieht keinen Anlass, etwas an den restriktiven Regelungen zur steuerlichen Absetzbarkeit von Mitgliedsbeiträgen an Vereine zu ändern. Das hat sie in einer Antwort auf eine Kleine Anfrage der FDP-Fraktion kundgetan. Das Ende der Fahnenstange muss das aber nicht sein. Beim BGH ist nämlich ein Musterprozess anhängig.

Nach dem Einkommensteuergesetz sind die Mitgliedsbeiträge bei Vereinen mit freizeitbezogenen Zwecken steuerlich nicht abzugsfähig. Dazu gehört der Sport, der in erster Linie der Freizeitgestaltung dient. Die Regelung des Einkommensteuergesetzes umfasst Zuwendungen, die typischerweise überwiegend der Finanzierung von Leistungen der Vereine an die Mitglieder dienen oder die in erster Linie der Freizeitgestaltung der Mitglieder förderlich sind. Beiträge an Sportvereine, die in erster Linie ihre Mitglieder fördern, sollen aber nicht abzugsfähig sein. Daran hält das BMF fest. Er sieht keine Gründe, die eine steuerliche Abzugsfähigkeit rechtfertigen. (Bundesdrucksache 19/32370 vom 8.9.21)

Inhalt

Das Jahr gemütlich ausklingen lassen	
Adventsfrühstück für Ehrenamtliche	7
Danke an Übungsleiterin und Fachwartin Melanie Schröder	
Eine echte Teamplayerin	10
Professionelle Sportangebote und gutes Miteinander:	
Dankeschön, Monika!	13
85 erreichte Sportabzeichen	
Trotz allem eine gute Saison	14
Sie ist da:	
Die neue VfL Rastede-App!	17
Neue Trainer und neue Mannschaften	
Beim Badminton ist viel los	18
Kreative Übungen gezeigt	
17 Turnerinnen erlangen Gerätturn-Abzeichen	19
Zwei neue Sportassistentinnen	
Jana und Lina absolvieren Ausbildung in Sögel	20
Pyramiden, Schweizer Handstand und gewagte Sprünge	
Turnerinnen schnuppern Akrobatik-Luft	21
1. Damen sucht Spielerinnen	
Aydin Kilic wird neuer Trainer	24
Saisonstart geglückt	
Handballerinnen der F2 sind hoch motiviert	24
Handballer suchen Spieler für neue E-Jugend	25
Alternativprogramm zur Action Time	
Spielgeräte bieten Abwechslung beim Kinderturnen	26
Tanzen ist im Verein am schönsten	
Neuer Kurs für Anfänger	27
Neuer Wanderpokal	
Mathias Klein ist Petanque-Vereinsmeister	28
Vizemeister statt Abstiegskampf	
Pétanque-Teams erreichen 2. Plätze in der Ligasaison	28
Akademie-Gespräch beim LSB	
Zeiten des Umbruchs – Sportvereine für die Zukunft	29

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 1-2022:
15. Februar 2022

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 HIFI.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
Raiffeisenbak 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

VfL Rastede, Schloßstr. 33, 26180 Rastede · Tel: 04402-82992
info@vfl-rastede.de · www.vfl-rastede.de
Geschäftsstellenzeiten : Mo. und Do. von 14.30 – 17.30 Uhr



Das Jahr gemütlich ausklingen lassen

Adventsfrühstück für Ehrenamtliche



Von Kathrin Janout | „Wir möchten uns ganz herzlich bei Euch bedanken“, sagte Vorstandssprecherin Daniela von Essen beim Adventsfrühstück im Gasthof Rabe in Wiefelstede. Sie begrüßte die ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Helferinnen und Helfer und freute sich, dass so viele der Einladung des Vorstands gefolgt waren. Es sei ein Jahr voller Herausforderungen gewesen, betonte Daniela. Alle Beteiligten hätten Großartiges geleistet, ohne das Engagement der Ehrenamtlichen wäre der Verein nicht so gut aufgestellt. Und es werde wohl weiterhin schwierig und herausfordernd bleiben, sagte sie in Anbetracht des Pandemieverlaufs. Gerade erst musste der Verein die 2G-plus-Regelung einführen, was besonders für die Übungsleitungen zusätzliche Kontrollen der Nachweise



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

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

und Gespräche bedeute. „Es ist toll, dass alle so gut zusammenhalten und das Beste aus der Sache machen“, so Daniela.

Auch das Adventsfrühstück hatte unter besonderen Regelungen stattgefunden. Zusätzlich zum Geimpft- oder Genesenen-Nachweis war ein tagesaktueller Test nötig gewesen, um das Beisammensein für alle so sicher wie möglich zu gestalten. Die Anwesenden nahmen diese Anforderungen aber gerne auf sich, um den Vormittag gemeinsam genießen zu können. Den Teller mit leckeren Brötchen und Croissants, Rührei und Speck, Fisch, Käse, Marmeladen oder frischem Obst gefüllt, machte man es sich gemütlich und plauderte mit den Vereinskoleginnen und -kollegen auch über das verbindende Thema Sport hinaus. Schön war außer-

dem, dass auch drei Jugendliche zum Frühstück gekommen waren und sich munter mit unterhielten. Damit hat sich der VfL Rastede nun auf die Adventszeit eingestimmt. Allen Ehrenamtlichen, die

nicht am Frühstück teilnehmen konnten, wünscht der Verein schöne Wochen bis Weihnachten und einen guten Start in das neue Sportjahr 2022.



Eine echte Teamplayerin

Luftballons, Konfetti und Freudentränen: Der VfL Rastede dankt Übungsleiterin und Fachwartin Melanie Schröder im Rahmen der Aktion „Ehrenamt überrascht“ vom Landessportbund Niedersachsen

Von Kathrin Janout | Einen „Gänsehautmoment“ erlebte Übungsleiterin Melanie Schröder kürzlich in den letzten Minuten der Geräteturnstunde als ihre Gruppe plötzlich ohne ein Wort die Halle verließ und kurz darauf mit Musik und Luftballons zurückkehrte. „Danke für Dein Engagement“ war auf dem Banner zu lesen, das zwei der Mädchen zwischen sich ausbreiteten. Zu Tränen gerührt stand Melanie im Konfettiregen und lauschte den lobenden Worten von VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje, die der langjährigen Fachwartin und Übungsleiterin für ihren Einsatz im Verein dankte. „Wir erleben Dich als eine echte Teamplayerin“, betonte Silke Brötje. „Wir können uns immer auf Dich verlassen.“

Seit 20 Jahren ist Melanie Schröder Mitglied im VfL Rastede. Von Beginn an war sie Übungsleiterin, zuerst im Bereich Fitness, dann beim Kinderturnen. „Als ausgebildete Erzieherin und sportbegeisterte Turnerin bist Du eine Bestbesetzung“, fügte Silke Brötje hinzu. Mit ihrer freundlichen, aber auch bestimmten Art, gelinge es Melanie Schröder immer wieder, die Kinder ebenso wie die Übungsleitungen zu begeistern und für das Engagement im Verein zu motivieren. „Du organisierst regelmäßig den Kinderkarneval und die Action Time,



Fotos: Janout

bist bei allen Vereinsaktionen dabei und hast immer wieder neue Ideen“, lobte die Geschäftsführerin. Noch dazu kümmerst sie sich um den Wettkampfbereich im Boden- und Gerätturnen. „Und das alles machst Du mit guter Laune, großem Engagement und viel Spaß!“

Die Aktion des VfL Rastede fand im Rahmen der wertschätzenden Kampagne „Ehrenamt überrascht“ des Landessportbundes (LSB) Niedersachsen zusammen mit der Sportregion Ammerland – Oldenburg – Wesermarsch statt.

Sportreferent Marc Meitzler überbrachte Grüße und Dank vom LSB und überreichte der „Vereinsheldin“ eine Urkunde. Ziel der Aktion „Ehrenamt überrascht“ ist es, für mehr Anerkennung und Wertschätzung für freiwillig und ehrenamtlich Engagierte zu sensibilisieren und diese aktiv zu leben. Dem VfL Rastede ist die Überraschung an diesem Nachmittag gelungen. Und für das gute Gelingen eines Sportvereins braucht es engagierte Menschen wie Melanie Schröder.



INTERVIEW

GÜNTER STUBBE



Gut ausgebildete und motivierte Übungsleitungen sind das Fundament eines erfolgreichen Breitensportvereins. Um das Engagement unserer großartigen Trainerinnen und Trainer zu würdigen und einen Einblick in die verschiedenen Mannschaften und Sportgruppen zu geben, möchten wir Euch im „Blickpunkt“ immer wieder die Menschen vorstellen, die ihre Zeit dafür einsetzen, Kindern und Erwachsenen die Freude am Sport zu ermöglichen.

STECKBRIEF

Name:	Günter Stubbe
Geburtsjahr:	1963
Beruf:	Physiker
Beim VfL seit:	ca. 1979
Abteilung:	Volleyball
Tätigkeit:	Trainer
Trainerlizenz:	C

Lieber Günter, was bedeutet Sport für Dich und Deinen Alltag?

Spaß und Freude, besonders am Vermitteln von Fertigkeiten. Natürlich habe ich auch Freude daran, wenn meine Mannschaften gewinnen – und ich kann sehr geknickt sein, wenn sie verlieren. Aber das hält nur eine sehr kurze Zeit an.

Wie bist Du dazu gekommen, Trainer im VfL Rastede zu werden?

Als ich in den VfL Rastede eingetreten bin, hatten wir nur eine Jugendmannschaft, aber innerhalb kürzester Zeit hatten wir dann fünf Erwachsenen- und zwei Jugendmannschaften am Start. Die mussten trainiert werden, also hat unser damaliger Abteilungsleiter Volker Fritzemeier einige Spieler gefragt, ob sie das nicht machen wollen. Einer von denen war ich. So habe ich dann mit 17 angefangen eine Mannschaft zu trainieren.

Was motiviert Dich zu Deinem Engagement im Sportverein?

Ich bin nicht engagierter als meine Spieler*innen – mir macht es halt Spaß das Training zu leiten, so wie es meinen Spieler*innen hoffentlich Spaß macht am Training teilzunehmen.

Was ist das Besondere am Volleyball?

Im Wesentlichen sind es die Spieler – alles vernünftige Leute, die sehr diszipliniert sein müssen. Aber auch das Spiel an sich bietet einiges: Man kann nicht auf Zeit spielen und jede Aktion endet mit einem Punkt. Es ist immer Action.

Wie läuft das Training ab?

Im wesentlichen erst Mobilisation, Erwärmung, Kräftigung und dann Aktionen mit dem Ball. Allerdings lege ich Wert auf viele Ballkontakte, so dass auch schon während der Erwärmung Spielformen mit Ball eingebaut werden.

Was steht für Euch in der kommenden Wettkampfsaison auf dem Programm?

Durch die Spielpause von zwei Jahren kann man überhaupt nicht einschätzen, wie gut die anderen Mannschaften sind. Wir spielen eine fast normale Saison in allerdings sehr viel weniger Zeit.

Welche sportlichen Ziele hast Du für Dich und Deine Gruppe?

Die Damenmannschaft soll natürlich aufsteigen. Bei den Herren müssen wir erst noch weitere Spieler gewinnen, damit wir einen ausreichend großen Stamm haben, um überhaupt eine Mannschaft melden zu können.

*Dann drücken wir die Daumen für den Aufstieg und wünschen allen Volleyballer*innen weiterhin viel Spaß am Sport. Danke für das Gespräch!*

Unsere Volleyballer suchen Verstärkung!

Wer Lust hat, den Sport auszuprobieren, kann zu den Trainingszeiten in die Halle kommen oder vorab in der Geschäftsstelle unter Telefon 04402-82992 weitere Infos bekommen.



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



Professionelle Sportangebote und gutes Miteinander:

DANKESCHÖN, MONIKA!



Von Kathrin Janout | Viele Jahre lang war sie Übungsleiterin im Fitness- und Gesundheitsbereich, nun hat Monika Ellinger-Hoffmann ihre Tätigkeit aus persönlichen Gründen leider beendet. „Wir können ihre Entscheidung verstehen“, sagt Fachwartin Frauke Lehnert. „Trotzdem bedauern wir es natürlich sehr!“ Es sei immer eine nette Zusammenarbeit gewesen, betont Frauke, menschlich habe es einfach gepasst. „Monika ist eine erfahrene und fachlich sehr versierte Übungsleiterin. Sie war immer bereit, den Verein zu unterstützen, was sich besonders während der Corona-Zeit wieder gezeigt hat“, fügt Frauke hinzu. So habe Monika zum Beispiel Workout-Videos erstellt, die online veröffentlicht werden konnten. Und sie sei sofort bereit gewesen, ein Outdoorprogramm auf die Beine zu stellen. Letzteres konnte zwar aufgrund der damaligen Pandemielage dann doch nicht angeboten werden, aber Monikas Engagement war ungebrochen. Pilates, Rücken- und Fitnessgymnastik standen für sie seit Jahren regelmäßig auf dem Programm und waren bei den Teilnehmenden beliebte Angebote. „Die Gruppen haben sich in den letzten Übungsstunden mit netten Geschenken bei Monika bedankt“, berichtet die Fachwartin.

Frauke und VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje dankten Monika ebenfalls für ihre Mithilfe im Verein und verabschiedeten sie schweren Herzens mit einem bunten Blumenstrauß.

Kleiner Trost für die Sportlerinnen und Sportler: Erfreulicherweise wurde eine neue Übungsleiterin für Pilates gefunden, so dass weiterhin donnerstags zwei Trainingsstunden stattfinden. Für alle weiteren Gruppen gibt es zwar keinen



Blumen zum Abschied: Silke Brötje (l.) und Frauke Lehnert (r.) bedanken sich bei Monika Ellinger-Hoffmann | Foto: VfL Rastede

direkten Ersatz, aber es konnte zumindest ein Übergang in andere Vereinsgruppen mit jeweils ähnlichem Inhalt angeboten werden.

Über 35 Jahre!

Alles für Sauberkeit
&
Hygiene
and vieles mehr



**Reinigungsfahrwagen
Spendersysteme
Papierhygiene
Reinigungs- & Pflegemittel**

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

85 erreichte Sportabzeichen Trotz allem eine gute Saison

Von Gunna Arends | Unter besonderen Bedingungen stand unser Sportabzeichen-Sommer in diesem Jahr: Wir starteten etwas später als sonst, zunächst einmal abwartend, wie die Pandemie sich entwickelte. Das oft nur mittelmäßige Wetter machte uns ebenfalls immer wieder einen Strich durch die Rechnung. Umso größer ist der Dank an das Team um Horst Laue, das immer vor Ort und bereit war, die Prüfungen abzunehmen. Auch in diesem Jahr boten sie zahlreiche Zusatztermine an. Für das Radfahren und Walken, aber auch dann, wenn der reguläre Sportplatztermin nicht genutzt werden konnte oder das Schwimmbad



Das Sportabzeichen-Team blickt auf eine wechselhafte, aber erfolgreiche Saison zurück: v.l. Monika Drees, Ilona Krex, Armin Boumann, Walter Backhaus und Horst Laue | Foto: Janout



Ein Autohaus. Alle Marken.
FULL SERVICE.

**Autohaus
Hansa** GEBIET

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** GEBIET

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

die Prüfung nicht abnahm. Selbst wenn nach Abschluss der Saison noch eine Disziplin fehlte, waren die engagierten Helferinnen und Helfer zur Stelle.

Mit 85 Sportabzeichen stehen wir jetzt sehr zufrieden da. Tolle Leistungen wurden von „Jung und Alt“ erbracht. Lina war mit fünf Jahren unsere Jüngste. Und Annegret hat mittlerweile das 56. Sportabzeichen gemacht. Mette lief mit ihren 13 Jahren auf 50 Metern fast so schnell wie Michael, der in der Klasse 40 bis 44 Jahre startete. Enno sprang immer noch 3,57 Meter – weiter als die meisten, die nur halb so alt sind wie er. Zwar sind all diese Leistungen nie vergleichbar. Trotzdem ist genau das ein so schöner Aspekt des Sportabzeichens: Wir starten jedes Jahr, freuen uns über das, was wir schaffen, mal geht es besser, mal ist es schwieriger. Die Kinder werden größer und kräftiger und sind auf einmal schneller als ihre Eltern. Die Älteren freuen sich, wenn sie die Vorjahresleistung noch erreichen oder wenn es trotz einer Verletzung doch wieder geklappt hat, alle Disziplinen zu absolvieren. Und auch der kumulative Aspekt ist ein Ansporn. Mittlerweile haben wir in unseren Reihen vier Sportler*innen mit 50 oder mehr Sportabzeichen: Annegret Lehnert, Enno Borchers, Gerd Cornelssen und Walter Backhaus. Aber auch 19 Erstlinge konnten wir begrüßen. Hoffentlich hat es sie gepackt und sie sind im nächsten Jahr wieder mit dabei!

Besonders liegt mir auch das Familiensportabzeichen am Herzen: Drei Familienmitglieder aus mindestens zwei Generationen erwerben das Sportabzeichen und damit die Familienurkunde. So kommen Eltern und Kinder, Enkel und Großeltern und auch Tanten und Onkel mit Nichten und Neffen zu uns auf den Sportplatz. Es ist toll, diese gemeinsam zu erleben. Dieses Jahr waren es nur vier Familien, in der kommenden Saison dürfen gern wieder mehr kommen.

Leider können wir auch diesmal die Urkunden nicht persönlich übergeben.

Wir werden sie, wie schon im vergangenen Jahr, in die Briefkästen werfen.

So wünschen wir den Sportler*innen einen guten Jahresabschluss und hof-

fen, alle im nächsten Sommer wieder gesund und munter auf dem Sportplatz begrüßen zu können.



- 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



Stefanides

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

Marianne Stefanides
0151 41409184
E-Mail: marianne.stefanides@web.de

Auf der Raade 16a
26180 Rastede

Aus Liebe zum Automobil. Aus Liebe zu Rastede.



Damals wie heute.

Seit vielen Jahren steht Ford Horstmann für Tradition, Zuverlässigkeit und regionale Verbundenheit mit der Gemeinde Rastede.

Für Sie ist ein Autokauf Vertrauenssache? Sie suchen Kompetenz mit langjähriger Erfahrung und hervorragendem Kundenservice? Dann heißen wir Sie herzlich willkommen bei Ford Horstmann!

Bereits 1931 wurde das Unternehmen an der Oldenburger Straße in Rastede gegründet und wird heute in vierter Familiengeneration geführt.

Aber eines hat sich in all den Jahren nicht verändert: Die Zufriedenheit des Kunden steht bei uns im Fokus.

Aus Überzeugung sind wir seit Jahren Mitglied im Rasteder Handels- und Gewerbeverein. Ein Engagement aus Tradition und Leidenschaft, mit dem Ziel, die Interessen des regionalen Gewerbes mit vertreten zu wollen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ford Horstmann.
Wir wollen besser sein.



Oldenburger Str. 159
26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 92 70-0

Sandkruger Str. 15
26133 Oldenburg
Tel. 04 41 / 94 99 90

Feldbreite 99-101
26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 92 70-0

www.ford-horstmann.de

EUER VEREIN – EURE APP!

HOL DIR JETZT DEINE VEREINS-APP!

Von Kathrin Janout | Gerade in der aktuellen Zeit, in der ein unbeschwertes Miteinander so sehr fehlt, brauchen wir dringend eine Lösung, um vernetzt zu bleiben. Der VfL Rastede hat deshalb in den vergangenen Monaten in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund und der vmapit GmbH eine eigene Vereins-App entwickelt, die nun für alle Mitglieder, Sponsoren, Fans und Interessierte in den App-Stores zum Download bereitsteht. Einfach „VfL Rastede“ in das Suchfeld des jeweiligen App-Stores eingeben oder den QR-Code auf dieser Seite nutzen – und schon steht dem Einblick in die bunte Vereinswelt nichts mehr im Weg. News, Sportangebote, Kurse, Mitmach-Möglichkeiten, Galerien, Chaträume, interaktive Karte, Schwarzes Brett, Sponsorenplattform und vieles mehr findet sich in der VfL Rastede Vereins-App. Der Aufbau der App ist übersichtlich und die Bedienung geschieht intuitiv.



Bei Fragen und Anregungen melde Dich gerne! Du erreichst Kathrin Janout über den Chat in der App oder per E-Mail an presse@vfl-rastede.de.

Neue Trainer und neue Mannschaften Beim Badminton ist viel los

Von Kathrin Janout | Über mangelnden Zuspruch kann sich die Badminton-Abteilung nicht beklagen. Im Gegenteil, die Abteilung wächst und wächst. Trotz Pandemie gebe es immer wieder Neuansmeldungen, freut sich Fachwart Mathis



Bezirksligameister-Pokal für die Saison 2019/2020



Unsere VfL-Badminton: v.l. Paul Andräs, Jannik Lücken, Holger Lehnert, Marit Fisahn, Sina Braukmann, Li Zhou und Maximilian Pahl

Foto: Badminton-Abteilung

Siefken. „Im Erwachsenenbereich haben wir mittlerweile 33 Sportlerinnen und Sportler, die teilweise auch aus anderen Vereinen zum VfL gewechselt haben.“

Im Kinder- und Jugendbereich haben die neuen Übungsleiter Paul und Alexander das Training übernommen. Mit Erfolg: freitags zwischen 15.30 und 18 Uhr seien teilweise bis zu 30 Kinder in

der Halle, obwohl nur maximal 24 zeitgleich spielen können, berichtet Mathis. „Wir denken ernsthaft über eine Warteliste für Neuansmeldungen nach.“

Bezirksligameister-Pokal

Coronabedingt fand der „Bezirkstag 2020“ erst vor wenigen Wochen statt. Bei diesem Event wurde den Rasteder Badminton nachträglich der Bezirksligameister-Pokal vom NBV (Niedersächsischer Badminton Verband) für die Saison 2019/2020 überreicht und zum Aufstieg in die Verbandsklasse gratuliert. „Allerdings haben sich ebenso coronabedingt unsere vormals drei Mannschaften aufgelöst“, erklärt Mathis. „Unser letzter Aufstieg in die Verbandsklasse ist damit hinfällig.“ In den Liga-Betrieb starten die Badminton mit einer komplett neuen Mannschaft. Zu den Stammspielerinnen und -spielern gehören Paul Andräs (Mannschaftsführer), Jannik Lücken, Maximilian Pahl, Ronald Künneke, Sina Braukmann und Marit Fisahn. „Die Liga-Spiele werden aber als erweitertes Training genutzt, ohne Leistungsgedanke und ohne Ambitionen aufzusteigen“, sagt Mathis.

Ralf Wedelich



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

Kreative Übungen gezeigt

17 Turnerinnen erlangen Gerätturn-Abzeichen



Erfolgreiche Teilnahme: Die Turnerinnen vom VfL Rastede freuten sich mit ihren Trainerinnen Melanie Schröder (l.) und Evi Kusch (r.) über das bestandene Abzeichen | Foto: privat

Von Kathrin Janout | Endlich wieder Wettkampfluft schnuppern: Anfang Oktober fand in Oldenburg die Abnahme des Gerätturnabzeichens für Turnerinnen und Turner aller Leistungs- und Altersklassen statt. Neben fünf Oldenburger Vereinen und dem SVE Wiefelstede waren auch 17 Sportlerinnen vom VfL Rastede dabei. Sie zeigten verschiedene Turnelemente an den Geräten Schwebebalken, Reck, Boden, Sprung und Barren. Die Mädchen konnten individuell Turnelemente zu kreativen Übungen kombinieren und den Kampfrichtern zur fairen Bewertung präsentieren. „Es war ein richtig toller Tag“, berichtet Trainerin Melanie Schröder. Nach der langen Corona-Zeit sei es das erste Mal gewesen, dass die Mädchen ihr Können zeigen konnten.

Die Abnahme des Abzeichens wurde durchgeführt von Kesslin Pabst, stellvertretende Vorsitzende des NTB Turnkreises Oldenburg-Stadt. Ermöglicht wurde die kostenfreie Teilnahme an dieser Veranstaltung durch die finanzielle Förderung der Niedersächsischen Kinder-

turnstiftung sowie durch das Aktionsprogramm des Bundes „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“, umgesetzt durch eine Bewegungskampagne der Deutschen Sportjugend.

Die Trainerinnen und Trainer der insgesamt acht Vereine freuten sich, dass ihre Turngruppen wieder auf einer Veranstaltung sportlich aktiv werden konnten

und alle Kinder mit Stolz das Abzeichen erlangt haben. „Dankbare Übungsleiter verließen mit glücklichen Kindern am Ende des Tages die Sporthalle“, berichtet Kesslin Pabst. „Ein herzliches Dankeschön an die ehrenamtlichen Helferinnen, ohne deren Hilfsbereitschaft und Unterstützung eine solche Veranstaltung nicht zu verwirklichen wäre.“

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

**Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege**

Zwei neue Sportassistentinnen

Jana und Lina absolvieren Ausbildung in Sögel

Von Kathrin Janout | „Ich habe schon immer gerne mitgeholfen beim Training“, sagt Jana Sanken. Deshalb habe sie sich gefreut, als Übungsleiterin Melanie fragte, ob sie die Ausbildung zur Sportassistentin machen möchte. Sie habe direkt zugesagt und mittlerweile hält die 15-Jährige ihr Zertifikat für die erfolgreiche Teilnahme in den Händen. Gemeinsam mit Lina Schröder (13) hatte Jana in den Herbstferien vier Tage in Sögel verbracht. Dort fand die Ausbildung in der Sportschule des Kreissportbundes Emsland statt. Gemeinsam mit etwa zehn weiteren Jugendlichen lernten Jana und Lina, wie sie erfahrene Übungsleiterinnen



Frisch gebackene Sportassistentinnen: Jana (l.) und Lina halten ihr Zertifikat in den Händen

Foto: Janout

und Übungsleiter bei der Planung und Durchführung von Übungsstunden unterstützen und Aufgaben übernehmen können. Die Anleitung von Spielen beispielsweise, die Gestaltung einzelner Stunden Teile oder die Betreuung von Teilgruppen standen auf dem Programm. Aber auch über schwierige Themen wie Mobbing, häusliche Gewalt und Erste Hilfe wurde gesprochen, berichten die beiden.

Da vor Ort gleichzeitig eine Ferienfreizeit stattfand, konnten die Teilnehmenden man-

ches Gelernte direkt ausprobieren. So sollten sie in einer Gruppe ein kleines Spiel anleiten. Es sei schon ein bisschen aufregend gewesen, vor der Gruppe zu stehen, geben die VfLerinnen zu. „Die Aufmerksamkeit der Kinder zu bekommen, sie dazu zu bringen, zuzuhören – das ist gar nicht so leicht“, sagt Lina. „Aber es hat auch Spaß gemacht“, sind sich die Mädchen einig. Es gehe eben darum, anderen den Spaß am Sport zu übermitteln. Das sei eine tolle Aufgabe.

Jana und Lina sind selbst begeisterte Sportlerinnen und schon von klein auf im VfL. Während Jana den Einstieg beim Geräteturnen in Evis Montagsgruppe fand, kam Lina über das Eltern-Kind-Turnen zum Vereinssport. Mittlerweile ist sie Helferin beim Geräteturnen am Mittwoch.

Als Sportassistentinnen können Jana und Lina ihre eigenen Ideen bei Aktivitäten im Verein einbringen, zum Beispiel bei Spielfesten oder anderen Events, Trainingslagern oder Ausflügen. Doch damit nicht genug. Die engagierten Mädchen können sich auch vorstellen, weitere Aus- oder Fortbildungen, wie beispielsweise die Jugendleitercard Juleica, zu machen.

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

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

Pyramiden, Schweizer Handstand und gewagte Sprünge Turnerinnen schnuppern Akrobatik-Luft

Von Evi Kusch | Via Facebook riefen die „Green Spirits“ von der TSG Hatten Sandkrug im Oktober zu einem Akrobatik-Workshop auf. Einige meiner Turnerinnen und ich waren gleichauf begeistert, dort teilzunehmen. Da der Termin aber in den Herbstferien lag und viele Turnerinnen im Urlaub waren, fuhr ich letztlich mit Rieke, Lina und Lieke zum Workshop. Die drei waren mindestens so aufgeregt und voller Vorfreude wie ich. Mit uns haben sich weitere 20 Turnerinnen in der Halle eingefunden, die meisten allerdings wesentlich jünger als unsere drei. Die Trainerinnen teilten uns in zwei Gruppen und nach einem kurzen, knackigen Aufwärmprogramm ging es auch gleich ans Eingemachte. Da die „Green Spirits“ mit vier Trainerinnen vor Ort waren, konnten alle gleichzeitig gut betreut und beschäftigt werden. Während Rieke einen Schweizer Handstand (in der Grätsche stehend zum Handstand hochgezogen, nicht hochgeschwungen) übte, bekamen Lina und Lieke zwei „kleine Turnflöhe“ von der TSG an die Seite und trainierten zunächst das Aufsteigen von hinten auf die Schultern. Lina und Lieke bildeten dabei eine stabile Basis und nach ein paar Wiederholungen war das



Kraft und Balance: Rieke turnt den gegrätschten Schulterhandstand auf Linas Händen | Foto: privat

Vertrauensverhältnis so groß, dass auch der Absprung nach vorne geübt werden konnte.

Rieke gelang in der Zwischenzeit der Schweizer Handstand ohne Hilfestel-

lung – und das sogar auf sogenannten Handstandstützen. Anschließend musste Rieke dann ihren ganzen Mut zusammennehmen. Das Aufsteigen auf die Schultern von Trainerin Priska

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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



klappte wunderbar, ebenso das gesicherte Abspringen nach vorne. Nun aber ging es darum, von Priskas Schultern aus einen Schweizer Handstand auf ihre Hände zu turnen. Dies verlangte Rieke einiges ab, doch bereits nach dem dritten Versuch war sie oben und Priska jonglierte sie auf den Händen durch den Raum. Stolz hätte Rieke in dem Moment nicht sein können!

Mittlerweile waren auch Lieke und Lina in ihrer Performance weiter und so stemmten sie, wie ein Äffchen schwingend, eine der Turnerinnen nach oben

über ihre Köpfe in den Spagat. Gut festhalten war die Devise – wofür ein Vertrauen die kleine Turnerin den für sie bislang unbekannten „Großen“ entgegenbrachte, war wirklich bemerkenswert.

Viel zu schnell verflogen die zwei Stunden Training, umso größer aber war die Vorfreude auf den zweiten Tag. Dieser hatte es in sich, da Lieke und Lina nun eine Handstandpyramide mit Rieke „on top“ probieren sollten. Anfangs war das Ganze noch wackelig, aber nach einigen Wiederholungen hatten die drei sich so



Spagat in der Höhe: Lina und Lieke halten Rieke über ihren Köpfen. Trainerin Priska (Mitte) steht zur Sicherung bereit | Foto: privat

gut aufeinander eingespielt, dass die Pyramide ohne Sicherung auskam.

Einen weiteren Höhepunkt durften Lina und Lieke erleben als es hieß, ein Kind „in die Luft zu werfen“. Anfangs wurde dies mit einem Medizinball geübt, damit auch ja die Wurfrichtung stimmte. Gut gesichert mit Seilen rechts und links wurde nach kurzer Zeit tatsächlich eine der kleinen „Greenis“ in die Höhe katapultiert, um sie anschließend mit den Armen gut und sicher wieder aufzufangen.

Unglaublich, was wir in nur vier Stunden alles lernen und erfahren durften! Davon werden wir eine lange Zeit zehren und vielleicht das ein oder andere in unserer eigenen Turngruppe umsetzen. Wir bedanken uns herzlich bei den „Green-Spirits“, die uns so viel Vertrauen entgegengebracht und es uns ermöglicht haben, diese Erfahrung überhaupt zu machen. Eines jedenfalls ist ganz gewiss: Das wird nicht das letzte Mal gewesen sein, dass wir Akrobatik-Luft geschnuppert haben.

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

DANKESCHÖN, OLAF!

Die Handball-Abteilung des VfL Rastede hat sich offiziell von Olaf Hillje als Trainer der Männer 1 verabschiedet. Fünf Jahre war Olaf Coach unserer Ersten, mit ihm schaffte das Team den Aufstieg in die Landesliga. „Olaf hat den Jungs noch mehr beigebracht als nur Sport“, lobte Abteilungsleiter Heiko Brötje. „Er hat aus der Truppe eine Mannschaft gemacht.“

Feierlicher Rahmen für die Verabschiedung sollte übrigens das erste Heimspiel der M1 sein. Doch nach vergeblicher Wartezeit auf die Schiedsrichter musste die Partie gegen den Wilhelmshavener SSV letztlich leider abgesagt werden.



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



1. Damen sucht Spielerinnen

Aydin Kilic wird neuer Trainer



Von Nina Hedemann | Die Coronapause hat dem Kader der 1. Damen mächtig zugesetzt. Zahlreiche Abgänge, arbeits-, verletzungs- und schwangerschaftsbedingte Ausfälle und der Wegfall beider Trainer stellten die Mannschaft vor die Frage, ob sie für die aktuelle Saison überhaupt melden soll. Intern wurden einige Gespräche geführt. Daraufhin stellte sich die ehemalige Spielerin Ilka Schmidt zur Verfügung, die Mannschaft vorüber-

gehend zu trainieren. Damit war die Grundlage erst einmal geschaffen und es ging los mit der Suche nach neuen Spielerinnen. Die Werbetrommel wurde gerührt und so konnten einige Spielerinnen und eine Torhüterin an Land gezogen werden. Alles sah danach aus, dass es nun bergauf gehen würde. Leider hielt dieser Optimismus nicht lange an. Im Laufe der Vorbereitung mussten uns einige Spielerinnen aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen wieder verlassen.

Die Vorbereitung auf die Saison lief dennoch gut. Auch wenn ungewiss war, ob man wegen Corona überhaupt in die Saison starten würde, gaben alle Spielerinnen ihr Bestes und waren bzw. sind engagiert dabei. Dann startete im September die Saison. Bisher schlagen sich die Damen wacker und stehen in der

Tabelle im guten Mittelfeld. Trotz des sehr kleinen Kaders mit gerade einmal neun Spielerinnen und einer Torhüterin (teilweise Spielerinnen im Schichtdienst) geben sie nicht auf. Das Ziel dieser Saison ist klar: im Vordergrund steht der Spaß – und dass die Mannschaft als solches bestehen bleibt. Dennoch ist der Ehrgeiz groß, im oberen Feld mitzumischen und die Saison trotz personeller Schwierigkeiten gut abzuschließen.

Mittlerweile hat sich glücklicherweise auch endlich ein Trainer gefunden: Aydin Kilic, ehemaliger Spieler-Trainer der zweiten Herren, hat sich vor Kurzem bereiterklärt, die Damen zu unterstützen und durch die schwere Saison zu führen.

Übrigens: Über Unterstützung auf der Tribüne freuen wir uns bei unseren Spielen natürlich immer sehr!

Du hast Lust, selbst mal wieder Handball zu spielen? Oder Du kennst Handballerinnen, die gerne wieder anfangen würden oder auf der Suche nach einem neuen Verein, einer neuen Mannschaft sind? Dann melde Dich jederzeit gerne bei uns! Du findest die 1. Damen auch auf Instagram: [vflrastede_1.damen_handball](#).

Saisonstart geglückt

Handballerinnen der F2 sind hoch motiviert

Von Lara Bolte | Wir, die F2 der Handball-Abteilung, sind mit viel Vorfreude und Motivation in die neue Saison gestartet. Nach sieben Monaten Zwangspause war die Stimmung in der Mannschaft vom ersten gemeinsamen Training an sehr gut. Wir alle sind glücklich, wieder Handball spielen zu können.

Die anstehenden Trainingsspiele in der Vorbereitung liefen oft nicht so, wie wir uns das vorgestellt hatten. Doch es

waren immer wieder positive Aspekte erkennbar, die wir in unser Training aufgenommen und verbessert haben. So sind wir dann Mitte September hoch motiviert in das erste Saisonspiel – in der Vorrunde Gruppe A der Regionsliga – gegen die SG Friedrichsfehn/Petersfehn gegangen. Schnell wurden wir aber auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt und mussten eine 11:27-Niederlage einstecken. Vor allem die zu hohe Fehlpass-

quote und die vielen Fehlwürfe wurden uns zum Verhängnis. Wir wussten, woran wir in der kommenden Trainingswoche arbeiten mussten. Kurz darauf stand das nächste Spiel an. Wir minimierten unsere Fehler im Angriff und standen sehr gut in der Abwehr, sodass wir in Großenkneten 14:19 gewannen. Im darauffolgenden Heimspiel Anfang Oktober lieferten wir uns einen Kampf mit dem VfL Edeweicht. Das Spiel war

spannender als nötig, weil wir auch hier wieder einige Fehler im Angriff machten. Schlussendlich konnten wir aber 19:18 gewinnen.

Die folgende Spielpause nutzten wir, um uns als Mannschaft weiterzuentwickeln und das Mannschaftsgefüge zu stärken. Anfang November traten wir dann bei der TSV Ganderkesee an. Durch eine gute Abwehrleistung mit einer überragenden Torhüterin Melanie im Rücken konnten wir so den nächsten Auswärtssieg einfahren. Das darauffolgende Auswärtsspiel beim BTB Oldenburg allerdings sollten wir am besten schnell vergessen. Durch zu viele Fehler im Angriff und einer nicht gutstehenden Deckung verloren wir 37:22.

Bisher lief sicher nicht alles perfekt. Insgesamt können wir aber mit dem Saisonstart durchaus zufrieden sein. Wir

schaffen es immer wieder, uns gegenseitig zu motivieren und als Team aufzutreten. Nun wollen wir uns als Mannschaft weiterentwickeln und die Vorrunde unter den ersten dreien abschließen.



Sind mit dem Saisonstart zufrieden: Die Handballerinnen der F2

Foto: privat



**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

F-2-Trainer Alexander „Ali“ Hecht:
„Wir haben hier ein Team, das aus fast drei kompletten Mannschaften besteht. Die hohe Zahl von Spielerinnen macht es nicht immer leicht, jedem gerecht zu werden. Trotzdem ist die Stimmung im Team wirklich top! Wenn es mal kleine Unstimmigkeiten gibt, versuchen wir dem sofort entgegenzuwirken. Auch die neuen Spielerinnen wurden super aufgenommen und sofort integriert. Hier gibt es kein Konkurrenzdenken, sondern nur gesunden Teamgeist. Wir haben uns am Anfang der Saison ein klares Ziel gesetzt, das wir gemeinsam erreichen werden. Jeder ist hoch motiviert und wird seinen Anteil dazu beitragen. Ich bin mächtig stolz auf diese Truppe! Weiter so, Mädels!“

Handballer suchen Spieler für neue E-Jugend

Die Handball-Abteilung vom VfL Rastede freut sich, in Zukunft eine männliche E-Jugend anbieten zu können. Für die Mannschaft (Jahrgang 2011/2012) werden nun noch Spieler gesucht. Trainiert wird montags von 16 bis 17.30 Uhr in der Halle Feldbreite. Interessierte können jederzeit zum Training kommen oder mit der VfL-Geschäftsstelle unter Telefon 04402-82992 Kontakt aufnehmen.





Alternativprogramm zur Action Time

Spielgeräte bieten Abwechslung beim Kinderturnen

Von Kathrin Janout | Unsere beliebte Action Time konnte in diesem Jahr aufgrund der steigenden Coronazahlen nicht stattfinden. Spiel und Spaß für Kinder gab es aber trotzdem. Da die Geräte beim „Spielefant“ aus Oldenburg bereits gebucht waren, kam Fachwartin Melanie Schröder auf die Idee, diese nicht abzubestellen, sondern stattdessen für zwei Wochen in die Kinder-

turn-Gruppen zu integrieren. So konnten die Übungsleiterinnen der Abteilung bei unseren jüngsten Sportlerinnen und Sportlern mit dieser Überraschung für besonderes Vergnügen sorgen. Ob mit dem Schlitten auf der Rollenrutsche, eine kleine Kullerpartie im Spielefass oder eine Fahrt durch die Halle mit dem roten Swingracer – die Kinder waren begeistert. Damit alle Gruppen gleicher-

maßen in den Genuss der Geräte kommen konnten, blieb das Material für eine Woche in der Halle Wilhelmstraße und wechselte anschließend für die zweite Woche in die Kleine Halle Feldbreite. Auf diese Weise war es möglich, das Angebot für alle Turnkinder bereitzustellen. Eine tolle Idee, die uns ein wenig über die Absage der Action Time hinwegtrösten konnte. | Fotos: Zigs

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

Tanzen ist im Verein am schönsten

Neuer Kurs für Anfänger

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

Erinnern Sie sich? Das Spektrum der Tänze ist umfangreich: Standardtänze wie Walzer, Slowfox oder Quickstepp, Lateinamerikanische Tänze wie Samba, Rumba und Cha-Cha-Cha oder Salsa und Tango Argentino bis hin zu Disco- und Partytänzen. Die Grundschriffe sind schnell (wieder) gelernt.

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

Im VfL Rastede steht den Tänzerinnen und Tänzern der qualifizierte Tanzlehrer Jacek Lenard mit seinem Team zur Verfügung. Die wöchentlichen Trainings-



Fröhliche Gesichter: Tanzen macht Spaß und hält fit | Foto: Lenard

einheiten sind an das Alter und den Trainingsstand angepasst. 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.

Ab dem 16. Januar bietet der VfL Rastede für Mitglieder und Nichtmitglieder einen neuen Tanzkurs an. Der

Kurs erstreckt sich über zehn Abende. Die Kursgebühr beträgt 80 Euro für Mitglieder und 100 Euro für Nichtmitglieder. Getanzt wird jeweils sonntags von 16.30 bis 17.30 Uhr im Sportforum. Online-Anmeldung auf www.vfl-rastede.de unter dem Menüpunkt Kurse oder telefonisch bei Jacek Lenard unter 0160 1757867. Nach den Osterferien schließt sich ein Fortgeschrittenenkurs über zehn Abende an.

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



Neuer Wanderpokal

Mathias Klein ist Petanque-Vereinsmeister

Von Kathrin Janout | Insgesamt zwölf Boule-Spielerinnen und -Spieler des VfL Rastede ermittelten zum Saisonabschluss Anfang November den Vereinsmeister 2021. Nach drei Spielrunden, die im Format 1:1 ausgetragen wurden, stand der Erstplatzierte fest: Mathias Klein war der Einzige, der die Runden ohne Niederlage überstanden hatte. Aus den Händen von Abteilungsleiter Dietmar Bucker durfte er nun als erster den von Vorjahresmeister Dietmar Aeverbeck neu gestifteten Wanderpokal entgegennehmen. Silber ging an Jochen Frank, den dritten Platz teilten sich punktgleich Falk Logemann und Amin Lalami.

„Mit der Vereinsmeisterschaft hat die Pétanque-Abteilung eine Wettkampfsaison ausklingen lassen, die stark von der Pandemie beeinträchtigt war. Gleichwohl war die Spielzeit mit den jeweiligen Vizemeisterschaften der beiden Ligateams und einer Silbermedaille bei den niedersächsischen Landesmeisterschaften 55+ sportlich sehr erfolgreich“, so Turnierleiter Stefan Schröder.

Wer den Boule-Sport kennenlernen und für sich entdecken möchte, ist jeweils dienstags und donnerstags ab 17.30 Uhr im Boulodrome am Sportforum, Schloßstraße 33 in Rastede, herzlich willkommen.



Pétanque-Abteilungsleiter Dietmar Bucker (l.) übergab den Wanderpokal an den neuen Vereinsmeister Mathias Klein

Foto: Pétanque-Abteilung

Vizemeister statt Abstiegskampf

Pétanque-Teams erreichen 2. Plätze in der Ligasaison

Von Stefan Schröder | Eigentlich war für die 1. Mannschaft des VfL Rastede, Aufsteiger und Neuling in der Niedersachsenliga, der Klassenerhalt das vor der Saison ausgegebene Ziel. Nach solidem Saisonstart mit zwei Siegen und zwei Niederlagen ließ das Boule-Team von Mannschaftsführer Kalle Wilken dann unerwartet vier Siege in Serie folgen. So fand sich die Rasteder Erste vor dem letzten Spieltag in Wiedensahl auf dem 2. Tabellenplatz wieder, dicht hinter dem Titelverteidiger und Serienmeister vom TSV Krähenwinkel 1. Dort gab es zunächst mit 4:1 einen weiteren Sieg gegen die Magnibouler aus Braunschweig, was Punktgleichheit mit dem Tabellenersten bedeutete. Trotz nachfolgender 2:3-Niederlage gegen Krähenwinkel 2 hatte der VfL Rastede anschließend im letzten Saisonspiel gegen den Tabellenführer Krähenwinkel 1 im direkten Vergleich noch die

Chance auf den Titel des Niedersachsenmeisters. Im Saisonfinale erwiesen sich die erfahrenen Krähenwinkeler dann als noch zu hohe Hürde. Auch wenn es eine abschließende 1:4-Niederlage gab, konnten sich die Rasteder mit dem 2. Platz in der Abschlusstabelle über eine sensationelle und zu Saisonbeginn nicht für möglich gehaltene Vizemeisterschaft



freuen. Große Anerkennung dafür erhielt das Team unter anderem vom alten und neuen Niedersachsenmeister aus Krähenwinkel: „Die Rasteder waren der stärkste Aufsteiger, gegen den wir jemals gespielt haben“, hieß es von dort nach dem Spiel.

Ebenfalls sehr erfolgreich war die 2. Mannschaft des VfL Rastede, die in der Bezirksobrigastaffel 5 antrat. Sie besiegte am letzten Spieltag das Team vom PC Oldenburg 2 klar mit 4:1. Lediglich eine einzige Niederlage bei ansonsten sechs Siegen verhinderte den Aufstieg der Mannschaft um Kapitän Dietmar Bucker, die trotz starker Saisonleistung als Tabellenzweiter nur dem Staffelsieger und Aufsteiger vom PC Wildeshausen den Vortritt lassen musste, der bei Punktgleichheit wegen einer geringfügig besseren Differenz der Einzelsiege knapp den ersten Platz belegte.

Zeiten des Umbruchs – Sportvereine für die Zukunft

Von Kathrin Janout | Die Corona-Pandemie brachte tiefe Einschnitte mit sich und bedeutet für alle auch weiterhin eine herausfordernde Zeit. Sportangebote mussten ausgesetzt, das soziale Miteinander auf ein Minimum beschränkt werden. Für viele Vereine folgen daraus Mitgliederverluste und Finanzierungsengpässe, heißt es von Seiten des Landessportbunds (LSB) Niedersachsen. Nun gelte es, den Blick nach vorne zu richten und mit guten Ideen und viel Engagement die Zukunft des Sports in Niedersachsen aktiv zu gestalten. Doch was für Ideen könnten das sein und welche politischen Rahmenbedingungen braucht es dafür? Um diese Fragen mit Vertreter*innen des Sports zu diskutieren, lud der LSB im Oktober unter dem Motto „Zeiten des Umbruchs – Sportvereine für die Zukunft“ zum Akademie-Gespräch ein. VfL-Vorstandssprecher Dirk Hillmer nahm an dem Treffen in Hannover teil. Dabei richteten die Anwesenden den Fokus auf die Zukunftsaussichten für niedersächsische Sportvereine. Außerdem wurde aufgezeigt, wie der LSB Niedersachsen und die Landespolitik Sportvereine durch förderliche Rahmenbedingungen unterstützen können.

Der Ergebnisbericht zum Akademie-Gespräch macht deutlich, dass der LSB und das Niedersächsische Ministerium für Inneres und Sport sich weiterhin partnerschaftlich dafür einsetzen werden, die Folgen der Corona-Pandemie für Sportvereine möglichst gering zu halten und sie für die Zukunft zu stärken. Neben Förderprogrammen etwa für den Kinder- und Jugendsport gehe es dabei auch um Beratungsangebote oder die Lobbyarbeit.

Die heterogene Vereinslandschaft in Niedersachsen, der unterschiedliche Umgang der örtlichen Behörden mit der Corona-Pandemie aber auch die



Trafen sich zum Gespräch in Hannover: v.l. Uwe Willmann, Sarah Egbers, Dr. Hendrik Langen, Erik Machens, Nils Hilmer, Reinhard Rawe und Dirk Hillmer | Foto: LSB Niedersachsen

Besonderheiten einzelner Sportarten seien nur drei Aspekte, die pauschale Einschätzungen zur aktuellen Situation der Sportvereine wie auch deren weiteren Entwicklung in den kommenden Monaten erschweren. Eine Studie aus Januar 2021 zeige immerhin, dass zwar viele Vereine Mitgliederrückgänge und finanzielle Einbußen vor allem im wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb hätten, gleichwohl die Vereinslandschaft aber stabil geblieben sei.

Nils Hilmer, Abteilungsleiter Zentrale Angelegenheiten und Sport im Niedersächsischen Ministerium für Inneres und Sport, stellte die Beratungs- und Förderangebote des Landes vor und betonte, dass den Vereinen, die nachweislich existenzbedroht waren, geholfen werden konnte. Er kündigte an, sich gemeinsam mit dem LSB dafür einzusetzen, dass die restlichen Finanzmittel auch 2022 für die Bewältigung der Auswirkungen der Corona-Pandemie in der Sportorganisation verwendet werden können.

Insgesamt sei der organisierte Sport in Niedersachsen „erfreulich gut“ durch die Pandemie-Zeit gekommen, so das Fazit des LSB-Vorstandsvorsitzenden Reinhard Rawe. Als Beispiel nannte er

die aktuell 840 Anträge für Sportstättenbauförderung – ein „Höchststand in der LSB-Geschichte“. Rawe wies aber auch auf die teilweise erheblichen Probleme in den Bereichen Kinder- und Jugendsport, Behindertensport und für die Sportart Schwimmen hin.

Dirk Hillmer vom VfL Rastede schilderte, wie sein Verein – vor allem mit Hilfe von Online-Angeboten – durch die vergangenen Monate gekommen ist. Trotz spürbarer Rückgänge bei den Mitgliedern zeigte er sich zuversichtlich für die Phase des Restarts, weil der Verein „stabil aufgestellt“ sei. Dirk berichtete, dass die Online-Sportangebote auch bei älteren Mitgliedern sehr gut angekommen seien. „Für diejenigen, die nicht online sind, haben wir Flyer mit sportpraktischen Tipps gemacht, die sich unsere Mitglieder in der Geschäftsstelle abholen konnten.“

Gegenüber dem LSB und dem Land formulierte Dirk zudem den Wunsch, dass Vereine auch Fördermöglichkeiten erhalten könnten, um Bürokräfte zu finanzieren. „Sie unterstützen unsere Übungsleiter in der Beratung und erleichtern diesen so ihr Engagement.“

Quelle: www.lsb-niedersachsen.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

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	Mathis Siefken
BadmiBoule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bucker
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	NN
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 – 17.15	NN
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	Marike Meyer
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.30 – 21.30	Michael Reusch
Funktionstraining	offen	Sportforum	Mo	16.30 – 17.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Anf.	offen	Sportforum	Mo	17.30 – 18.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Fortg.	offen	Sportforum	Mo	18.30 – 19.30	Thomas Fokken
Avimea	offen	Sportforum	Mo	19.30 – 20.30	Thomas Fokken
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 Lehnert
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
Pilates Anfänger*innen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	18.00 – 19.00	Michaela Kunz
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.00- 20.00	Michaela Kunz
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Handball					
Männer 1	offen	Große Halle 2	Di	20.30 – 22.00	Ron Zange
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.30 – 22.00	Ron Zange
Männer 2	offen	Große Halle 2	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mo	19.00 – 20.30	Aydin K. -Zimmermann
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 – 20.30	Aydin K. -Zimmermann
Frauen 2	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Große Halle 1	Di	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Di	19.00 – 20.30	Ron Zange
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Ron Zange
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.30 – 19.00	Jan Dieter Müller
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Jan Dieter Müller
BJugend weiblich	15 – 16 J.	Große Halle	Mi	17.30 – 19.00	Heiko Brötje
B-Jugend weiblich	15 – 16 J.	Große Halle	Fr	15.45 – 17.00	Heiko Brötje
C-Jugend männlich	11 – 12 J.	Große Halle 2	Mi	17.30 – 19.00	Oliver Weinmann
C-Jugend männlich	11 – 12 J.	Große Halle	Fr	16.30 – 18.00	Oliver Weinmann
C-Jugend weiblich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Do	16.45 – 18.15	Christian Janout
D-Jugend männlich	9 – 10 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Martin Ohm
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Große Halle	Mo	16.15 – 17.45	Michael Reupsch
D- Jugend weiblich	11 – 12 J.	Große Halle	Do	17.30- 19.00	Sabrina Meyer
Minis	6 – 8 J.	Große Halle	Mi	16.00 – 17.30	Sonja Ohm
Mini Minis	3 – 5 J.	Große Halle	Di	16.00 – 17.30	Franziska Tiltsch
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 Lehnerts
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		kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 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	Adriane 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	Mo	17.30 – 18.30	Imke Wehlau
Technischer Aufbau 2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Patrizia Bruntsch
Wettkampfvorbereitung		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Landesstützpunkt		Bad	Do	17.30- 19.00	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Frauke Dierks
Wettkampfgruppe 2		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Mo	18.30 – 20.00	Guido Traband
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 – 19.45	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Bad	Mo	18.30 – 20.00	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19.45	Guido Traband
Delfine		Bad	Sa	10.00 – 10.40	Denise deVries
Haie		Bad	Sa	11.00 – 11.40	Denise deVries
Masters Wettkampfgruppe	20+ J.	Bad	Mo	18.30 – 19.30	Tanja Brunßen
Masters Wettkampfgruppe	20 +J	Bad	Do	19.00 – 20.00	Denise de Vries
Masters Breitensport	20+ J.	Bad	Mo	19.30 – 20.30	Tanja Brunßen
Online Sport			Do	19.00 – 19.45	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: ☐ ja ☐ nein	Azubi bis: (TT.MM.JJ)	Ausbildungsbescheinigung ist beigelegt.	
Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)		Sind bereits Familienangehörige Mitglied im Verein? ☐ ja ☐ 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 jedes 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 Spilsportarten		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.



AGTHE & PARTNER

Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 12
26180 Rastede
www.agthe-partner.de

Telefon 0 44 02 / 86 35 8-0
Telefax 0 44 02 / 86 35 825
kanzlei@agthe-partner.de

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

Mehr Energie – weniger Emission

Die BRÖTJE Hybridheizung



Bis zu
45%
staatliche
Förderung

Die Zukunft heizt nachhaltig – fangen Sie jetzt schon damit an! Denn es war noch nie so einfach, auf umweltfreundliche Wärme umzusteigen. Ihre BRÖTJE Hybridheizung vereint einen leistungsstarken Wärmeerzeuger mit ressourcenschonenden Komponenten, wie der Wärmepumpe oder Solar. Für Ihren individuellen Energiemix bei zuverlässigem Warmwasserkomfort auch bei Minusgraden.