



BLICKPUNKT

AUSGABE SEPTEMBER 2022



Sport in der Gemeinschaft!



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

Grosana

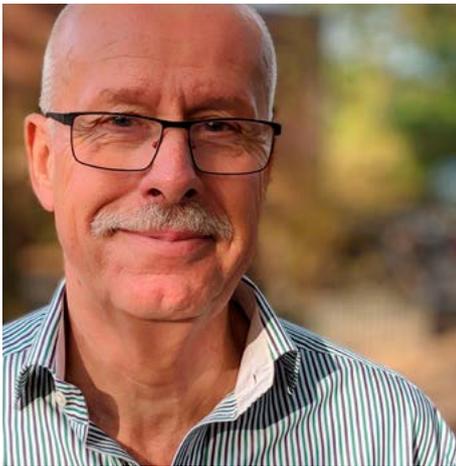
WIR LASSEN SIE SCHLAFEN

DAS BETT

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

WIR HABEN DAS BETT
NICHT NEU ERFUNDEN,
ABER GRANDIOS VERBESSERT.





Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Euch liegt unsere jüngste Publikation vom „Blickpunkt“ mit allen Neuigkeiten und Plänen, die der Verein zu bieten hat. Alles hat unsere Pressewartin Kathrin Janout wieder optisch und inhaltlich vorbildlich zusammengestellt.

Bundeskanzler Olaf Scholz hat von einer Zeitenwende gesprochen, die der Krieg in der Ukraine ausgelöst hat. Für uns alle spürbar: Energiekrise, Inflation, Klimakrise, Corona-Pandemie, Flüchtlinge. Die Zeitenwende könnte zu einem Strukturwandel führen. Der Zusammenhalt in der Gesellschaft wird geringer, weil über Jahrzehnte bewährte Maßnahmen ihre Wirkung verlieren. Der Staat muss gegensteuern mit einer massiven Verstärkung der Förderung von Sport, Kunst, Kultur und Sprache. Die Bedeutung des Sports darf sicherlich nicht überhöht werden, aber er hat eine herausragende Bedeutung. Erstmals stellt der Bund für Breitensportliche Aktivitäten insgesamt 25 Millionen Euro zur Verfügung. Parallel dazu gibt es zusätzliche Förderprogramme der Länder. Es ist ein richtiges Signal für die Sportorganisationen und für die ganze Gesellschaft. In den kommenden Wochen und Monaten wird sich zeigen, ob wir zu Einschränkungen und Veränderungen unserer Lebensgewohnheiten bereit sind. Vieles wird teurer und der Bevölkerung wird sehr viel abverlangt werden.

Das VfL-Team wird in einem Workshop gemeinsam in die Zukunft blicken, Wünsche und Erwartungen aussprechen, Ideen und Ziele sammeln. Moderiert wird der Workshop von einem Vereinsberater für Sportmanagement und Kommunikation des Landessportbundes Niedersachsen.

Beim VfL steht Bewegung für ein gesundes Leben an erster Stelle. Um dieses Ziel zu erreichen, sich komplett in seiner Haut wohlfühlen und beschwerdefrei zu sein, zitiere ich den persönlichen Fitness-Tipp von Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, dem wohl berühmtesten Sportmediziner: „Die Betonung liegt nicht auf viel Sport – sondern auf regelmäßig“. Also nicht nur bei schönem Wetter durch den Wald laufen. Erst bei regelmäßiger Wiederholung erzielt man einen Nutzen daraus. Ohne regelmäßige Bewegung leiden Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen. Die Tätigkeiten werden für uns immer anstrengender und wir müssen uns öfter ausruhen. Für mehr Bewegung ist es nie zu spät. Müller-Wohlfahrt macht das Sitzen für viele Gesundheitsprobleme verantwortlich. Tagsüber der Schreibtisch im Büro, abends gemütlich auf dem Sofa, daran haben sich viele gewöhnt. Im Schnitt verbringen wir Deutschen ca. 7,5 Stunden im Sitzen, bei jungen Erwachsenen sind es sogar neun Stunden. Folge: Sitzen belastet die Wirbelsäule und die unteren Lenden, vor allem die Bandscheibe. „Die Fähigkeit zum Einatmen und das damit verbundene Lungenvolumen nehmen beim Sitzen ab, wodurch Herz und Hirn schlechter mit Sauerstoff versorgt werden“, so Müller-Wohlfahrt.

Wer abnehmen will, sollte wissen, dass die mit einer Diät eingesparten Kalorien nicht zuerst das Fett abbauen, sondern Muskelmasse. Hier ist gegenzusteuern und den Körper durch gezieltes Krafttraining zu schützen. „Konsequentes Muskeltraining ist wichtig, denn Muskeln sind der einzige Gegner des Fetts im Körper“, so der Sportmediziner. Ab dem 30. Lebensjahr verliert jeder Mensch pro Jahr ein Prozent seiner Muskelmasse. Untrainierte

verlieren im Laufe des Lebens etwa ein Drittel.

Wie sagt Dr. Müller-Wohlfahrt: „Es geht einem besser, wenn man sich bewegt, sowohl von den Gelenken, den Muskeln, Sehnen, als auch den inneren Organen, wie zum Beispiel dem Herzen. Alle profitieren vom Training, auch das Gehirn. Man ist frischer, man hat mehr Energie, man ist besser aufgelegt. Es ist rundum als positiv zu sehen. Sport ist also ein hervorragendes Mittel, den Kopf freizubekommen, Stress und Niedergeschlagenheit entgegenzuwirken und zufriedener zu werden.“

Die vielen tollen Sportangebote im VfL Rastede kann ich allen nur empfehlen, sei es Fitness für Frauen oder Männer, Cross-training, Pilates, Outdoor-Athletik-Training oder „Locker vom Hocker“. Für viele ist der VfL Rastede wie eine zweite Familie. Man trifft sich, um gemeinsam eine sportliche Betätigung auszuführen und um zusammen auf bestimmte Ziele hinzuarbeiten. Im VfL Rastede gibt es einen intensiven und starken Zusammenhalt. Wenn es einem Sportler nicht gut geht, bauen ihn die anderen Mitglieder auf und stärken ihm den Rücken. Der Sport in der Gruppe macht eine Menge Spaß.

Wir freuen uns, wie immer, auf starke Beteiligung und wünschen uns allen einen guten, verletzungsfreien Start in den Herbst!

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

IN EIGENER SACHE

Rewe-Aktion „Scheine für Vereine“

Neue Sportgeräte für den VfL

Aus der Rewe-Aktion „Scheine für Vereine“ wurden vor kurzem die Sportgeräte und Materialien geliefert. Für mehr als 9000 Scheine, die Mitglieder und Freunde unseres Vereins gemeinsam gesammelt hatten, durfte der VfL aus dem breiten Angebot verschiedenster Prämien auswählen. Die Sportgruppen erhalten nun neue Mannschaftswesten, Koordinationsleitern, Medizinbälle, Badminton- und Volleyball-Netze, Schwimnudeln, Springsaie und vieles mehr. „Alles in bester Qualität“, freut sich VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje.

Ein großer Dank geht an Rewe für die tolle Aktion und an alle fleißigen Vereinsscheinsammlerinnen und -sammler!

„Stadtradeln“

VfL Rastede belegt dritten Platz

Nach Abschluss der Aktion „Stadtradeln“ belegt das Team „VfL Rastede“ in der gemeindeweiten Gesamtwertung mit 7.183 Kilometern den dritten Platz hinter der KGS Rastede und dem ADFC Rastede. Das entspricht einer CO₂-Vermeidung von 1226 Kilogramm.

Organisiert wird das „Stadtradeln“ vom Klima-Bündnis, einem Netzwerk von europäischen Kommunen, die sich unter anderem das Ziel gesetzt haben, CO₂-Emissionen deutlich zu reduzieren. Seit 2008 gibt es den Wettbewerb. In Rastede fand das „Stadtradeln“ in diesem Jahr vom 12. Juni bis 2. Juli statt. Im VfL-Team bemühten sich insgesamt 28 Teilnehmende darum, in diesen drei Wochen möglichst viele Alltagswege mit dem Fahrrad zurückzulegen.

Crowdfunding-Aktion

Traum vom Sprungtisch erfüllt

Das Projekt „Der Traum vom Sprungtisch“ der Kinderturn-Abteilung wurde erfolgreich beendet. 3250 Euro kamen über die Aktion auf wirschaffenalles.de, der Crowdfunding-Plattform der Volksbanken Raiffeisenbanken im Internet, zusammen. 1475 Euro Unterstützung erhält der VfL dabei von der Bank. Bis Mitte August lief die Finanzierungsphase, in der rund 50 Personen Geld für die Anschaffung eines Sprungtisches für die Gerätturngruppen spendeten. Der VfL Rastede bedankt sich herzlich für die Unterstützung!

Freie Plätze beim Einradfahren

Fahren auf nur einem Rad? Das trainieren Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren beim VfL Rastede in der Einrad-Gruppe am Dienstagnachmittag.

Wer Lust hat, mitzumachen, kommt einfach in der Zeit von 16.45 bis 18 Uhr in die Mehrzweckhalle Feldbreite. Einräder sind vorhanden. Für weitere Informationen schreibt eine E-Mail an:

info@vfl-rastede.de



Inhalt

Sportlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen Am 6. November ist wieder „Action Time“	7
Fahrt nach Dobrzyca Zu Besuch in der polnischen Partnergemeinde	8
Energiesparen als Gemeinschaftsaufgabe Gemeindeverwaltung kündigt Maßnahmen an	11
Mini-Sportabzeichen geschafft Freitagsgruppen feiern mit Frau Eule	14
Eltern-Kind-Turnen am Vormittag VfL-Nachwuchs saust in die Sommerferien	16
Üben für die „Showtime 2023“ Turnerinnen planen Aufführung mit Akrobatikelementen	17
Auf zur Turnwerkstatt nach Melle! Gerätturnerinnen sammeln neue Ideen	21
Outdoor-Athletik-Training Fit an der frischen Luft	23
Trendsport beim VfL Tricking, Breakdance und Akrobatik	25
Pétanque-Teams beenden Ligasaison Freude über Klassenerhalt	26
Ein offenes Ohr für die Handball-Jugend Lara und Finn zu Jugendsprechern gewählt	28
Neustart geglückt Residenz-Cup nach zweijähriger Pause wiederbelebt	29
Veränderungen zum Saisonstart Handballerinnen stellen sich neu auf	30
Unersetzbar auf dem Feld: Der Schiri	31

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, Edewecht

Erscheinungsweise: vierteljährlich



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.

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



Sportlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen Am 6. November ist wieder „Action Time“

Von Kathrin Janout | Klettern, rennen, springen, spielen: Alle zwei Jahre im November veranstaltet der VfL Rastede einen sportlichen Nachmittag. In der Mehrzweckhalle Felbreite wimmelt es dann nur so von bewegungsfreudigen

Kindern und Jugendlichen. In diesem Jahr findet die „Action Time“ am Sonntag, 6. November, von 15 bis 17.30 Uhr statt.

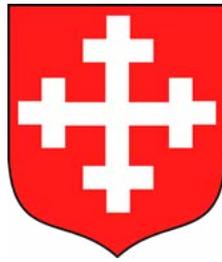
Klettergerüste, Sprungbretter und Trampoline werden aufgebaut, dicke

Matten liegen zum Hineinplumpsen nach dem Sprung über den Kasten bereit. Auf dem niedrigen Schwebelbalken können die Kinder ihr Gleichgewicht trainieren, an anderer Stelle schwingen sie sich an den Ringen von einem Kasten zum nächsten. Der „Spielefant“ aus Oldenburg bringt auch wieder einiges mit – von der Rollenrutsche, Kistenklettern oder einem Spielefass bis zu einer großen Menge Holzbausteine für die kleine Ruhepause zwischendurch.

Das Organisations-Team sucht übrigens immer wieder Helferinnen und Helfer zur Durchführung dieser Veranstaltung, die sich am Auf- und Abbau beteiligen, ihre Ideen einbringen, Kuchen backen und Kaffee kochen, die Cafeteria betreuen und Hilfestellung an den Geräten geben.



In diesem Jahr kann endlich wieder die beliebte „Action Time“ stattfinden | Fotos: Archiv



Fahrt nach Dobrzyca

Zu Besuch in der polnischen Partnergemeinde



Freudentanz mit Schal | Fotos: privat

Von Dirk Hillmer | Auf Einladung der Gemeinde Rastede gehörte ich Ende August zur Delegation, die zu Gast bei

den polnischen Partnern in Polen war. Die kommunale Partnerschaft zwischen Rastede und Dobrzyca wurde im Mai

2022 vereinbart, sie dient der Völkerverständigung. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen aus Politik, Verwaltung und Vereinen zusammen. Die Rasteder Gruppe wurde freundlich und herzlich in Dobrzyca empfangen. In den Tagen wurde uns viel gezeigt.

Am ersten Tag fuhr uns die polnische Jägerschaft mit einem Jagdwagen durch ein riesiges Waldgebiet. Es gab viele Informationen über Flora und Fauna. Am Nachmittag waren wir zum großen Kreiserntedankfest eingeladen. Regionale Gerichte wurden auf dem Festplatz zubereitet und zum Verzehr angeboten. Tags darauf ging es zum dortigen Palais und durch den angrenzenden Park. Das Kulturzentrum mit Aula und Bibliothek wurde uns vorgestellt. Die Freiwillige Feuerwehr führte uns ihre Fahrzeuge, Ausrüstung und die Fahrzeughalle mit dem Gemeinschaftsraum vor.

Jeder Teilnehmer konnte sich mit den Gästen austauschen und erste Kontakte knüpfen. Für mich war der wichtigste



Vorstand und Übungsleiter des polnischen Sportvereins



Gesprächsrunde auf dem Sportplatz

Punkt dieser Fahrt der Austausch mit den polnischen Vereinsvertretern. Bei Kaffee und Kuchen saßen mir fünf Sportler des dortigen Sportvereins Czarni Dobrzyca (deutsch: Schwarz Dobrzyca) mit dem Vorsitzenden Marka Szewczyka gegenüber. Die Verständigung war problematisch. Ab und zu gesellte sich ein polnischer Dolmetscher zu uns. Um erstmal ins Gespräch zu kommen, habe ich zunächst die Vereinsschals vom FC Rastede und VfL Rastede und weitere Werbegeschenke überreicht.

Nach Verteilung des „Blickpunkts“ habe ich den Imagefilm vom VfL gezeigt. Mit Hilfe der Dolmetscher und der Übersetzungs-App kamen wir uns nun deutlich näher. Die Vereinsvertreter waren überrascht über das große Sportangebot des VfL. Ich habe außerdem berichtet, dass es noch einen großen Fußballverein und einen Tennisverein in Rastede gibt. Zusammen sind in den drei Vereinen mehr als 3.000 Mitglieder. Es sind über 200 Trainer, Übungsleiter und Helfer im Einsatz.

Nun muss man wissen, dass Dobrzyca nur ca. 3.000 Einwohner hat, in der gesamten Gemeinde leben 8.500 Bürger. Die sportlichen Aktivitäten beschränken sich in Dobrzyca überwiegend auf Fußball, vom Kinder-, und Jugendbereich bis hin zu den erwachsenen Mannschaften. Man bemüht sich auch um die Aufstellung einer Frauenmannschaft.

Am Ortsrand von Dobrzyca gibt es einen großen Fußballplatz – ohne Laufbahn – mit ca. 200 Sitzplätzen. Daneben sind ein Tennisplatz und ein Volleyballfeld. Zu dem Areal gehört ein Clubhaus mit Umkleide- und Duschräumen. Im Ortskern ist neben der Schule eine Sporthalle von 40 Meter mal 30 Meter, die der Verein nutzen kann.

Gegen Abend waren wir zum Grillen eingeladen. Ich saß wieder mit den polnischen Sportlern an einem Tisch. So wurde bei köstlichem Essen Bier und Wodka getrunken und bis spät in den Abend hinein gequatscht (so gut es

ging) und viel gelacht. Die sprachlichen Barrieren wurden mit der App und dem Wodka gut umgangen.

Organisatorisch und zwischenmenschlich ist der Besuch sehr positiv verlaufen.

In Abstimmung mit dem FC Rastede wird zunächst ein E-Mail-Kontakt stattfinden. Hier soll dann über weitere Themenwünsche seitens der Vereine gesprochen werden.

Mein Eindruck: die Polen würden gerne nach Rastede kommen. Und uns Vereinsvertreter wieder gerne in Dobrzyca begrüßen.



Vereinsleute unter sich

Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Bürgermeister-Brötje-Str. 30
26180 Rastede

Telefon 0 44 02 / 91183-0

Telefax 0 44 02 / 91183-129

internet www.tischlerei-neuhaus.de

Mail info@tischlerei-neuhaus.de



**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**



**Und nach dem Spiel ein Besuch
in unserem
griechischen Spezialitäten-Restaurant.**

**Räumlichkeiten für Festlichkeiten aller Art, wie
Familienfeste, Konferenzen, Betriebsfeste usw.
vorhanden.**

Energiesparen als Gemeinschaftsaufgabe

Gemeindeverwaltung kündigt Maßnahmen an

Von Kathrin Janout | Der Landkreis Ammerland und seine Gemeinden haben gemeinsam einen Maßnahmenkatalog zur Senkung des Energieverbrauchs in öffentlichen Einrichtungen erstellt. Betroffen sind davon auch sämtliche Sporthallen und -plätze.

So sollen Heiztemperaturen in Sportplatzgebäuden, Vereinsheimen, Turn- und Sporthallen überprüft und ggf. reduziert werden, heißt es von Seiten der Verwaltung. In Turn- und Sporthallen werde die Temperatur auf 16 bis 17 Grad gesenkt, in Aufenthaltsräumen solle die Raumtemperatur bei Nutzung 19 Grad nicht übersteigen. Nebenräume würden nicht oder nur hinsichtlich der baulichen Notwendigkeit geheizt. Warmwasser zum Duschen werde es



in den Umkleidekabinen der Sporteinrichtungen nicht mehr geben, so die Verwaltung. Außerdem sei während der Weihnachtsferien kein Sportbetrieb vorgesehen.

Der Badbetrieb im Rasteder Hallenbad solle grundsätzlich aufrechterhalten werden.

Vorbehaltlich politischer Entscheidungen könnten die Wassertempera-

turen in den Becken gesenkt werden. Der Whirlpool werde ggf. nicht weiter betrieben. Auch die Lufttemperatur in der Schwimmhalle und in den Umkleiden solle gesenkt werden, ebenso wie die Wassertemperatur in den Duschen.

Alle Vereine sind zur Mithilfe aufgegrufen. Zu den Energiesparmaßnahmen gehöre auch die Reduzierung des Stromverbrauchs, betont die Gemeindeverwaltung. Vereine sollten prüfen, wo und in welchem Zeitraum beispielsweise Lampen eingeschaltet sein müssen. Nutzungszeiten sollen auf das Notwendigste reduziert werden.

Der Maßnahmenkatalog werde im Kultur- und Sportausschuss Ende September vorgestellt, kündigt die Verwaltung an.

**WIR
LEBEN
TEAMSPORT**

DIE SPORT DUWE KUNDENKARTE.

DEINE VORTEILE

**ATTRAKTIVE PREISE
BIS ZU 20 % RABATT**

**AUF DEN GESAMTEN
EINKAUFSWERT SPAREN**

REGIONALE STANDORTE

Standort Rastede

- 04402 - 9893333
- ammerland@sport-duwe.de
- sport-duwe.de

Oldenburger Str. 280 • 26180 Rastede

Standort Oldenburg

- 0441 - 9601000
- oldenburg@sport-duwe.de
- sport-duwe.de

Edewechter Landstraße 53 • 26131 Oldenburg

Bereits reduzierte Waren sind von diesem Rabattsystem ausgeschlossen. Die bereitgestellten Nachlässe gelten für Kunden mit einer gültigen SPORT DUWE Kundenkarte.



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



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



Mit Sport und Spaß das Taschengeld aufbessern

Der VfL Rastede bietet viele Möglichkeiten zur Mitarbeit im Bereich Kinderturnen

Von Kathrin Janout | Du hast Freude an der Bewegung? Es macht Dir Spaß, eine gute Zeit mit Kindern zu verbringen? Vielleicht hast Du sogar selbst schonmal geturnt? „Dann bist Du genau richtig bei uns“, sagt unsere Abteilungsleiterin für das Kinderturnen, Melanie Schröder.

Der VfL Rastede sucht eine Helferin oder einen Helfer für die Gruppe „Grundlagen Turnen“ dienstags von 16 bis 18 Uhr. „Es geht darum, sich gemeinsam mit unserer Übungsleiterin um die Kinder zu kümmern, beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe zu helfen und dem

Turnnachwuchs Spaß am Sport zu vermitteln.“ Und ganz nebenbei könne man so sein Taschengeld ein wenig aufbessern, fügt Melanie hinzu.

Auch über die Dienstagsgruppe hinaus sucht der VfL immer wieder Unterstützung für das Kinderturnen. Nur wenn ausreichend Personen zur Verfügung stehen, die die Leitung der Gruppen übernehmen oder unterstützend tätig werden, könne Sport für den Nachwuchs angeboten werden. Freude und Zufriedenheit stehen bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit stets im Vordergrund. „Man trifft nette Leute, arbeitet in einem tollen Team, erhält Unterstützung bei der Einarbeitung und ermöglicht auf diese Weise vielen Kindern den Einstieg in den Sport.“

Wer Interesse hat, sich für das Kinderturnen beim VfL Rastede zu engagieren oder sich über die verschiedenen Möglichkeiten informieren möchte, schreibt eine E-Mail an info@vfl-rastede.de.



Ob Fasching feiern, klettern, turnen oder toben: Kinderturnen ist für viele der Einstieg in den Sport | Foto: VfL Rastede

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





Mini-Sportabzeichen geschafft Freitagsgruppen feiern mit Frau Eule

Von Kathrin Janout | Laufen, rollen, balancieren, werfen: Mit viel Spaß haben die Kinderturngruppen von Übungsleiterin Inken Arntjen vor den Sommerferien das Mini-Sportabzeichen gemacht. Die Drei- und Vierjährigen strengten sich mächtig an und letztlich meisterten alle den Parcours im VfL-Sportforum. Als kleine Anerkennung für ihre Leistung erhielten sie ein Abzeichen für das Turn-Shirt und eine Urkunde.

Das Mini-Sportabzeichen vom Landessportbund Niedersachsen (LSB) ist

für drei- bis sechsjährige Kinder ausgelegt. Die verschiedenen Übungen sind dabei in eine Bewegungsgeschichte eingebettet. Die Kinder begleiten den Hasen Hoppel und den Igel Bürste auf ihrem Weg durch den Eichenwald zu einer alten Freundin, Frau Eule. Sie hat Geburtstag. Unterwegs warten einige aufregende Abenteuer auf die Kinder. Dabei können alle zeigen, wie fit sie sind. Sie sammeln Eicheln und Nüsse als Verpflegung, treffen auf das Wildschwein Grunz und müssen Flüsse und

Sümpfe überqueren, um das Haus von Frau Eule zu erreichen und kräftig mit ihr zu feiern.

Die Übungen des Mini-Sportabzeichens orientieren sich an elementaren Grundfertigkeiten wie Laufen, Rollen, Balancieren oder Werfen, die jedes Kind im Laufe seiner Entwicklung erwirbt bzw. erwerben sollte und die die Grundlage vieler Bewegungsaktivitäten, im Alltag wie im Sport, bilden. Mit diesen Vorschlägen möchte man dazu anregen, Kindern Bewegengelegenheiten



Der VfL-Nachwuchs zeigte beim Kinderturnen, wie fit er ist | Fotos: Inken Arntjen



und -erlebnisse anzubieten, die ihrem natürlichen Bewegungsdrang entsprechen, heißt es vom LSB Niedersachsen. Hierbei solle ihnen auf spielerische und phantasieanregende Weise Freude an

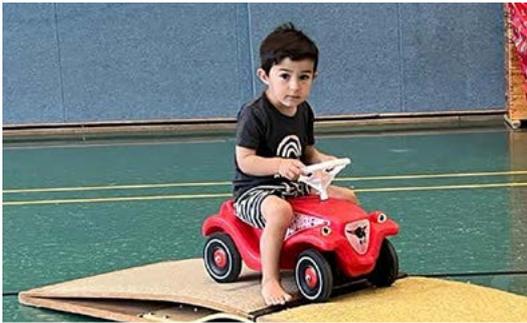
körperlicher, gewissermaßen vorsportlicher Aktivität vermittelt werden. Eine solche Einladung zur Bewegung schon in frühestem Alter sei wichtig, weil die Lebenswelt vieler Kinder diese Gele-

genheiten heute nur noch selten bietet. „Dadurch wird das natürliche Bedürfnis, den eigenen Körper und die Umwelt durch Bewegungsaktivitäten zu entdecken, stark eingeschränkt.“

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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





Eltern-Kind-Turnen am Vormittag VfL-Nachwuchs saust in die Sommerferien

Von Melanie Schröder | Bevor wir uns beim Eltern-Kind-Turnen in die Ferien verabschiedeten, wurde unser VfL-Nachwuchs zu rasanten Fahrerinnen und Fahrern. Die Kinder hatten die Möglichkeit, sich auf dem Bobby-Car-Parcours mit ihren Fahrzeugen auszuprobieren. Ob mit Auto, Motorrad oder Hüpfpferd auf Rollen – es ging mit viel Spaß über Hügel, durch Tunnel oder in die Waschanlage. Nach einem kurzen Zwischenstopp, der zum Tanken oder zum Kontrollieren des Reifendrucks genutzt wurde, sausten die Kids in die Sommerferien.



Eine besondere Turnstunde erlebten die Kinder im Juli

Fotos: Kinderturn-Abteilung

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



„Cats“ bei der VfL-„Showtime“ 2015

„Das Gute besiegt das Böse“ im Jahr 2017



Üben für die „Showtime 2023“ Turnerinnen planen Aufführung mit Akrobatikelementen

Von Evi Kusch | Nichts los gewesen bis jetzt, das soll sich nun endlich ändern: 2023 steht die VfL-eigene „Showtime“ an. Die meisten, vor allem diejenigen, die dem Sport verbunden sind, kennen die „Showtime“ – es bedarf keiner Erklärung. Hier nur der Hinweis, dass es sich wirklich lohnt, vorbeizuschauen. Denn viele Gruppen werden dort zeigen, was sie draufhaben. Perfekt, um ein wenig Sportluft zu schnuppern und Lust auf mehr zu bekommen. Auch wir, die Mädchenturngruppe von Evi Kusch, werden uns daran beteiligen.

Schon 2015 haben wir mit „Cats“ auf der Bühne stehen dürfen. Zwei Jahre später folgte mit „Das Gute besiegt das Böse“ eine rasante Aufführung mit vielen Wechseln von Tempo und Dramatik. An die Schneeflocken von 2019 erinnern wir uns ganz besonders gern zurück, denn dieses Stück wurde mit Schwarzlicht in eine ganz besondere Atmosphäre getaucht. 16 Kinder sind beim „Tanz der Schneeflocken“ über die Bühne gewirbelt. 2021 fiel die „Showtime“ der Pandemie zum Opfer. Eine Zeit, in der auch das Turnen zu kurz

kam. Leider haben inzwischen einige der damaligen Turnerinnen aufgehört und so sind es nicht mehr viele, die bereits die Erfahrung der Erarbeitung einer solchen Präsentation mitgemacht und mit Lampenfieber auf den Auftritt gewartet haben. Dies ist immer eine besondere Zeit, die steigende Spannung vor dem Auftritt ist kaum auszuhalten. Aber bislang ist alles gut gegangen, einen „Blackout“ hat es noch nie gegeben. Lediglich eine verletzte Turnerin musste 2019 spontan von unserer Turnhelferin Amelie ersetzt werden. Improvisation ist



„Tanz der Schneeflocken“ im Schwarzlicht 2019

Blick durch den Vorhang: Die Spannung steigt



Gegrätschter Schulterhandstand: Lina (unten) und Rieke trainieren gemeinsam | Fotos: privat

also manchmal gefragt, denn wir haben „nur“ diese 16 Kinder. Es gibt keinen B-Kader und keinen Ersatz. Jeder darf zeigen, was er kann, und alle ziehen an einem Strang. So ist „Einer für alle – alle für einen“ zu unserem ganz besonderen Schlachtruf zu den Aufführungszeiten geworden.

Alles, was am Ende schön und leicht

ausschaut und nur fünf Minuten dauert, hat einen langen Vorlauf. Viele Übungsstunden und vor allem die zahlreichen Wiederholungen können anstrengend werden, und nicht selten hängt den Kindern das entsprechende Lied am Ende „zum Halse heraus“.

Die Suche nach Musik und einer Idee, was dargestellt werden soll, ebenso wie die Erarbeitung einer umsetzbaren Choreografie stehen ganz am Anfang. Beim Trainieren stellt sich oftmals heraus, dass die geplanten Übungen nicht so recht zur Musik passen oder (noch) nicht umgesetzt werden können. So sind Umplanung und schnelles Umdenken an der Tagesordnung.

„Cats“, „Das Gute besiegt das Böse“, „Tanz der Schneeflocken“ – und 2023? Wird noch nicht verraten. Nur so viel: dass wir uns dieses Mal in die Sparte der Partnerakrobatik wagen werden. Span-



Lieke (unten) und Rieke üben das Aufsteigen in den Schulterstand

nend, denn niemand von uns hat in dem Bereich viel Erfahrung. Es gilt also, viel auszuprobieren und zu schauen, was wir uns bis nächstes Jahr aneignen können. Was? Ihr habt jetzt schon angefangen? Ja klar! Es müssen viele neue Elemente gelernt und auch das alte, was schon gut klappt, darf nicht außer Acht gelassen werden. Wir müssen schauen, welche Turnerin am besten mit welcher Partnerin arbeiten kann, wobei Größe und Gewicht eine entscheidende Rolle spielen. Alles muss choreografiert werden, damit am Ende ein Gesamtbild auf der Bühne entsteht. Und da sind noch die Kostüme, die thematisch passen und zum Turnen geeignet sein müssen. Sie dürfen nicht zu aufwendig und teuer sein, denn die Showtime ist nur einmal und die Gelegenheiten, ein Kostüm nochmal zu tragen, sind rar. Wenn man die Ferienzeiten abzieht und einrechnet, dass immer mal eine Turnerin krank oder mit Schulthemen beschäftigt ist und nicht zur Übungsstunde kommen kann, dann bleiben nicht so viele Stunden übrig. Wir werden sehen, was dabei rauskommt und ob dieser Weg auch der unsere ist. Aber bis jetzt macht uns die Arbeit der Akrobatik sehr viel Spaß und so fiebern wir schon dem 5. November 2023 entgegen, wenn es endlich wieder heißt: „Showtime-Zeit!“

Dein Zweirad und E-bike Fachhändler im Ammerland!



Oldenburger Str.248
26180 Rastede
T.04402-9842055
Bikefactory@ewe.net

&

August-Hinrichs-Str.14
26215 Wiefelstede
T.04402-69999
wiefelstede@haases-bikefactory.de



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



Sportstunden bei Hitze? Workout-Fitnessgruppe findet Alternativen zur Halle

Von Frauke Lehnert | In diesem Jahr war der Sommer sehr schön – für den Sport so manches Mal sogar fast zu schön. Nachdem sich wieder so ein Hitzetag angekündigt hatte, folgte deshalb die Überlegung: „Wollen wir uns die heiße Halle wirklich antun oder gehen wir raus?“ Kurze Meinungsbildung über die Chat-Gruppe, einheitliche Tendenz: heute bewegen wir uns draußen.

Also schnappten wir Matten und Handteln und gingen um 19 Uhr mal nicht in die Halle, sondern Richtung Palais. Dort fanden wir schnell einen schönen Rasenplatz und angenehmen Schatten unter einem der großen Bäume. So ließ sich auch bei diesen Temperaturen gut Sport treiben und die Stunde verging rasch. Zum Schluss waren sich alle einig: „Das war bei dieser Hitze viel angenehmer als die Halle.“ „So im Grünen, das ist auch mal nett.“ „Bei der Schlussentspannung in den Himmel, statt an die Hallendecke zu schauen, hat was.“

Wir waren im Übrigen nicht die Einzigen in dem schönen Areal. Als wir kamen, beendete gerade eine Qigong-Gruppe ihre Übungen. Die Kinder einer größeren Familiengruppe schauten neugierig bei uns vorbei. Und dann ertüchtigten sich während unserer Stunde in der Nähe auch noch andere körperlich – mit Pizza und Kaltgetränken. Was eine Teilnehmerin bei Trainingsschluss zu der Äußerung veranlasste: „Jetzt gehe ich erst einmal einkaufen und dann kommt die Pizza in den Backofen.“

Kurz danach setzte mit Beginn der Sommerferien die Sportpause ein. Mit den in der Ferienzeit aber kam eines Donnerstagsmorgens über den Gruppenchat die Anfrage einer Teilnehmerin: „Habt ihr heute Abend spontan Lust



Die Fitnessgruppe genießt den Sommerabend im Beach Club | Foto: privat

auf eine Radtour?“ Manche hatten den Abend zwar schon verplant oder waren im Urlaub, aber immerhin sieben Frauen trafen sich zur üblichen Zeit und radelten Richtung Beach Club. Dort überließen wir den Sport den Wakeboardern und genossen den schönen Abend – diesmal hatten wir die Kaltgetränke und Gemeinschaftspommes. Dann muss-

ten wir uns auch schon wieder auf die Heimfahrt machen, um einigermaßen vor der Dunkelheit wieder in Rastede zu sein. Fazit: Ein schöner Abend! Vielen Dank dafür an die Ideengeberin!

Falls es im nächsten Jahr also wieder richtige Sommertage gibt – jetzt haben wir Alternativen!

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

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

Auf zur Turnwerkstatt nach Melle! Gerätturnerinnen sammeln neue Ideen



Ein sportliches Wochenende verbrachten die VfLerinnen bei der Turnwerkstatt in Melle

Fotos: Kinderturn-Abteilung

Von Melanie Schröder | Die Turnwerkstatt in der Landesturnschule Melle ist keine normale Fortbildung. Das Besondere an dem Format ist, dass Trainer*innen auch zwei ihrer Turner*innen mitbringen dürfen. So haben letztlich alle etwas davon: Wir Trainerinnen bekommen neue Eindrücke und die Turnerinnen sind direkt dabei. Die Übungen werden gemeinsam umgesetzt und ausprobiert. Außerdem entsteht ein guter Austausch mit anderen Vereinen, der – wie in diesem Fall bei uns – auch über die Fortbildung hinaus andauert.

Jasmin und ich als Trainerinnen haben sehr von dem Wochenende profitiert



und viele neue Ideen für unsere Gerätturnstunden gesammelt. Aber auch Leana und Lina, die als Turnerinnen und auch als aktive Helferinnen dabei waren, ebenso wie unsere Turnerinnen Malia, Greta und Johanna haben neben Muskelkater und neuen Eindrücken eine Menge Spaß mitgenommen.



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

Ralf **Wedelich** Elektrotechnik

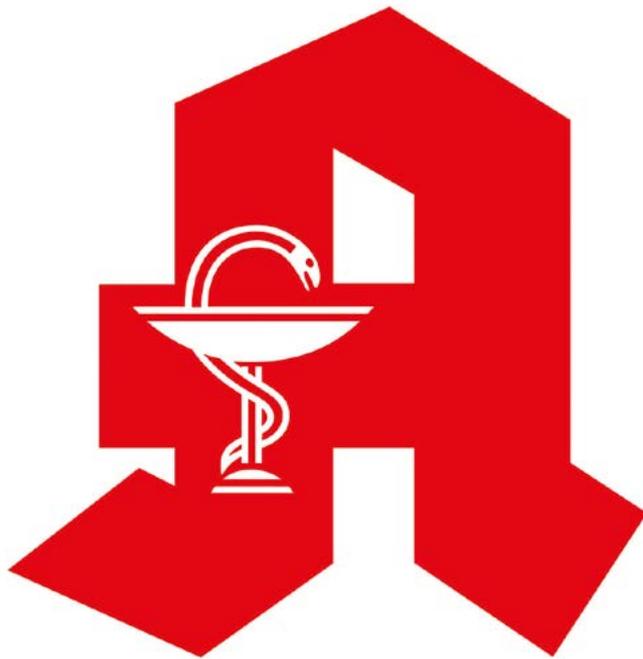


HÖRMANN TORSTECHNIK
Garagentore · Sectionaltore
Industrietore



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



*Im Dienste der Gesundheit:
Ihre Rasteder Apotheken*

PARK APOTHEKE

Björn Henkel
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

Outdoor-Athletik-Training Fit an der frischen Luft



Die Teilnehmenden genießen das Training draußen im Schlosspark | Foto: privat

Von Kathrin Janout | Ein Ausgleich zu Arbeit und Alltag? Eine Ergänzung zum Sport? All das bekommen Sportlerinnen und Sportler beim VfL Rastede mit dem Outdoor-Athletik-Training. Seit Mai gibt es das Angebot in unserem Verein, dem ein oder anderen ist die Gruppe im Schlosspark vielleicht schon über den Weg gelaufen. Immer dienstags treffen sich die VfLerinnen und VfLer mit Trainer Christoph Wöste an der Turnhalle Wilhelmstraße, um gemeinsam Richtung Wald zu laufen. Beim Outdoor-Athletik-Training wird der gesamte Körper als Einheit trainiert. Vorhandene Außengeräte wie beispielsweise Parkbänke, Stufen und Bäume dienen für Übungen, aber auch Theraband, Miniband und Superband sowie die Koordinationsleiter kommen zum Einsatz. Zwischen den Übungen wird gelaufen. Faszientraining und Dehnübungen runden die Einheiten ab.

Dieses Fitnessprogramm ist ein guter Ausgleich für Alltag und Arbeit und

eine ideale Ergänzung zum Sport – vor allem als zusätzliche Trainingseinheit für den Ausdauersport. Dabei stehen Spaß

und Freude an der Bewegung im Vordergrund.

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

Outdoor-Athletik-Training im Rasteder Schlosspark



Trendsport beim VfL

Tricking, Breakdance und Akrobatik



Von Kathrin Janout | Bewegung ist die Devise – ob Rückwärtssalto, Kicks oder Power Moves: alles ist möglich. Unter dem Titel „Tricking, Breakdance und Akrobatik“ treffen sich Jugendliche und Erwachsene freitags zwischen 20 und 22 Uhr in der Kleinen Halle Feldbreite, trainieren gemeinsam, unterstützen sich gegenseitig, lernen voneinander.

der. „Einem festgelegten Ablauf folgt das Training nicht“, erklärt Robin Wirsching. Jeder und jede sei frei, zu üben was er oder sie lernen möchte. „Es sind meistens mehrere Ansprechpartner für die verschiedenen Sportarten in der Halle, die je nach Interesse der Teilnehmenden Übungen anleiten.“ Elemente aus Breakdance, Tricking, Akrobatik, Capoeira bis hin zum Freestyle-Einradfahren können gezeigt werden. „Wir haben großes Potential in der Gruppe“, sagt Robin. Der 28-Jährige selbst ist schon lange in der Szene der Bewegungskünste unterwegs, kennt sich besonders aus mit den Bereichen Turnen, Breakdance und

Tricking. Bei letzterem handelt es sich übrigens um einen sehr freien Sport ohne Vorgaben, bei dem vielfältige Tricks aus verschiedenen Sportarten kombiniert werden. Co-Trainer Dominik Fischer ist ebenfalls im Breakdance zu Hause. Außerdem übt er Capoeira, eine Kombination aus Kampfkunst, Musik und Tanz brasilianischen Ursprungs. So ergänzen sich die Trainer gegenseitig, füllen Lücken und erweitern das Repertoire. Den Teilnehmenden bietet die Gruppe bei gleichzeitiger Anleitung und Hilfestellung eine Menge Spielraum für Kreativität und individuelle Entfaltung.



Wer Lust hat, mitzumachen, schaut einfach am Freitagabend in der Halle vorbei.

Die Gruppe freut sich jederzeit über neue Gesichter.



Das VfL-Pétanque-Team beim Ligaspieltag in Langenhagen | Foto: Pétanque-Abteilung



Pétanque-Teams beenden Ligasaison Freude über Klassenerhalt

Von Stefan Schröder | Mit dem letzten Spieltag am ersten Septemberwochenende haben die beiden Pétanque-Mannschaften des VfL Rastede die diesjährige Ligasaison beendet. Dabei musste die 1.

Mannschaft in der Niedersachsenliga in Krankenhagen (Krs. Schaumburg) antreten. Nach einem 4:1-Sieg im Auftaktspiel gegen den PC Göttingen folgten zwei knappe 2:3-Niederlagen gegen den TSV

Rethen und die Pétanguelles Hannover. In der Endabrechnung bedeutete das einen sechsten Platz in der Gesamtwertung der zwölf Teams. Trotz der verlorenen Begegnungen äußerte sich Mannschaftsführer Karl-Heinz Wilken sehr zufrieden zum Saisonabschluss. „Wir haben frühzeitig den Klassenerhalt gesichert und mit insgesamt 7:4 Siegen das sehr gute Saisonergebnis der letzten Spielzeit wiederholen können. Bei der starken Konkurrenz ist das für uns in unserem zweiten Jahr in der obersten Spielklasse in Niedersachsen ein tolles Ergebnis.“

Weniger erfolgreich lief es für die 2. Mannschaft in der Bezirksoberliga 2 bei ihrem abschließenden Spieltag in Bremen. Drei Niederlagen gegen den PC Oldenburg 4, die SGF Bremen 1 und den PC Varel 2 ließen das Team auf einen Abstiegsplatz rutschen. Somit wird die Zweite in der kommenden Saison in der Bezirksliga antreten.



Knappes Ergebnis | Foto: Semevent/pixabay.com

Pétanque-Abteilung holt Medaillen Teams vom VfL Rastede bei Landesmeisterschaften erfolgreich



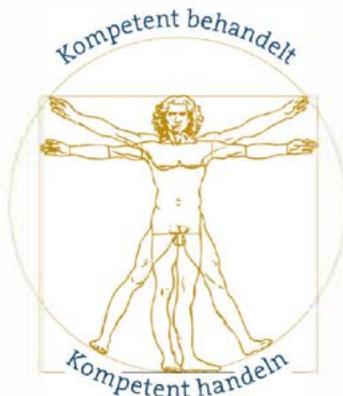
Dietmar Averbeck
Foto: privat

Von Stefan Schröder | Die Pétanque-Abteilung des VfL Rastede konnte auch in diesem Jahr bei den Niedersachsenmeisterschaften Spitzenplätze erringen. Bei der Landesmeisterschaft in Nordhorn im Tilleurwettbewerb zeigte sich Dietmar Averbeck besonders treffsicher und ließ alle Konkurrentinnen und Konkurrenten hinter sich. Im Finale besiegte er Honoré Balié aus Hannover und erhielt die Goldmedaille.

Eine Woche später bei der Landesmeisterschaft 55+ in Essel gab es gleich zwei Medallenerfolge für die Rasterder. Das Team von Sieglinde Martens und Olaf Wätjen vom VfL Rastede, die gemeinsam mit Helfried Franz vom PC Oldenburg antraten, konnte ebenso wie das Rasterder Triplette Dietmar Averbeck, Stefan Schröder und Karl-Heinz Wilken die ersten fünf Spiele in Folge gewinnen. Erst im Halbfinale mussten sich beide Teams schließlich nach einer insgesamt sehr starken Turnierleistung geschlagen geben. Als verdienten Lohn erhielten beide unterlegenen Halbfinalisten die Bronzemedaille, wobei Sieglinde Martens die beste Platzierung unter allen weiblichen Teilnehmerinnen erzielte. Zugleich schafften beide Teams damit die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften, die Mitte September in Neuffen (Baden-Württemberg) ausgetragen werden.

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

*Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege*



- 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  

Mehr als Dribbling und Körbe werfen Beim Basketball trifft man sich als Team

Von Kathrin Janout | Bereits mit vier Jahren kann man beim VfL Rastede mit dem Basketball-Training beginnen. Spielerisch und abwechslungsreich geht es hier zu.

Die Kinder sollen ein Gefühl für den Ball entwickeln und Spaß an der gemeinsamen Bewegung haben. Je älter sie werden, um so mehr kommt das Regelwerk hinzu und der Basketballsport rückt in den Fokus. Später folgen Heim- und Auswärtsspiele in der jeweiligen Liga. Über alle Altersgruppen hinweg aber steht der Zusammenhalt im Team an erster Stelle.

Insgesamt startet die Basketball-Abteilung mit einigen Änderungen in die Saison. Trainingszeiten wurden neu geordnet und weitere Trainer

Trainingszeiten der Teams:

U6 (4 - 7 Jahre):	Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr	Stefanie und Lars Fischer
U10 + U12 (8 - 12 Jahre):	Freitag, 15 bis 16 Uhr	Björn Heeren, Co-Trainer Sören Rüthemann
U14 (12 - 14 Jahre):	Montag, 18 bis 19.15 Uhr	Sören Rüthemann, Co-Trainer Björn Heeren
U16 (14 - 16 Jahre):	Donnerstag, 18 bis 19.15 Uhr	Dennis Wolkwitz und Eike Dübmann
2. Herren:	Montag, 19.30 bis 21 Uhr, Donnerstag, 19.15 bis 20.30 Uhr	Lars Fischer und Björn Heeren
1. Herren:	Montag, 19.30 bis 21 Uhr, Donnerstag, 20.30 bis 22 Uhr	Lars Fischer, Co-Trainer Christoph Müller

dazugewonnen. Alle Gruppen trainieren in der Sporthalle der Grundschule Kleibrok. Neue Mitspieler sind jederzeit gern gesehen. Wer Lust auf Bas-

ketball hat, kommt zu den jeweiligen Zeiten in die Halle oder schreibt vorab eine E-Mail an info@vfl-rastede.de.

Ein offenes Ohr für die Handball-Jugend Lara und Finn zu Jugendsprechern gewählt

Von Kathrin Janout | Lange schon sind sie in der Handball-Abteilung unterwegs, hilfsbereit und engagiert zu jeder Zeit. Zukünftig werden sich Finn-Niklas Carlens (17) und Lara Bolte (19) zudem um die Handball-Jugend im VfL Rastede kümmern. Gemeinsam haben sie das Amt der Jugendsprecher übernommen. „Wir wurden gefragt, ob wir uns vorstellen können, die Aufgabe zu machen“, berichtet Lara. Lange überlegen brauchten sie nicht. Die



Kümmern sich um die Belange der Jugendlichen: Finn-Niklas Carlens und Lara Bolte | Foto: Janout

zwei sind ein eingespieltes Team. Finn und Lara kennen sich seit der D-Jugend. „Im Laufe der Zeit ist eine gute Freundschaft entstanden“, sagen sie. Beide haben einen

Schiedsrichterschein, kümmern sich um Zeitnehmer für die Partien an den Wochenenden und trainieren montags und donnerstags die männliche B-Jugend. „Der

Verein liegt uns am Herzen“, sagt Lara. „Ich habe durch den Handball viele tolle Menschen kennengelernt, wurde nie hingengelassen.“ Finn nickt zustimmend. Nun wollen sie etwas zurückgeben, betont er. Die Aufgabe des Jugendsprechers bedeute, ein offenes für die Jugendmannschaften zu haben, Ansprechpartner zu sein bei Problemen und als Vermittler zu fungieren. Aber auch offen zu sein für neue Ideen. Gern möchten sie auch Veranstaltungen für

die Jugend organisieren. „Zum Beispiel das Nikolaus-Turnier wieder aufleben lassen oder Beach-Handball-Turniere durchführen“, sagt Finn.



Die Frauentteams beim Rasteder Residenz-Cup 2022 | Foto: Handball-Abteilung

Neustart geglückt Residenz-Cup nach zweijähriger Pause wiederbelebt

Von Ron Zange | Der Rasteder Residenz-Cup 2022 war, wenn auch nicht so intensiv und hochklassig wie in den Vorjahren, durchaus erfolgreich. Das Turnier der Frauenmannschaften am Samstag Ende August war mit acht Mannschaften gut besetzt. Die Landesligamannschaft der HSG Delmenhorst, aber auch das Team vom TvdH aus der Regionsoberliga zeigten technisch guten und schnellen Handball. Unseren beiden neu zusammengestellten Rasteder Mannschaften merkte man an, dass sie in den Spielabläufen noch besser zueinander finden müssen. Der Einsatz und die Stimmung in beiden Mannschaften waren aber gut. Turniersieger wurde nach einer durchgehend überzeugenden Vorstellung das Team vom TvdH Oldenburg.

Das Turnier der Herren am Sonntag war qualitativ gut besetzt. Anstatt wie üblich mit acht Mannschaften aus Oberliga, Verbandsliga und Landesliga, kam aber diesmal nur ein Dreierturnier zustande. Aus der Verbandsliga waren OHV Aurich II und TV Schiffdorf bei unserem Landesliga-Team zu Gast. Unsere Rasteder Jungs konnten das erste Spiel gegen den OHV eng gestalten. Mit variierenden Abwehrformationen wurden

personelle Engpässe ausgeglichen, aber der Gegner gleichzeitig auch vor schwierige Aufgaben gestellt. So stand es trotz zwischenzeitlichem Drei-Tore-Rückstand kurz vor Schluss unentschieden und erst ein Siebenmeter wenige Sekunden vor Schluss machte den Sieg für die Gäste aus Ostfriesland perfekt.

Im zweiten Spiel des Turniers setzte sich der TV Schiffdorf gegen den OHV mit 21:19 durch. Unsere Partie gegen den späteren Turniersieger aus Schiffdorf verlief bis zur Halbzeit recht ausgeglichen. Mit belastungsbedingten Wechseln nach der Pause ging das Spiel am Ende aber doch deutlich mit 21:31 verloren.

Für uns hat das Turnier deutlich gemacht, dass wir unseren vollen erfahrenen Kader brauchen, um mit höherklassigen Mannschaften und vermutlich auch den Spitzenteams unserer Liga mithalten zu können. Gleichzeitig haben unsere Nachwuchsspieler Noah und Justus gezeigt, dass sie sich immer mehr dem Leistungsniveau unserer M1 annähern. Linus und Luca aus der M2 konnten Erfahrungen gegen Verbandsligamannschaften sammeln, die sie sicher weiterbringen werden. So gesehen hat uns der Residenz-Cup 2022 gleichzeitig Grenzen und Perspektiven aufgezeigt.

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

**Düserweg 14
26180 Rastede**

Telefon 0 44 02 / 22 19

Telefax 0 44 02 / 8 19 81

**Geschäftsführer:
Detlef Schabirosky**

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

Veränderungen zum Saisonstart Handballerinnen stellen sich neu auf

Von Chantal Schrottke | Die neue Saison steht im Zeichen von Veränderungen: Damit wir für 2022/2023 zwei gut besetzte Mannschaften melden können, haben wir alles auf null gesetzt. Die sechswöchige Vorbereitung wurde mit einem Kader aus knapp 35 Mädels vollbracht. Wir haben viele neue Spielerinnen dazugewinnen können.

Die Vorbereitung verlief neben dem Training im wöchentlichen Wechsel zusätzlich mit Crossfit und Spinning. Neben Kraft-, Konditions- und Taktiktraining standen aber auch Trainingsspiele und der Residenz-Cup auf dem Programm. Zum Abschluss haben wir außerdem ein Trainingswochenende absolviert. Unser Trainer Alexander Hecht hat sich dafür viel einfallen lassen. So kam jede an ihre Grenzen. Die Torhüterinnen hatten ein Training mit Olaf Hilje und die gesamte Mannschaft eine Einheit mit RT Athletics aus Oldenburg. Das Team hat beschlossen, dieses in Zukunft öfter machen zu wollen. Neben Taktik-, Kraft- und Ausdauertraining wurde nach jedem Trainingstag ein Trainingsspiel ausgetragen. Aus beiden Trainingsspielen haben sowohl die F1 als auch die F2 ihre Fortschritte ziehen können.

Im Laufe der Vorbereitung wurde aus allen Frauen eine 1. Damen und eine 2. Damen gebildet. Alexander Hecht übernimmt die Leitung beider Mannschaften, wobei er die Unterstützung von Chantal Schrottke und Sabrina Meyer erhält. Beide Mannschaften blicken positiv in die kommende Saison und haben sich ihre Ziele gesteckt.

Training, Spiele und eine Menge Spaß: Die VfL-Handballerinnen starten motiviert in die neue Saison

Fotos: Handball-Abteilung

Zur 1. Damen gehören nun Finja Muscheites, Annika Klöver, Celina Hecht, Cindy Newell, Friederike Thiel, Helene Röhr, Janika Kletzing, Jennifer Voß, Kirstin Beyer, Kristin Bunselmeyer, Lena-Sophia Schmid, Melanie Kruse, Saskia Gerken, Sonja Ohm, Tamara Braje und Wiebke Osmers. Die 2. Damen sind Lara Bolte, Annemarie Bohmann,

Bettina Brunn, Chantal Schrottke, Darleen Moritz, Eileen Schwalbe, Franziska Röben, Henrike Herla, Jana Rammelmann, Janka Göken, Kea Ostendorf, Kyra Steindorff, Lara Schulz, Neele Bruns, Neele Deters, Sabrina Meyer, Sophie Herla, Svenja Groenhoff und Tjada Kulawik.



Unersetzbar auf dem Feld: Der Schiri

Welche Rolle hat er? Warum ist er so wichtig? Und wie wird man Schiedsrichter bzw. Schiedsrichterin? Thomas Beckmann, Schiedsrichterwart der VfL-Handballabteilung, erklärt es uns.

Wie viele Parteien braucht man eigentlich für ein Handballspiel? Zwei? Okay, die beiden Mannschaften, die im sportlichen Wettkampf gegeneinander antreten. Aber wer sorgt eigentlich dafür, dass der Wettkampf auch sportlich bleibt? Hier kommt die dritte Partei ins Spiel: Die Schiedsrichter (zusammen mit Zeitnehmern und Sekretären), denn ohne diese findet kein Handballspiel im Bereich des Deutschen Handballbundes (DHB) statt.

Das Bild des Schiedsrichters

Ob als Spieler, Mannschaftsverantwortlicher oder Zuschauer von der Tribüne: der Schiedsrichter oder die Schiedsrichterin (im Folgenden nur noch in der maskulinen Form) werden häufig gar nicht oder leider eher negativ wahrgenommen. Eine positive Wahrnehmung des Schiedsrichters ist eher selten. Dabei haben Schiedsrichter in sportlichen Wettkämpfen eine wichtige Rolle. Sie sorgen dafür, dass der Wettkampf nach den festgeschriebenen Regeln abläuft.

Aufgaben des Schiedsrichters

Was sind denn nun die Aufgaben eines Schiedsrichters? Ich zitiere da mal die internationalen Handballregeln:

- Die Schiedsrichter sind verantwortlich für das Prüfen der Spielfläche, der Tore und der Bälle vor Spielbeginn. Sie bestimmen, welche Bälle zum Einsatz kommen. Außerdem stellen die Schiedsrichter die Anwesenheit der beiden Mannschaften in vorschriftsmäßiger Spielkleidung fest, prüfen das Spielprotokoll und die Ausrüstung der Spieler. Sie tragen dafür Sorge, dass die Zahl der Spieler

und Offiziellen im Auswechselraum innerhalb der Grenzen liegt und stellen die Anwesenheit und Identität der beiden „Mannschaftsverantwortlichen“ fest. Jegliche Unstimmigkeiten sind zu beseitigen.

- Die Aufsicht über das Verhalten der Spieler und Offiziellen beginnt für die Schiedsrichter mit dem Betreten der Wettkampfstätte und endet, wenn sie die Wettkampfstätte verlassen.

Ganz schön viel? Nun ja, der Schiedsrichter ist der „Herr des Verfahrens“. Ohne Schiedsrichter findet kein Spiel statt. Und das ist gut so, denn die Schiedsrichter haben auf einen ordnungsgemäßen Ablauf des Wettkampfs zu achten. Und das das nicht nur auf dem Spielfeld, son-

dern auch vor und nach dem Spiel.

Dabei werden die Schiedsrichter aber durch Zeitnehmer und Sekretäre unterstützt, die das Spielprotokoll führen und die Spielzeit mit im Auge behalten.

Handball ist ein körperbetontes Spiel. Daher ist es während des Spiels die Aufgabe des Schiedsrichters, darauf zu achten, dass diese Körperbetontheit sich im Rahmen der Handballregeln abspielt und gegebenenfalls zu ermahnen, zu verwarnen (gelbe Karte) oder zu ahnden (Freiwurf, 2-Minutenstrafe, 7-Meter, rote Karte).

Ich habe gelernt, dass sich Schiedsrichter erst einmal als Dienstleister verstehen sollten, die es den Mannschaften ermöglichen, einen fairen und regelkonformen Wettkampf auszutragen.



Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter (hier in schwarz) sorgen bereits vor dem Anpfiff für den regelkonformen Ablauf der Partie | Foto: Janout

Wer kann Schiedsrichter werden und wie wird man Schiedsrichter?

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

- Mitglied in einem dem DHB angehö- rigen Verein
- Vollendung des 16. Lebensjahrs

Mit diesen Voraussetzungen kann man sich in einer sogenannten Grundausbil- dung zum Vollschiedsrichter ausbilden lassen. Als solcher darf man Spiele der Junioren- und Seniorenklassen in der Handballregion Oldenburg (HRO) leiten.

Da es auch jüngere Spieler und Spie- lerinnen gibt, die pfeifen wollen, wurde der Juniorschiedsrichter eingeführt. Vor- aussetzungen für die Ausbildung zum Juniorschiedsrichter sind:

- Mitglied in einem dem DHB angehö- rigen Verein
- Vollendung des 12. Lebensjahrs

Juniorschiedsrichter dürfen dann Spiele in den Juniorenspielklassen der HRO bis zur C-Jugend leiten. Mit Erreichen des 16. Lebensjahres endet die Eigenschaft als Juniorschiedsrichter. Er oder sie kann sich dann zum Vollschiedsrichter aus- bilden lassen und als solcher zunächst Spiele bis zur B-Jugend und im folgen- den Jahr dann Spiele aller Spielklassen der HRO leiten.

Aufruf!

Alle – na ja, zumindest viele – möchten Handball spielen. Aber zu einem Hand- ballspiel gehören neben den beiden Mannschaften eben auch die Schieds- richter, Zeitnehmer und Sekretäre. Und an diesen, insbesondere den Schieds- richtern, mangelt es häufig. Ich möchte daher gerne sowohl die „alten Hasen“ unter den Spielerinnen und Spielern als auch die Jüngeren dazu ermuntern, sich zum Schiedsrichter ausbilden zu lassen. Zum einen bekommt man nochmal eine ganz andere Sichtweise auf das Spiel, das wir so lieben, zum anderen entlastet Ihr Eure Kameraden und Kameradinnen, die sich jetzt schon neben ihren eigentli- chen Spielen zusätzlich in die Halle stel- len und den Spielbetrieb „am Laufen“ halten. Je mehr Schiedsrichter wir im VfL Rastede sind, umso weniger Spiele muss der einzelne übernehmen – es sei denn, er oder sie möchte das.

Fair bleiben

Ich möchte an dieser Stelle an die Mann- schaftsverantwortlichen und ihre Mann- schaften appellieren, die Schiedsrichter nicht als Gegner zu sehen, auch wenn deren Entscheidungen im Eifer des Gefechts manchmal unfair erscheinen mögen. Fehlentscheidungen passie-

ren, denn auch Schiedsrichter sind nur Menschen und verdienen einen fairen Umgang. Im VfL Rastede haben wir damit, so wie ich es beobachte, zum Glück wenig Probleme.

Und last but not least appelliere ich hier an das mitlesende Publikum, die vielen „Schiedsrichter auf der Tribüne“. Schiedsrichter haben naturgemäß einen anderen – mal besseren, mal schlechte- ren – Blick auf die Situation und müssen schnell entscheiden, was da eigentlich gerade passiert ist. Gesteht ihnen diese andere Sichtweise zu und kommentiert bitte nicht lautstark jede (strittige) Ent- scheidung von der Tribüne. Ich weiß, es ist befreiend, seinen Unmut kundzutun – ich spreche da aus eigener Erfahrung. Aber unter anderem das ist es, was viele davon abhält, sich als Schiedsrichter „auf die Platte“ zu stellen. Ich wünsche mir daher von allen etwas mehr Fairness und Verständnis.

Ich hoffe, hiermit ein wenig Einblick in die Schiedsrichterei beim Handball vermittelt und etwas Interesse daran geweckt zu haben. Wer mehr darüber wissen möchte, schreibt gerne eine E-Mail an:

sr-wart@rastede-handball.de



HOL DIR JETZT DEINE VEREINS-APP!

Von Kathrin Janout | Gerade in der letzten Zeit, in der ein unbeschwertes Miteinan- der so sehr fehlte, brauchten wir dringend eine Lösung, um vernetzt zu bleiben. Der VfL Rastede hat deshalb in den vergan- genen Monaten in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund und der vmagit GmbH eine eigene Vereins-App ent- wickelt, die nun für alle Mitglieder, Spon- soren, Fans und Interessierte in den App- Stores zum Download bereitsteht. Einfach „VfL Rastede“ in das Suchfeld des jewei- ligen 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.



Aufnahmeantrag (je Antragsteller)



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 gezogene 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



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	Saskia Zigan
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	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 16	offen	Bad	Fr	08.00 – 08.30	Saskia Zigan
Badminton					
Kinder und Jugendliche	6+ J.	Halle Feldbreite	Fr	15.30 – 18.00	Alexander Diekhöfer
Erwachsene	offen	Halle Feldbreite	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Trainingsgruppe	offen	Halle Feldbreite	So	18.00 – 20.00	Mathis Siefken
Boule-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					
U 6	4 – 8 J.	Halle Kleibrok	Mo	15.30 – 16.30	Lars Fischer
U 10 und U12	8 – 12 J.	Halle Kleibrok	Fr	15.00 – 16.00	Björn Heeren
U14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.00 – 19.15	Sören Rüthemann
U16	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Do	18.00 – 19.15	Dennis Wolkwitz
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 21.00	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.30 – 20.00	Björn Heeren
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 21.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.30 – 22.00	Christoph Müller
Einrad					
Einsteiger	offen	Halle Feldbreite	Di	16.45 – 18.00	Marike Meyer

***Achtung:** Alle Sportangebote in der Halle Wilhelmstrasse finden unter Umständen an einem anderen Ort statt. Anfragen bitte per E-Mail

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Halle Feldbreite	Mo	20.30 – 21.30	Michael Reusch
Pilates-Fitness Mix	offen	Halle Wilhelmstraße *	Mo	16.30 – 17.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Anf.	offen	Halle Wilhelmstraße *	Mo	17.30 – 18.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Fortg.	offen	Halle Wilhelmstraße *	Mo	18.30 – 19.30	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
Functionel Cross Mix	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	19.30 – 20.30	Christina Lühr
Outdoor Athletik Training	offen	Halle Wilhelmstrasse	Di	18.30 – 19.30	Christoph Wöste
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	kleine Halle Feldbreite	Mi	19.30 – 20.30	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 Wilhelmstarsse	Do	18.15 – 19.15	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Sportforum	Do	19.15 – 20.15	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	20.00 – 21.30	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	Christina Lühr
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Di	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 6	offen	Sportforum	Di	19.00 – 20.00	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

***Achtung:** Alle Sportangebote in der Halle Wilhelmstrasse finden unter Umständen an einem anderen Ort statt. Anfragen bitte per E-Mail

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Handball					
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Di	20.30 – 22.00	Ron Zange
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Do	20.30 – 22.00	Ron Zange
Männer 2	offen	Halle Feldbreite	Di	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Di	19.00 – 20.30	Ron Zange
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.30	Ron Zange
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Halle Feldbreite	Mo	17.30 – 19:00	Lara Bolte
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.30	Finn Carlens
A-Jugend weiblich	15 – 16 J.	Halle Feldbreite	Di	19.00 – 20.30	Heiko Brötje
A-Jugend weiblich	15 – 16 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 – 19.00	Heiko Brötje
C-Jugend männlich	11 – 12 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 – 19.00	Ron Zange
C-Jugend männlich	11 – 12 J.	Halle Feldbreite	Fr	16.30 – 18.00	Ron Zange
B-Jugend weiblich	13 – 14 J.	Halle Feldbreite 2	Di	19.00 – 20.30	Christian Janout
B- Jugend weiblich	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Do	18.30 – 20.00	Christian Janout
D-Jugend männlich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.15 – 17.45	Martin Ohm
D- Jugend männlich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Do	16.00 – 17.00	Martin Ohm
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.15 – 17.45	Michael Reupsch
E- Jugend männlich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.15 – 17.45	Ronja Dallek
D- Jugend weiblich	11- 12 J.	Halle Feldbreite	Do	17.30- 19.00	Sabrina Meyer
Minis	6 – 8 J.	Halle Fedbreite	Mi	16.00 – 17.30	Sonja Ohm
Mini Minis	3 – 5 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.30	Franziska Tiltch
Handball-AG (KGS)	offen	Halle Feldbreite	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 einTurnschuh 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
Grundlagen Turnen	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	Jasmin Schubert
Boden- u. Gerätturnen	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.	Halle Feldbreite/Sportplat	Mo	17.00 – 18.00	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Halle Feldbreite/Sportplat	Mo	18.00 – 19.30	Adriane Menke
Leichtathletik	ab 6 J.	Halle Feldbreite/Sportplat	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

***Achtung:** Alle Sportangebote in der Halle Wilhelmstrasse finden unter Umständen an einem anderen Ort statt. Anfragen bitte per E-Mail

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Schwimmen					
Technischer Aufbau1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Imke Wehlau
Technischer Aufbau2		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 Trabant
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 – 19.45	Guido Trabant
Leistungsgruppe 2		Bad	Mo	18.30 – 20.00	Guido Trabant
Leistungsgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19.45	Guido Trabant
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
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit !					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2022	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2022	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Anfänger	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.	Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela v. Essen
Freestyle Akrobatik					
Freestyle	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
Volleyball					
Damen	13+ J.	Halle Feldbreite	Di	18.15 - 20.15	Günter Stubbe
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	16.30 – 19.00	Günter Stubbe
Männer	offen	Halle Feldbreite	Di	20.00 - 22.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Halle Feldbreite	Do	20.00 - 22.00	Karsten Albrecht

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

***Achtung:** Alle Sportangebote in der Halle Wilhelmstrasse finden unter Umständen an einem anderen Ort statt. Anfragen bitte per E-Mail



AGT & 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

Fachwart*innen

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Katja Ratje |
| Badminton | Inken Arntjen |
| Basketball | Melanie Schröder |
| Handball Erwachsene | Mathis Siefken |
| Handball Spielwart | Christoph Müller |
| Leichtathletik | Philipp Fuhrken |
| Schwimmen | Heinz Legal |
| | Jürgen Menke |
| | Tanja Brunßen-Gerdes |
| | Nico Winter |

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 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 |
| | Joachim Delfs |
| 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



**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.

