BLiCKPUNKT

AUSGABE DEZEMBER 2022

Gemeinsam Ziele erreichen!

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 Schlickel GmbH
Autohaus Bruns GmbH
Autohaus Hansa GmbH
Autohaus Hoppe & Oppotsch GmbH
Autohaus Horstmann KG
Beermann, Gerdes & Gilbers
Borchers HIFI.TV-VIDEO GmbH
Brasserie Rastede
Braukmann Gartengestaltung
Brötje Automation GmbH
CEWE Print GmbH
Das Bett
Die Zahnschmiede Kunst GmbH
Dierks & Rosenow GmbH
Dirk Hobbensiefken
Druck & Design
Ellern - Apotheke
Finkeisen Steuerberatung
Frank Decker
FREWA Handels GmbH
Fribo Team GmbH
Gesundheits-Zentrum Rastede
Gode, Heizungs-und Lüftungsbau GmbH
Haase's Bikefactory
Heiko Bäcker Haustechnik
Klaus Duddeck Handels GmbH
Landessparkasse zu Oldenburg
Lernkreis Eumotal
Mayer & Dau Immobilien GmbH
Meyer Immobilien GbR
Mini Markt
Neuhaus GmbH
NoWe Druck OHG
Öffentliche Versicherung
Oltmanns Holzkonzept
Optik Fromme
Park-Apotheke
Peter Nissen
Primus Personaldienstleistungen GmbH
Raiffeisenbank Rastede eG
Ralf Wedelich
Rats-Apotheke
Residenzort GmbH
Restaurant Athen
Rodiek Versicherungsmakler GmbH & Ck KG
Schultze-Mühlenfeld
Sport Duwe GmbH Ammerland
Stefanides, Gebäudereinigung
Tim von Häfen
Torsten Brötje GmbH
Web-& Werbeagentur UmSicht
Wemken Wiefelstede GmbH
Zweirad August Stückemann

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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

keine Frage, wir leben in einer schwierigen Zeit. Eine große Herausforderung für den VfL ist, dass aktuell mehrere große Probleme aufeinander folgen oder sogar parallel aufkommen. Durch die Corona-Pandemie haben uns Mitglieder verlassen, die Energie-Krise lässt die Kosten enorm steigen und auch die Folgen des Krieges in der Ukraine haben Einfluss auf den Sportbetrieb.

Die Energiekrise ist für den Verein eine größere Bedrohung als die Corona-Krise. Der VfL kalkuliert jetzt mit deutlich höheren Energiekosten. Als erste Maßnahme wurde im gesamten Sportforum die Heiz- und Warmwassertemperatur deutlich reduziert. Allerdings ist es wichtig, dass für Senioren und Kinder die Temperatur in allen Hallen nicht zu stark abgesenkt wird.

Ein Großteil der Beleuchtung wurde in den letzten Monaten im Sportforum auf LED umgerüstet. Mittelfristig werden alle Leuchtmittel auf LED umgestellt.

Der Sportminister von Niedersachsen, Boris Pistorius, hat sich zum Ziel gesetzt, dass die Sportstätten mit alternativen Energien betrieben werden sollen. Ab dem kommenden Jahr sollen aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Baumaßnahmen zur Umstellung auf regenative Wärmeerzeugung stärker gefördert werden. Die Sportministerkonferenz der Bundesländer hat beschlossen, den organisierten Sport bei der Bewältigung der Energiekrise zu unterstützen. Der VfL hofft, dass diese Ankündigungen auch umgesetzt werden und beim Verein ankommen.

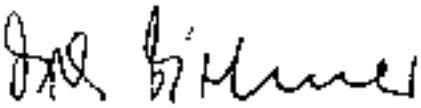
Angesichts der steigenden Zahl der Flüchtlinge aus der Ukraine und weiterer Länder, die die Gemeinde aufnehmen muss, wurde mangels Alternativen die Sporthalle Wilhelmstraße für diese Menschen eingerichtet und somit für alle Vereine gesperrt. Folglich mussten Sportgruppen zusammengelegt oder Trainingseinheiten aufgelöst werden. Wir appellieren an die Verwaltung und die Politik der Gemeinde Rastede, dass die Belegung der Sporthallen keine Dauerlösung sein darf. Gemeinsam müssen wir vor Ort prüfen, welche Liegenschaften alternativ zur Verfügung stehen. Wir als VfL Rastede schließen nicht die Augen vor den Herausforderungen, die gerade da sind. Wenn die Rasteder Sportvereine jetzt aber zum dritten Mal gezwungen wären, Sportangebote auszusetzen, wäre der gesellschaftspolitische Schaden, gerade was Kinder und Jugendliche betrifft, unermesslich. Das muss, soweit es geht, verhindert werden. Aktuell wurde seitens der Gemeindeverwaltung signalisiert, dass mittelfristig eine weitere Sporthalle für Schutzsuchende gesperrt werden muss. Keine gute Nachricht zum Jahresende!

Am 6. November 2022 wurde von mehr als 20 Helferinnen und Helfern ein Spielenachmittag organsiert. Großes Gewusel in der Mehrzweckhalle – es wurde geklettert, balanciert, sich ausgetobt. Tolle Stimmung war zu spüren, wohin man blickte zufriedene Gesichter. Für alle war es ein schöner Nachmittag, der Aufwand hat sich gelohnt!

Für das, was hinter uns liegt in dieser schwierigen Zeit, einen herzlichen Dank an alle Mitglieder und Funktionäre, die die vielen Änderungen ohne Murren mitgetragen haben. Allen gerecht zu werden, ist eine Kunst, die niemand beherrscht.

Ein aufregendes Jahr neigt sich seinem Ende entgegen und trotz der vorweihnachtlichen Betriebsamkeit wünsche ich allen aktiven und passiven Mitgliedern eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Start in ein erfolgreiches neues Jahr 2023 – mit vielen offenen Sportstätten.

Ihr / Euer



Dirk Hillmer

Eine fröhliche und besinnliche Weihnachtszeit
und ein gutes Jahr 2023 –
verbunden mit einem herzlichen Dankeschön
für Eure Treue, Euer Mitwirken
und Mitgestalten
im zurückliegenden Jahr.

Der Vorstand

IN EIGENER SACHE

500 Krokusse

Eine schöne Aktion: Am Dienstagnachmittag im September haben unsere Trainerin Birgit Karnowsky und ihr Mann 500 Krokusse für den VfL gepflanzt. So wird es auf der Fläche hinter dem Sportforum, zwischen Halle und Bouleplatz, im Frühjahr hoffentlich bunt blühen. Wir freuen uns schon drauf!

Metallschrank gesucht

Der VfL Rastede sucht dringend einen großen abschließbaren Metall- oder Holzschrank zur Unterbringung von Sportgeräten. Wer einen Schrank verkaufen möchte oder eine Idee dazu hat, meldet sich gerne per E-Mail an info@vfl-rastede.de oder telefonisch (04402-82992) in der VfL-Geschäftsstelle. Danke für Eure Mithilfe!

Vorteile für Ehrenamtliche

„Vereinshelden Ehrensache“: Seit kurzem können sich Ehrenamtliche und Engagierte kostenlos für die neue digitale Vorteilsplattform „Vereinshelden Ehrensache“ registrieren. Neben Rabatten für Online-Shopping und Vergünstigungen bei lokalen Partnern können Engagierte u.a. an Gewinnspielen teilnehmen. Zum Start der Vorteilsplattform werden unter den teilnehmenden Engagierten Tickets für das Feuerwerk der Turnkunst verlost.

vereinshelden.org/ehrensache

Inhalt

Adventsfrühstück für Ehrenamtliche	7
Räumung der Halle Wilhelmstraße	8
Crowdfunding-Aktion mit der Raiba Der Traum vom Sprungtisch wird wahr	11
Viel los bei der Action Time	15
News von den Rasteder Badmintons	18
Basketball für Jugendliche	20
Freie Plätze beim Einrad	21
Viel üben für die Showtime	23
Laura Hemken ist neue Sportassistentin im VfL	26
Vom Eltern-Kind-Turnen zur Trainerin C: Lieke van Rijsinge	27
Grundschule, VfL und KGS organisieren Handballtag	28
Spielerischer Start bei den „Mini-Minis“	29
Ein gutes Jahr für die Leichtathletik-Abteilung	31
Junge Athlet*innen mit sehr guten Ergebnissen	32
Pétanque für (Quer-)Einsteiger	33
Boule-Abteilung vom VfL lädt zum Mitspielen ein	33
Pétanque-Abteilung ermittelt Vereinsmeister	33
Deutsche Kurzbahnmeisterschaften im Schwimmen	34
Schwimm-Abteilung erlebt intensives Trainingswochenende	35
Erfolgreiches Schwimmevent in Hannover	37
Volleyball: VfL-Team steht vor schwerer Rückrunde	37
Sportabzeichen-Verleihung beim VfL Rastede	38

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.

lzo.com/wechsel · lzo@lzo.com

LzO
meine Sparkasse

MAYER & DAU
IMMOBILIEN GMBH

Wir bewerten Ihre Immobilie. Kostenfrei!

Gutschein im Wert von 550,- €

★★★★★

Mayer & Dau Immobilien GmbH

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

Gemütlicher Start in die Adventszeit

Ehrenamtliche frühstücken im Landcafé Moorriem

Von Kathrin Janout | „Ohne Euch läuft im Verein gar nichts“, betonte VfL-Vorstandssprecher Dirk Hillmer und bedankte sich bei den knapp 40 anwesenden freiwillig Engagierten und Ehrenamtlichen für ihre Mitarbeit als Fachwart, Trainerin, IT-Experte oder in der Wettkampforganisation. Auf Einladung des Vorstandsteams waren die VfLerinnen und VfLer am ersten Advent im Landcafé Moorriem zu einem gemütlichen Frühstück zusammengekommen. Rund zwei Stunden wurde in geselliger Runde gegessen, geplaudert und gelacht.

Allen Engagierten, die nicht am Frühstück teilnehmen konnten, wünscht der Verein auf diesem Weg schöne Wochen bis Weihnachten und einen guten Start ins neue Sportjahr. „Vielen Dank für Euren Einsatz für die Gemeinschaft!“

Räumung der Halle Wilhelmstraße

Veränderungen gemeinsam meistern

Die Sperrung der Halle Wilhelmstraße hat im VfL Rastede für Veränderungen gesorgt. Veränderungen, die mittlerweile bestmöglich geregelt werden konnten. Das war aber nur aufgrund großer Flexibilität von Fachwart*innen, Übungsleiter*innen und Mitgliedern möglich. Und weil alle mit angepackt haben!

Sportgeräte aus der Wilhelmstraße

Kurzfristig mussten alle Sportgeräte aus der Halle Wilhelmstraße geholt und anderweitig untergebracht werden. Keine einfache Aufgabe! Die Geräte sind teilweise groß und schwer, ein alternativer Ort zur Lagerung findet sich nicht so schnell. Die Geräteräume in den anderen Hallen sind voll. Das meiste wurde nun mit Unterstützung vieler helfender Hände vorübergehend zwischengelagert. „Dass sich so spontan Freiwillige gefunden haben, die mit angepackt haben, war richtig toll“, freut sich VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje.

Gruppen zusammenlegen, Zeiten ändern

Für mehr als 20 Gruppen, die bisher in der Halle Wilhelmstraße trainiert haben, Platz in den anderen – ohnehin schon überfüllten – Hallen zu finden, schien zunächst nicht möglich. Und tatsächlich sind noch immer nicht alle untergebracht. Dass aber die meisten Gruppen wieder trainieren können, liegt daran, dass Sportlerinnen und Sportler zusammengerückt sind. Im Sportforum wurden Trainingszeiten verändert und Gruppen zusammengelegt. Die Montagsgruppen von Trainerin Birgit Karnowsky beispielsweise machten es möglich, dass unter anderem die Hockergymnastik der Senioren unter Leitung von Sonja Diekmann nun in der vereinseigenen Halle stattfinden kann. „Für die tolle Bereitschaft, zusammenzuhalten, bin ich sehr dankbar“, betont Sonja. „Und meine Gruppe natürlich auch!“

Fliegender Wechsel in der Halle: Ein Teil von Trainerin Birgits (4.v.l.) Montagsgruppe blieb noch kurz zum Fototermin. Birgit und Sonja (6.v.l.) freuen sich über den Zusammenhalt und die Flexibilität der Mitglieder und Trainer*innen | Foto: Janout

WIR LEBEN TEAMSPORT SD

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.

ATHEN

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

Crowdfunding-Aktion mit der Raiba

Der Traum vom Sprungtisch wird wahr

Von Kathrin Janout | Die ersten Sprünge über das Gerät sind gesprungen, die Freude ist groß: Für die vier Gerätturngruppen vom VfL Rastede hat sich im Oktober „der Traum vom Sprungtisch" endlich erfüllt. Mithilfe von Crowdfunding konnte die Kinderturn-Abteilung das Sportgerät anschaffen, mit dem nun Sprünge für Wettkämpfe und Aufführungen erlernt werden können, die bisher nicht möglich waren.

„Wir freuen uns sehr über den neuen Sprungtisch und bedanken uns für die großartige Unterstützung", betonen Fachwartin Melanie Schröder und Trainerin Jasmin Schubert, die das Projekt in Zusammenarbeit mit der Raiffeisenbank Rastede durchgeführt haben. Von Mai bis Mitte August war die Aktion auf wirschaffenalles.de, der Crowdfunding-Plattform der Volksbanken Raiffeisenbanken im Internet, zu finden. Während der Finanzierungsphase kamen hier 3250 Euro zusammen. Rund 50 Personen spendeten Geld für die Anschaffung des Sportgeräts. Die Raiba verdoppelte jede Spende bis 50 Euro und unterstützte den VfL auf diese Weise mit 1475 Euro.

Der VfL-Vorstand bedankt sich bei der Raiffeisenbank Rastede für die Unterstützung | Fotos: Janout

Freudensprünge über den Tisch: Die Turnerinnen trainieren bereits am neuen Gerät | Foto: Janout

Im Oktober konnte der Sprungtisch von der Firma Spieth für 4516 Euro angeschafft werden. Die Restkosten von 1266 Euro wurden vom VfL selbst und vom Kreissportbund als Gerätezuschuss übernommen.

„Das war gute Zusammenarbeit aller Beteiligten", freut sich Melanie Schröder. „Wir, die Gerätturngruppen vom VfL Rastede, bedanken uns bei allen, die geholfen haben, den Sprungtisch zu finanzieren!" Auch VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje ist begeistert. „Eine wirklich tolle Aktion", sagt sie und lobt vor allem das Engagement der Gerätturn-Abteilung, die sich für ihren Wunsch besonders eingesetzt hatte. „Es ist so schön, den Turnerinnen bei den Sprungübungen zuzusehen und zu spüren, wieviel Freude ihnen ihr Sport macht!"

Eine Gemeinschaftsaktion der
Volksbanken Raiffeisenbanken
Oldenburg Ammerland

Landessporttag in Celle

Vorstand erhält Infos zu Vereinsförderung und Sportstättenbau

Von Dirk Hillmer l Mitte November habe ich zusammen mit dem Vorstand vom Kreissportbund Ammerland am Landessporttag in Celle teilgenommen. 297 Delegierte kamen zu der Veranstaltung, die von Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach, Präsident des Landessportbundes, eröffnet wurde. Im Bericht des Präsidenten ging es unter anderem um Breiten- und Leistungssport, Sportentwicklung, Sportstätten- und Sonderförderung, Energiekostensteigerungen, Integration, Sportjugend, Digitalisierung und Bildung. Die Teilnehmenden wurden umfangreich informiert.

Interessant waren die Ausführungen zur Sportstättenbauförderung. Die für 2022 vorliegenden Anträge wurden alle bewilligt. Für die 900 Baumaßnahmen hat der LSB Niedersachsen 15,3 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Das Sportstättensanierungsprogramm soll über ein mehrjähriges Investitionsprogramm fortgesetzt werden. Aufgrund des hohen Bedarfs hat der Landessportbund zusätzliche Mittel beim Land Niedersachsen beantragt. Das Land hat 30 Millionen Euro angekündigt und wird bei der geplanten Verabschiedung des Nachtragshaushalts durch den Landtag am 30. November entscheiden. Es geht dabei unter anderem um besondere Unterstützungsleistungen für die

VfL-Vorstandssprecher Dirk Hillmer (r.) mit v. l. Marcel Sühling, Axel Eickhorst und Monika Wiemken vom Kreissportbund Ammerland

Fotos: Axel Eickhorst

SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT
KONTAKTLINSEN

Jetzt Termin vereinbaren:
Tel. 0 44 02 - 47 90

Uneinges
für perfekt
Volle
bei all
In Ihr
für gestochen scharfes Sehen.
Auch in Ihren Gleitsicht-Werten
als optimale Alternative zur Gleitsichtbrille.

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

OPTIK FROMME
ger Str. 235
Tel. 0 44 02 - 47 90
cfromme.de
AUS RASTEDE
führt seit 1979
OPTIK FROMME

V.r. Monika Wiemken, Marcel Sühling und Dirk Hillmer während der Sitzung

Sportvereine zur Bewältigung der Energiekrise, sowie um weitere Hilfen bei Sportstättenbaumaßnahmen.

Der Landesporttag hat die „Strategischen Ziele 2030 des LSB" beschlossen. Die drei Leitziele sind: Vereinsentwicklung, Verbandsentwicklung und zentrale Stimme des organisierten Sports. Außerdem wurden der Jahresabschluss 2021 verabschiedet und der LSB-Haushaltsplan 2023 mit einem Volumen von rund 60 Millionen Euro beschlossen.

Der wohl wichtigste Tagesordnungspunkt war die Wahl des Präsidenten, da sich der scheidende Präsident Prof. Dr. Umbach nach 26 Jahren für den Ruhestand entschieden hat. Zwei Kandidaten stellten sich zur Wahl. Mit großer Mehrheit setzte sich der stellvertretende Vorsitzende Andre Kwiatkowski gegenüber seiner Mitbewerberin Dagmar Ernst durch.

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

Tag für Tag
frisch und lecker
Backwaren aus der
Bäckerei Decker

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

Decker's
Bäckerei & Konditorei

Ein Autohaus. Alle Marken.

FULL SERVICE.

Autohaus Hansa GmbH

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

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

Institut für
Therapie & Nachhilfe

LERNKREIS EUMOTAL

- **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

Viel los bei der Action Time

Kinder und Erwachsene vergnügen sich beim Sport- und Spielefest

Von Kathrin Janout | „So voll war es noch nie“, freute sich VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje. Den gesamten Sonntagnachmittag über herrschte fröhliches Gewusel in der Mehrzweckhalle Feldbreite, es wurde geklettert, geturnt, balanciert und gespielt. Die Action-Time war ein voller Erfolg. „Es war so schön zu sehen, wie viel Spaß alle hatten und sich freuten, dass die Action Time endlich wieder stattfinden konnte.“ Das sei der Lohn für den großen Aufwand, den die Durchführung dieser Veranstaltung für den Verein bedeute. Mehr als 25 Helferinnen und Helfer kümmerten sich um Auf- und Abbau, um Hilfestellung an den Geräten und um die Cafeteria. „Es hat alles super geklappt“, lobt Silke. Auch die Besucherinnen und Besucher, längst nicht nur Vereinsmitglieder, seien zufrieden gewesen. „Die Stimmung war sehr gut. Selbst Warteschlangen vor dem Riesentrampolin oder dem Kistenklettern wurden geduldig ertragen. Wir sind rundum zufrieden mit dem Ablauf der Veranstaltung!“

Der VfL Rastede bedankt sich bei Melanie Schröder und der Kinderturn-Abteilung für die Organisation dieser tollen Veranstaltung. Allen Helferinnen und Helfern, dem Cafeteria-Team und den vielen Kuchenbäckerinnen und -bäckern ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung!

Mein VfL Rastede – Ein Team

Strahlende Gesichter in strahlendem Blau

Wir gehören zusammen! Gut zu erkennen waren die Vereinsvertreterinnen und -vertreter bei der Action Time dank des neuen Team-Shirts, das ehrenamtlich Helfende im VfL vor kurzem bekommen haben.

Impressionen ActionTime 2022

News von den Rasteder Badmintons!

Abteilungsleiter Mathis Siefken berichtet vom schnellsten Sport der Welt

Frauen für neues Team gesucht

„Wir suchen Frauen!“, betont Mathis Siefken als allererstes. Genauer: „Wir sind dringend auf der Suche nach Frauen, die nicht nur Lust auf Badminton haben, sondern sich auch vorstellen können, ab der kommenden Saison in der Kreisliga anzutreten. „Eine Mannschaft besteht im Badminton immer aus vier Herren und zwei Damen“, erklärt Mathis. „Was die Herren betrifft, könnten wir drei Mannschaften stellen. Uns fehlen aber die Damen zur Mannschaftsbildung.“

Die Saison beginnt im September 2023. Bis dahin ist noch viel Zeit zum Trainieren. Wer also Lust hat, das neue Team mitzugründen, meldet sich gerne über den Chat in der VfL-App direkt bei Mathis Siefken oder per E-Mail an info@vfl-rastede.de in der VfL-Geschäftsstelle. „Das Alter der Spielerinnen ist übrigens egal“, fügt Mathis noch hinzu. „Nur mindestens 17 Jahre alt müssen sie sein.“

Unterwegs als „Ligaschreck“

Die Badminton-Abteilung im VfL Rastede besteht konstant aus etwa 30 bis 35 erwachsenen Mitgliedern. „Es ist also noch Platz für neue Sportlerinnen und Sportler“, betont Mathis. Die aktuelle Kreisliga-Mannschaft spielt in gleicher Besetzung wie in der vergangenen Saison. In 2021/2022 konnte das Team die Saison im oberen Mittelfeld auf Platz vier zum Abschluss bringen. „Dieses Jahr schlagen wir uns noch sehr viel besser, gelten als Ligaschreck und sind zur Rückrunde in der Theorie Tabellenführer“, berichtet Mathis. „Nur die Mannschaft aus Wilhelmshaven steht über uns und dass auch nur, weil diese bereits zwei Spiele mehr gespielt hat als der Rest der Liga.“ Den Link zur Tabelle in der Niedersachsen-Liga gibt es in der VfL-App unter dem Menüpunkt „Abteilungen/Badminton“ oder hier:

Badminton beliebt bei Kindern

Die Badminton-Abteilung hat sich in diesem Jahr an der VfL-Action Time beteiligt. „Das war wirklich ein riesengroßer Erfolg“, freut sich Mathis. „Wir haben nicht nur, wie ursprünglich geplant, zwei Badminton-Felder zum Spielen aufgebaut, sondern letztlich drei Mal so viele!“ Kinder und Erwachsene gleichermaßen schnappten sich den Nachmittag über Schläger und Federbälle, alle hatten Spaß beim Spiel über das Netz.

Trainer Alexander Diekhöfer betreute die Aktion. Er freut sich vor allem darüber, wie Badminton von den Kindern angenommen wird. Die Resonanz beim regelmäßigen Training am Freitagnachmittag sei ebenfalls groß, berichtet Mathis. „Der Termin reicht kaum noch aus, um die vielen Teilnehmenden spielen lassen zu können.“

Die neuen Trikots kommen sehr gut an: v.l.: Sina Braukmann, Marit Fisahn, Jannik Lüken, Paul Andräs (Mannschaftsführer), Maximilian Pahl, Vasili Kroupis | Foto: Badminton-Abteilung

Veränderter Flug und Vereinsmeisterschaft

Anfang Oktober wurde aus Gründen der Energieeinsparung die Temperatur in der Sporthalle dauerhaft gesenkt. Die Badmintons spüren dadurch direkte Auswirkungen. „Keiner ist glücklich mit der niedrigeren Temperatur", sagt Mathis. Nicht nur die Sporttreibenden fühlten sich dadurch weniger wohl, was zu verschmerzen sei, sondern etwas anderes sei entscheidend für die Badmintons: „Je kälter die Halle, desto schlechter fliegt der Ball", erklärt Mathis. Der leichte Federball habe durch die niedrigeren Temperaturen ganz andere Flugeigenschaften. „Jeder muss sich in seiner Spielweise anders und neu orientieren."

Zurzeit trägt die Badminton-Abteilung übrigens eine vereinsinterne Einzel-Meisterschaft aus, bei der jeder gegen jeden spielt. Das Ergebnis ist noch offen. Der VfL ist gespannt, wer am Ende die erste Vereinsmeisterin oder der erste Vereinsmeister wird!

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

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

Basketball für Jugendliche

Mehr als nur Körbe werfen: Beim Basketball dreht sich alles um Teamgeist, Ausdauer und Koordination. Für Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren gibt es ab sofort eine neue Gruppe beim VfL Rastede. Die U16 trainiert immer donnerstags von 18 Uhr bis 19.15 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Kleibrok.

Wer kommt noch ins Team?
Foto: VfL Rastede

Wer Lust hat auf ein tolles Team, abwechslungsreichen Sport und Freizeitspaß kommt einfach zum Ausprobieren vorbei oder meldet sich vorab in der VfL-Geschäftsstelle (info@vfl-rastede.de) an.

Die Trainer Dennis Wolkwitz und Eike Düßmann freuen sich über viele neue Gesichter in der Mannschaft.

Auch die anderen Jugendmannschaften freuen sich über Neuzugänge im Team. Hier nochmal alle Trainingszeiten in der Halle der Grundschule Kleibrok im Überblick:

Trainingszeiten

U6 (4 bis 7 Jahre):
Mit Trainer Lars Fischer
montags von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

U10 und U12 (8 bis 12 Jahre):
Mit Trainer Björn Heeren
freitags von 15 bis 16 Uhr

U14 (12 bis 14 Jahre):
Mit Trainer Sören Rüthemann
montags von 18 bis 19.15 Uhr

U16 (14 bis 16 Jahre):
Mit den Trainern Dennis Wolkwitz
und Eike Düßmann
donnerstags von 18 bis 19.15 Uhr

Dein Zweirad und E-bike Fachhändler im Ammerland!

HAASE'S BIKEFACTORY
SHOP & SERVICE

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

Neuer Tanzkurs im Januar

Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha: Beim VfL Rastede schwofen wir beschwingt ins neue Jahr – und trainieren ganz nebenbei unsere Fitness und Ausdauer. Tanzen macht aber nicht nur Spaß, es fördert auch die Koordinationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung. Unter Leitung des qualifizierten Tanzlehrers Jacek Lenard und seinem Team startet am Sonntag, 15. Januar, ein neuer Kurs. Getanzt wird von 16.30 bis 17.30 Uhr im VfL-Sportforum, Schloßstraße 33, in Rastede. Der Kurs erstreckt sich über zehn Abende. Die Kursgebühr beträgt 80 Euro für Mitglieder und 100 Euro für Nichtmitglieder. Weitere Informationen gibt Jacek Lenard unter 0160-1757867. Kursanmeldung online unter www.vfl-rastede.de/Kurse. Probiere doch mal etwas Neues und mach mit!

Freie Plätze beim Einrad

Kunststücke, Choreos und ganz viel Spaß

Von Kathrin Janout | Fahren auf nur einem Rad? Sieht schwierig aus, aber mit den richtigen Tipps lernt man schnell, sich sicher auf dem Sportgerät zu bewegen und bald die ersten Kunststücke zu beherrschen. Beim VfL Rastede lernen Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren das Einradfahren ganz spielerisch. Nach Lust und Laune können Einrad-Tricks probiert werden, ob den Reifen mit den Füßen antreiben, ohne Sattel oder auf der Gabel stehend fahren und vieles mehr. Außerdem kann die Gruppe gemeinsam Choreographien zu Musik erstellen. „Einradfahren macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern ist eine große Herausforderung für den Gleichgewichtssinn. Und es schult die Konzentration“, sagt Betreuerin Marike Meyer.

Die Einrad-Gruppe trainiert einmal pro Woche 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.

Die Einrad-Gruppe freut sich auf neue Teilnehmende | Fotos: Janout

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.

Ford horstmann

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

Wackelige Angelegenheit: Bei den Pyramiden ist jede Turnerin besonders gefordert | Fotos: Jana Sanken

Viel üben für die Showtime

Turnerinnen stellen sich neuen Herausforderungen

Von Evi Kusch | Wie bereits in der September-Ausgabe des „Blickpunkts" berichtet, wagt sich die Gerätturngruppe in das Sportfeld Akrobatik vor. Nach den ersten Übungswochen haben wir nun deutlich gemerkt: anfangs sieht es einfacher aus als es tatsächlich ist. Viel Standsicherheit und Stabilisation sind gefragt – nicht immer leicht, wenn Ober- oder Untermann wackeln. Es ist schwer, ein Gefühl dafür zu bekommen, wer bei den Übungen miteinander harmoniert. Mal erscheint es sinnvoll zu sein, „groß" und „groß" zusammenarbeiten zu lassen, mal „groß" und „klein". Man möchte den einzelnen Turnerinnen gerecht werden, schließlich soll am Ende jede zeigen dürfen, was sie kann. Die Gruppierungen dann in das Gesamtbild einzufügen, damit jede zum richtigen Zeitpunkt an der richtigen Stelle steht, ist ebenfalls eine Herausforderung. Bei der Planung der Laufwege und Verbindungen entsteht manches Mal Chaos im Kopf.

Außerdem müssen turnerische Elemente und deren Grundlagen erarbeitet werden. Nicht alle Turnerinnen beherrschen alle Übungen – auch das will und muss bei der Planung der Choreografie berücksichtigt werden. Von den Mädchen ist Eigenarbeit gefordert, das Üben

Elektrotechnik
Ralf Wedelich GmbH

HÖRMANN
HÖRMANN TORTECHNIK
Garagentore · Sectionaltore
Industrietore

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

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

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

zu Hause ist unerlässlich. Das wird gerne vergessen – man hat ja schließlich nicht immer Lust Hausaufgaben zu machen, auch wenn es in diesem Fall turnerische sind. Noch dazu kommt, dass ich als Trainerin immer mal wieder berufliche Termine wahrnehmen muss, die auch unsere Trainingszeit betreffen können. Zum Glück haben wir inzwischen drei Assistenztrainerinnen und seit neustem sogar eine lizensierte Turntrainerin in der Gruppe, sodass die Stunden nicht ausfallen müssen. Manchmal wachsen die Mädels dann sogar über sich hinaus und erarbeiten sich eigenständig neue Elemente, was mich als Trainerin besonders stolz macht.

Es bleibt spannend. Schon jetzt werden erste Ideen und Planungen wieder über den Haufen geworfen und durch neue ersetzt. Nichts ist in Stein gemeißelt. Fest steht nur der Showtime-Termin im nächsten Jahr. Und bis dahin heißt es: üben, üben, üben.

- 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.

Zweirad Stückemann GmbH & Co. KG

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

Vom Aufbau einer Sportstunde bis zum Umgang mit Mobbing

Laura Hemken ist neue Sportassistentin im VfL

Von Kathrin Janout | „Das war wirklich eine Horizonterweiterung“, freut sich Laura Hemken. „Und Spaß gemacht, hat es auch.“ Die 15-jährige Turnerin vom VfL Rastede hat in den Herbstferien an der Sportassistenten-Ausbildung teilgenommen. Vier Tage war sie dazu in Sögel, gemeinsam mit vielen anderen Jugendlichen aus verschiedenen Sportvereinen. „Wir waren alle im selben Alter und hatten die gleichen Interessen, das war super“, sagt sie.

32 Lerneinheiten umfasste die Ausbildung. Die Teilnehmenden bekamen Tipps zum Aufbau einer Sportstunde, der Organisation von Freizeitsportveranstaltungen, zur Betreuung von Kindern und Jugendlichen. Sie haben neue Aufwärmspiele kennengelernt und kreative Arten zum Einteilen von Gruppen. Abenteuersport und traditionelle Sportspiele standen ebenfalls auf dem Programm. Darüber hinaus beschäftigten sie sich mit Themen wie der sozialen Struktur einer Sportgruppe oder Aufklärung zum Thema Mobbing und sexuellen Übergriffen im Sport. „Das war hilfreich, um in Zukunft beispielsweise Anzeichen von Mobbing zu erkennen und zu verhindern“, erklärt Laura. „Wir haben viel gelernt.“ Auch ihre Fähigkeiten im Umgang mit Kindern habe sie während der Ausbildung verbessert. „Es gab viele tolle Tipps und Anregungen“, fasst sie zusammen.

Laura Hemken (15)
Foto: Kinderturn-Abteilung

Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

MALER & HAUSMEISTER
sämtliche Malerarbeiten für Innen und Außen
sämtliche Hausmeistertätigkeiten an und in Ihrem Haus

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

TISCHLEREI
Fenster, Haustüren
Rollläden, Wintergärten
Treppen

ZIMMEREI
Dachstühle
Carports, Gartenhäuser
Kundendienst

ELEKTRO
komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

PLANUNG
Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

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

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG
Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a
Tel.: 0 44 02 – 93 83 - 0 · Fax: 0 44 02 – 93 83 29
www.fribo-team.de

Turnerin Lieke van Rijsinge (17)
Foto: Janout

Vom Eltern-Kind-Turnen zur Trainerin C

Lieke van Rijsinge

Schon als kleines Mädchen kam Lieke van Rijsinge über das Eltern-Kind-Turnen zum VfL Rastede – und beim Turnen ist sie all die Jahre geblieben. Seit drei Jahren unterstützt die mittlerweile 17-Jährige ihre Trainerin und begleitet als Helferin die Übungsstunden. Von April bis Oktober absolvierte Lieke nun die Ausbildung für die DOSB-Lizenz Trainerin C Breitensport für das Gerätturnen. Im Gespräch erzählt sie uns vom Verlauf der Ausbildung.

VfL: Liebe Lieke, herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Trainerlizenz! Die Ausbildung lief über mehrere Monate. Wie war diese Zeit für Dich?

Lieke: Die Ausbildung war intensiv und anstrengend. Teilweise waren es sehr lange Ausbildungstage, oft bis 21 Uhr. Aber es hat Spaß gemacht und ich habe viele neue Menschen kennengelernt. Sowohl in der Theorie als auch in der Praxis habe ich viel Neues gelernt und Tipps zur Verbesserung meiner eigenen Übungen bekommen.

VfL: Welche Inhalte gehörten zur Ausbildung?

Lieke: Die Ausbildung umfasst 90 Lehreinheiten. Wir haben zum Beispiel verschiedene Hilfestellungen und Vorübungen für Bewegungsabläufe gelernt. Wie geht die korrekte Hilfestellung? Worauf muss geachtet werden? Mit diesen Fragen haben wir uns beschäftigt. Außerdem ging es um die Rolle als Trainerin. Was wird von mir erwartet? Wie trete ich der Gruppe gegenüber? Auch die Anatomie der Muskulatur wurde besprochen, ebenso wie die Planung der Stunden von der Theorie bis in die Praxis.

VfL: Welche Aufgaben musstest Du während der Ausbildung erfüllen?

Lieke: Ich musste als erstes einen Einstiegslehrgang absolvieren und den Ehrenkodex unterzeichnen. Außerdem waren Hospitationen in fünf verschiedenen Turngruppen gefordert. Ich war dazu beim OTB und beim BTB in Oldenburg und bei den Green Spirits in Hatten. Eine von mir durchgeführte Übungsstunde wurde von einem Trainer beobachtet. Und auch Hausaufgaben kamen dazu.

VfL: Was hat Dir persönlich die Ausbildung gebracht?

Lieke: Ich glaube, ich habe viel Selbstbewusstsein dazugewonnen. Vor einer Gruppe zu sprechen, fällt mir jetzt leichter, ich kann selbstbewusster auftreten. Ich hatte schon Respekt vor der Ausbildung, aber ich bin sehr froh, mich dafür entschieden zu haben. Anfangs fühlte ich mich unter Druck, die Erwartungen der anderen erfüllen zu können. Das war später besser.

VfL: Wo fand die Ausbildung denn eigentlich statt?

Lieke: In Verden, Melle und Westerstede. Wir haben dann in Hotels oder Jugendherbergen übernachtet.

VfL: Lieke, Du turnst seit vielen Jahren. Was gefällt Dir an diesem Sport so gut?

Lieke: Ich mag, dass der Sport durch die verschiedenen Geräte sehr vielseitig ist. Ich kann immer wieder neue Elemente erlernen und mich weiter verbessern. Außerdem machen mir die Vorbereitungen für z.B. die Showtime viel Spaß und die Teilnahme an den Wettkämpfen auch.

VfL: Liebe Lieke, wir freuen uns, dass Du Dich für Deinen Sport im VfL engagierst und wünschen Dir weiterhin viel Freude dabei. Danke für das Gespräch!

Grundschule, VfL und KGS organisieren Handballtag

Aktion begeistert Kinder für den Sport

Von Kathrin Janout l Spielerisch den Handballsport kennenlernen – darum ging es beim Handball-Grundschultag in der Mehrzweckhalle Feldbreite. Organisiert wurde das sportliche Event von der Grundschule Feldbreite in Kooperation mit dem VfL Rastede und der KGS Rastede. Die Lehrkräfte Katja Thiele und Ronald Zange erhielten dabei Unterstützung von sechs Jugendlichen, die teilweise auch eine Schulsportassistenz-Ausbildung haben und im Verein Handball spielen. Mit dabei waren Ronja Dallek, Justus Koch, Maira Völker, Linus Scheidel, Thimo Bruns und Jule Dreßler.

„An vier Stationen wurde der Umgang mit dem Ball geübt“, berichtet Ron Zange. So sollten die Schülerinnen und Schüler beispielsweise Hütchen von einem großen Kasten abwerfen oder auf ein Rollbrett als bewegliches Ziel treffen. Beweglichkeit und Gleichgewicht wurden trainiert, ebenso wie die Hand-Augen-Koordination. Echtes Teamgefühl kam dann beim Abschlussspiel auf, als die kleinen Mannschaften nach Regeln des Mini-Handballs gegeneinander antraten. Fröhlich flitzten die Kinder dem Ball hinterher. Die Abwechslung zum Schulalltag machte ihnen sichtlich viel Spaß.

Lehrkräfte, Vereinsmitglieder und Grundschüler genossen den gemeinsamen Handball-Grundschultag in der Sporthalle

Foto: Tim Rosenau, Nordwest Zeitung

„Unsere Jugendlichen haben den Ablauf super organisiert“, freut sich Ron. „Und sie hatten einen guten Draht zu den Kindern.“ In Rastede fand der Handballtag bereits zum dritten Mal statt. Initiiert wurde die Aktion von Grundschullehrerin Katja Thiele im Rahmen der Aktion des Deutschen Handballbunds (DHB). Ziel sei es, die Schülerinnen und Schüler an den Sport heranführen, erklärt Ron. „Sie sollen motiviert werden und Spaß haben.“ Der VfL Rastede erhoffe sich dadurch außerdem Nachwuchs für die Jugendmannschaften. Die Grundschülerinnen und -schüler der dritten Klassen sind im E-Jugend-Alter. Beim VfL gibt es für die Zehn- bis Elfjährigen sowohl ein Team für Mädchen als auch eines für Jungen. Beide trainieren gemeinsam am Montag in der Zeit von 16.15 bis 17.45 Uhr in der Halle Feldbreite.

Spielerischer Start bei den „Mini-Minis“

Handballkinder entwickeln Teamgeist und Freude am Sport

Von Franziska Tiltsch I Nach einem erfolgreichen Start der Handball-„Mini-Minis“ mit sehr vielen Kindern im Alter von drei bis fünf Jahren sind im Sommer nun die ersten in die nächste Altersstufe gerutscht und haben zu unseren „Minis“ gewechselt. Im Team der „Mini-Minis“ wurden somit wieder Plätze frei. Die Trainingsbeteiligung ist überwältigend! Betreuerin Maren Thesing, Betreuer Manuel Selke und ich freuen uns über das große Interesse! Leider gibt es nur 20 Plätze und diese sind seit Gründung der Gruppe besetzt. Eine Warteliste musste direkt am Anfang eingeführt werden. Durch den Wechsel der älteren Kinder zu den „Minis“ konnten

wir in den letzten Monaten einige neue Kinder im Team begrüßen.

Der Handball-Förderverein hat uns passende Handbälle finanziert, so dass wir jetzt sogar für jedes Kind einen Ball haben. Voller Freude und Stolz lernen die Kinder diese unterschiedlichen Bälle kennen. Sie toben damit jede Woche schon vor dem offiziellen Start des Trainings durch die Halle.

Den Umgang mit dem Ball üben wir ganz spielerisch. Braucht ein Kind zwischendurch eine Pause, darf es sich auf die Pausenmatte legen und einfach zugucken. Uns fällt auf, dass die Kinder von Mal zu Mal mutiger werden und über sich hinauswachsen. Sie testen sich und den Ball aus. Der Spaß steht dabei immer an erster Stelle!

Mittlerweile hat sich eine richtige kleine Mannschaft gebildet. Durch Spiele, die in Geschichten verpackt werden, entwickeln die Kinder bereits früh Teamgeist und treten mit größter Freude gegen uns Erwachsene an. Sie helfen sich dabei gegenseitig. Und tut sich ein Kind einmal weh, wird direkt der Koffer mit den Kühlis geholt. Der Teamgedanke wird in diesem Alter unterbewusst geübt und verbreitet.

In einem Punkt sind sich die Kinder übrigens einig: die Erwachsenen müssen am Ende des Trainings erschöpfter sein als sie selbst. Und das schaffen sie fast immer!

Ein gutes Jahr für die Leichtathletik-Abteilung

Sportlerinnen und Sportler feiern Erfolge

Marje Borchers auf dem Podium
Fotos: Leichtathletik-Abteilung

Jale Husmann (1) und Emma Matrusch (3)

Ida Kuhle wird Zweite beim Kinderlauf

Von Jürgen Menke l Nach zweijähriger Zwangspause konnten unsere Kinder endlich wieder durchstarten. Am 1. Mai nahmen Jale und Louisa Husmann am 31. Gristeder Mai-Lauf teil. 310 Athlet*innen starteten bei idealen Laufbedingungen über verschiedene Distanzen – vom Bambi-Lauf bis zum Halbmarathon. Jale Husmann gewann in 6:08 Minuten den Schülerlauf über 1500 Meter für die Jahrgänge 2013/2014. Louisa Husmann kam beim Bambi-Lauf über 500 Meter mit 1:59 Minuten als Drittplatzierte ins Ziel. Zwei Wochen später fanden bei sommerlichen Temperaturen die Kreismeisterschaften im Einzel der Altersklassen U10 bis U16 in Westerstede statt. Es war der erste Wettkampf für unsere Athletin Marje Borchers (W10), die zweimal aufs Podium kam. Im Weitsprung erreichte sie mit 3,73 Metern den 1. Platz und im 50-Meter-Sprint holte sie mit 8,4 Sekunden den 2. Platz. Am 10. Juni nahm Jale Husmann beim Sulinger Citylauf teil. Sie sicherte sich den Sieg beim Kinderlauf über 1,2 Kilometer in der Altersklasse U10 mit einer Zeit von 5:19 Minuten. Am darauffolgenden Tag erreichte sie den 1. Platz in ihrer Altersklasse beim Samstagslauf in Großenmeer. Sie absolvierte die 1 Kilometer Strecke in 4:01,00 Minuten.

Gesundheitszentrum Rastede
26180 Rastede • Kögel-Willms-Straße 9 • Telefon 0 44 02 / 8 23 24
Kompetent behandelt
Kompetent handeln
Anke Schwiertz
Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege

➜ Brennwerttechnik
➜ Sanitäranlagen
➜ Badsanierungen
➜ Solaranlagen
➜ Klimaanlagen
➜ Notdienst
gode
Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsbau GmbH
Düserweg 14
26180 Rastede
Telefon 0 44 02 / 22 19
Telefax 0 44 02 / 8 19 81
Geschäftsführer:
Jens Besener

Dreikampf in Edewecht

Junge Athlet*innen mit sehr guten Ergebnissen

Bei schönstem Wetter fand am 11. September in Edewecht das 40. Schülersportfest statt, das gleichzeitig das DLV-Mehrkampfabzeichen sowie die Kreismeisterschaften Mehrkampf des NLV-Kreises Nordwest beinhaltete. Beim Mehrkampfsportfest, an dem mehr als 150 Athlet*innen aus 15 Vereinen aus der Region teilnahmen, gingen zehn motivierte Kinder, davon viele Wettkampfneulinge, des VfL Rastede an den Start. Es war ein gelungener Nachmittag mit guter Stimmung, Spaß und Spannung während der Wettkämpfe und einer Reihe sehenswerter sportlicher Ergebnisse.

Gleich drei Athletinnen gelang der Sieg im Dreikampf ihrer Altersklasse: Marje Borchers gewann den Dreikampf mit 1038 Punkten in der Altersklasse W10. Sie setzte sich mit hervorragenden 3,70 Metern im Weitsprung und 8,0 Sekunden im Sprint klar von den anderen Athletinnen ab. Im Schlagball erreichte sie eine gute Weite von 19,50 Meter. Genauso erfolgreich verlief der Dreikampf für Jale Husmann (W9) mit 934 Punkten und Tilda Joost (W7) mit 640 Punkten. Beide Athletinnen konnten alle drei Disziplinen für sich entscheiden. Jale Husmann absolvierte die 50 Meter in 8,2 Sekunden, den Schlagball warf sie 14,50 Meter weit. Außerdem sprang sie mit 3,60 Metern fast einen halben Meter weiter als die Zweitplatzierte. Tilda Joost sprintete mit 9,4 Sekunden mit deutlichem Vorsprung ins Ziel. Sie hatte beim Schlagballwurf eine sehr gute Weite von 12 Metern und erreichte beim Weitsprung 2,56 Meter.

Der erst sechsjährige Lauris Minits freute sich am Ende über den 3. Platz mit 382 Punkten. Er sprintete mit 10,0 Sekunden als Schnellster in Ziel, kam auf 2,12 Meter im Weitsprung und warf 14,00 Meter weit. Auch Emma Matrusch konnte sich über einen Podiumsplatz freuen. Sie schaffte mit 735 Punkten (50 Meter: 9,1 Sekunden, Weitsprung: 2,97 Meter und Schlagball: 12,50 Meter) den 3. Platz in der W9, dicht dahinter landete Jette Joost mit 726 Punkten auf den 5. Platz. In der Altersklasse W 7 absolvierte Leonie Michel mit Platz 6 und 482 Punkten einen sehr guten Wettkampf. Die Athletinnen Ida Kuhle und Lia Haase erreichten mit 668 Punkten (7. Platz) und 477 Punkten (14. Platz) solide Ergebnisse in der Altersklasse W8. Der 9-jährige Lennart Minits komplettierte den Tag und beendete den Wettkampf mit 550 Punkten auf Platz 7. In der Mannschaftswertung konnten die Mädchen der Altersklasse U10 den zweiten Platz erzielen.

Im Dreikampf auf Platz 1: Tilda Joost
Foto: Leichtathletik-Abteilung

Oldenburg Marathon

Ida Kuhle wird Zweite beim Kinderlauf

Am 16. Oktober fand der Oldenburg Marathon statt. Es wurden auf unterschiedlichen Strecken von der REWE-Kindermeile für den Nachwuchs bis zum EWE-Marathon Sieger ermittelt, Bestzeiten gelaufen und gemeinschaftliche Lauferlebnisse genossen. Ida Kuhle kam beim Kinderlauf von insgesamt 72 Teilnehmerinnen als Zweite ins Ziel. Sie lief die REWE-Kindermeile in 7:41 Minuten und erreichte in ihrer Altersklasse U10 den 1. Platz.

Landesmeisterschaften der Senioren in Zeven

2x Gold und 1x Silber für Enno Borchers

Von Jürgen Menke l Bei den diesjährigen Landesmeisterschaften Anfang Oktober in Zewen gewann Enno Borchers in der Altersklasse M75 zweimal Gold und einmal Silber. Der Routinier trat in der Altersklasse M 75 beim Weit-, Hoch- und Dreisprung an. Beim Hochsprung gewann der Rasteder mit 1,20 Meter vor Joachim Schmidt (1,05 Meter). Im Weitsprung kam er mit 3,31 Meter bei Gegenwind konkurrenzlos zum Titel. Beim Dreisprung-Wettkampf, der wegen eines heftigen Gewitters für eine halbe Stunde unterbrochen wurde, landete Enno Borchers mit 6,57 Meter hinter Gert Müller Kiel (7,51 Meter) auf Rang 2. „In meiner Altersklasse habe ich in Niedersachsen leider wenig Konkurrenz.“, sagt Enno Borchers. Seine Leistung im Hochsprung war für ihn in seiner aktuellen Form in Ordnung. Im Dreisprung war es der erste Wettkampf seit vier Jahren. Für das Jahr 2023 stehen im Januar die Hallenmeisterschaften als erstes Ziel an, sowie im Sommer die Deutschen Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach.

Für die bevorstehenden Aufgaben wünschen wir Enno eine gute Vorbereitung und viel Gesundheit!

Pétanque für (Quer-)Einsteiger

Boule-Abteilung vom VfL lädt zum Mitspielen ein

Von Stefan Schröder | Die Boule-Abteilung des VfL Rastede bietet seit Oktober dienstags ab 17.30 Uhr Anfängerinnen und Anfängern die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung den Pétanque-Sport kennenzulernen. Gespielt wird am „Boulodrome“ hinter dem VfL-Sportforum.

„Angesprochen sind neben den Neulingen vor allem Quereinsteiger aus anderen Sportarten wie z.B. Handball, Basketball, Fußball, Badminton, Volleyball, (Tisch)-Tennis oder Leichtathletik, die ihren Sport nicht mehr in der Intensität oder auf dem Niveau ausüben können, wie sie es gerne möchten, aber weiterhin Interesse an Mannschaftssport mit netten Mitspielerinnen und Mitspielern haben“, betonen Stefan Schröder und Karl-Heinz Wilken vom VfL Rastede. Pétanque (Boule) biete die Möglichkeit, in jeder Altersklasse als Freizeit- oder Wettkampfsport ein spannendes Spiel in der Gruppe und an frischer Luft zu betreiben, sagen die beiden Petanque-Spieler. „Die Mischung aus Technik, Körperbeherrschung, Konzentration, Taktik und manchmal auch Glück macht die besondere Faszination dieses Spiels aus, das im Herkunftsland Frankreich ein Volkssport ist.“

Vorkenntnisse sind keine Bedingung. Kugeln werden bei Bedarf gestellt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei weiteren

Fragen ist Übungsleiter Karl-Heinz Wilken unter Telefon 01512 0178873 zu erreichen.

Kalle Wilken gewinnt spannendes Finale

Pétanque-Abteilung ermittelt Vereinsmeister

Von Stefan Schröder | Bei herrlichem Herbstwetter hat unsere Pétanque-Abteilung am letzten Oktoberwochenende die 3. Vereinsmeisterschaft ausgetragen. Dabei standen sich im Finale der Titelverteidiger Matthias Klein und Karl-Heinz Wilken gegenüber. In einer spannenden und hochklassigen Partie behielt Karl-Heinz Wilken am Ende die Oberhand. Mit einem 13:8-Sieg sicherte sich Kalle den Vereinsmeistertitel 2022 und den dazugehörigen Wanderpokal. Der dritte Platz ging an Renate Trompeter, die im Verlaufe des Turniers nur eine Niederlage gegen den späteren Finalsieger einstecken musste.

„Die Vereinsmeisterschaft war auch in diesem Jahr ein gelungener Ausklang der Wettkampfsaison. Der Spielbetrieb geht aber auch im Herbst und Winter weiter. Wer Interesse am Boulesport hat, ist zu unseren Spielzeiten dienstags und donnerstags ab 17:30 Uhr am Boulodrome hinter dem Sportforum herzlich willkommen. Wir freuen uns über jeden Gast, der mitspielen und Pétanque kennenlernen möchte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Kugeln werden bei Bedarf gestellt“, erklärte Turnierleiter Stefan Schröder.

Karl-Heinz Wilken (hintere Reihe, 2.v.l.) ist neuer Vereinsmeister der VfL-Pétanque-Abteilung | Foto: Pétanque-Abteilung

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften im Schwimmen

Masters bringen Medaillen aus Rostock mit

Von Kathrin Janout | Nach mehr als zweijähriger Corona-Zwangspause hat unser Masters-Schwimmteam an den Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften teilgenommen. Am Freitagnachmittag Mitte November reisten die fünf Sportlerinnen und Sportler nach Rostock, wo für den folgenden Morgen die ersten Starts geplant waren. Zu den Masters zählen alle Schwimmerinnen und Schwimmer, die über 20 Jahre alt sind. Insgesamt hatten knapp 800 Frauen und Männer für die Meisterschaften im Rostocker Neptunbad gemeldet.

„Der Samstag startete für uns mit einem Fußmarsch vom Hotel zur Schwimmhalle“, berichten die Masters. „Den Gang konnten wir gleich zum Aufwärmen nutzen.“ In der Schwimmhalle angekommen, hätten alle das für Meisterschaften so typische Wettkampffeeling gespürt, sagen sie. „Eine Mischung aus Vorfreude und Anspannung mit viel guter Laune kombiniert.“

Die gute Laune blieb, denn die VfLerinnen und VfLer kehrten nicht mit leeren Händen nach Rastede zurück. Frauke Dierks erreichte eine großartige Zeit über 100 Meter Freistil. Sie musste sich nur einer Konkurrentin geschlagen geben und sicherte sich silbernes Edelmetall. Frauke blieb dabei zwar leicht über ihrer persönlichen Bestleistung, war aber dennoch sehr zufrieden. Über 50 Meter Freistil schwammen sowohl Frauke als auch Denise de Vries im Mittelfeld des großen Teilnehmerfeldes. Frauke blieb nur knapp über ihrer Bestzeit und landete letztlich auf einem guten 5. Platz. Nicht ganz so erfolgreich, aber mit guten Zeiten waren die weiteren Schwimmer*innen im Mittelfeld platziert. Bei den Staffelstarts konnten die angegebenen Meldezeiten deutlich nach unten verbessert werden. In der 4x50 Meter Lagen Mixed-Staffel landete das Rasteder Team auf dem 10. Platz und in der 4x50 Meter Freistil Mixed-Staffel auf einem guten 8. Rang.

Das VfL-Masters-Team: v.l. Marco Klockgether, Denise de Vries, Nico Winter, Frauke Dierks und Hans-Jürgen Brunken | Fotos: Schwimm-Abteilung

Insgesamt waren die Masters zufrieden mit den zwei Wettkampftagen. „Nach so langer Pause und teilweise langer Zwangspause durch Bäderschließungen waren die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften ein tolles Comeback ins Wettkampfbecken“, freuen sie sich. Nun liege der Fokus auf dem kommenden Jahr, in dem alle großen Wettkämpfe wieder stattfinden sollen. „Wir werden unser Training umstellen und hoffen darauf, uns erneut zu qualifizieren“, kündigen sie an.

Frauke Dierks (AK 40) erreicht Silber über 100 Meter Freistil

Denise (l.) und Frauke vor dem Einschwimmen

Altes Schwimmbad im alten Gemäuer: Das Rostocker Neptunbad

Schwimm-Abteilung erlebt intensives Trainingswochenende

Mehr als fünf Stunden Sport pro Tag

Von Denise de Vries | In den Herbstferien hat die VfL-Schwimm-Abteilung ein intensives Trainingswochenende für die Wettkampfschwimmerinnen und -schwimmer im Leistungsbereich organisiert. Hochmotiviert trafen sich am Freitagmorgen 24 Teilnehmende mit vier Trainern und Betreuern im Hössensportzentrum in Westerstede. Ziel des Trainingslagers war eine Verbesserung der Grundlagen Ausdauer, Kraft und Technik. Im Fokus standen auch Maßnahmen im Teambuilding. Diese werden bei einer Einzelsportart leider oft vernachlässigt.

Mit dem Trainingswochenende konnte sich die Wettkampfmannschaft auf die Saison vorbereiten und auch Elemente trainieren, für die in den regulären Übungsstunden (zweimal in der Woche) keine Zeit bleibt. Auf dem Programm standen jeweils drei Einheiten pro Tag: zweimal zwei Stunden im Wasser, dazwischen eine Einheit Krafttraining von 90 Minuten in der Sporthalle. Somit hatten die Schwimmerinnen und Schwimmer 5,5 Stunden intensives Training täglich, jeweils unterbrochen von drei bis vier Stunden Regenerationszeit. Trainiert wurde bis abends um 21 Uhr, morgens ging es schon um 8 Uhr wieder ins Wasser. Wir konnten das Hallenbad außerhalb der Öffnungszeiten allein nutzen. Mit ausreichend Platz und nur sechs bis acht Personen pro Bahn hatten wir optimale Bedingungen. Im regulären Training tummeln sich im Schnitt 13 Kinder auf einer schmal gespannten Bahn.

Freitag und Samstag standen neben den praktischen Einheiten auch Theorieeinheiten auf dem Plan. Noch vor dem ersten Training wurde die Ernährung im Leistungssport, speziell im Trainingslager, thematisiert. Wir haben versucht, die Sportlerinnen und Sportler auf die bevorstehenden Trainingseinheiten vorzubereiten und darüber aufzuklären, wie groß die Bedeutung der Ernährung ist. Es ist wichtig, die Tanks immer gefüllt zu haben, um ein so intensives Wochen-

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

Das engagierte VfL-Schwimm-Team: v.l. Nico Winter, Wilko Heuten, Frauke Dierks und Denise de Vries | Fotos: Schwimm-Abteilung

ende durchzuhalten. Leider konnte das Vorhaben der guten Ernährung im Leistungssport nicht eingehalten werden, da die warmen Mahlzeiten im Sportzentrum alles andere als frisch, kohlenhydrat- und nährwertreich waren. Trotzdem hat es allen gut geschmeckt.

Am Samstag haben wir uns mit den technischen Grundlagen der vier Schwimmarten beschäftigt und über Fehlerbilder und deren Korrekturmöglichkeiten gesprochen. Die Sportlerinnen und Sportler wurden während der Trainingseinheiten mit einer Unterwasserkamera gefilmt. Die Videos werden nun genau analysiert und im regulären Trainingsbetrieb besprochen.

Uns allen hat es großen Spaß gemacht, an diesem Wochenende gemeinsam an unsere Grenzen zu gehen, uns gegenseitig zu motivieren. Und wir freuen uns schon auf das nächste Trainingswochenende. Schließlich lautete das gemeinsame Fazit: Gerne regelmäßig und auch länger!

Erfolgreiches Schwimmevent in Hannover

Hauke Döbler ist Vizelandesmeister 2022

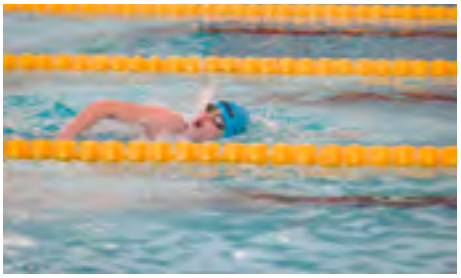
Von Denise de Vries | Mitte November fanden die Jahrgangsmeisterschaften auf der Kurzbahn im Stadionbad Hannover statt. Mit Svea Güttler und Hauke Döbler konnte die Schwimmabteilung des VfL Rastede eine starke Schwimmerin und einen starken Schwimmer in den Wettkampf schicken. Zwischen 81 Vereinen und insgesamt 442 Starterinnen und Startern war es für beide ein aufregendes Wochenende im architektonisch besonderen Flair.

Svea Güttler (Jahrgang 2012) war für drei Disziplinen qualifiziert. In dem stark aufgestellten Mädchenfeld konnte sie an ihre Leistungen der laufenden Saison anknüpfen und in einem sehr engen Rennen über 50 Meter Rücken mit einer Zeit von 45,92 Sekunden glänzen. Am Sonntag verbesserte Svea über 50 Meter Freistil sogar ihre Bestzeit von 39,77 auf 38,44 Sekunden. Die 100-Meter-Rückenstrecke schwamm sie in 1:41,92 Minuten.

Erfolgreicher Schwimmnachwuchs: Hauke Döbler und Svea Güttler
Fotos: Schwimm-Abteilung

Auch Hauke Döbler (Jahrgang 2012) konnte am Samstag eine neue Bestzeit herausschwimmen. Mit 45,04 Sekunden (vorher 48,07) über 50 Meter Brust landete er auf Platz 2 und ist damit niedersächsischer Vizelandesmeister 2022 auf der Kurzbahn. Am Sonntag erreichte er eine Zeit von 1:40,71 Minuten über 100 Meter Rücken. Damit landete er unter den Top Ten.

Svea und Hauke blicken auf ein schönes und spannendes Wochenende zurück. Mit vielen positiven Eindrücken gehen die beiden glücklich in die Vorbereitungen auf die nächsten Wettkämpfe. Nächstes Jahr wollen sie auf jeden Fall wieder dabei sein!



Svea Güttler in ihrem Element

Volleyballerinnen ungeschlagen

VfL-Team steht vor schwerer Rückrunde

Von Kathrin Janout | Sie stehen zum Redaktionsschluss dieser Zeitung auf Platz eins in der Tabelle: unsere Volleyballerinnen. Als einzige ungeschlagene Mannschaft spielen die VfLerinnen eine tolle Saison. „Die Mannschaft ist gut eingespielt und muss gegen sehr starke Mannschaften des OTB konkurrieren“, berichtet Trainer Günter Stubbe. „Aber wir haben noch eine sehr schwere Rückrunde vor uns.“

Silvia Bolte, Jule Degener, Amelie Eggert, Jette Grundmann, Nika Hlushchenko, Nicole Meyer, Sarah Oehler, Hanna Pohle, Lea Stubbe, Sophie Stubbe und Kathrin Thümler trainieren zweimal pro Woche für ihre starken Leistungen. Dienstags trifft sich das Team von 18 bis 20 Uhr in der großen Halle Feldbreite, freitags von 17 bis 19 Uhr in der Halle Kleibrok.

Die aktuelle Tabelle der Volleyball-Damen findet man übrigens im Sportangebot auf der VfL-Homepage unter dem Menüpunkt Volleyball oder hier:

Lust auf Volleyball?

Auch die „Hobbies“ führen ihre Tabelle an. „Das Training ist zwar gut besucht“, sagt Günter Stubbe. Es mangele allerdings an Frauen im Team. Neue Mitspielerinnen werden dringend gesucht. „Wer Lust hat, kann einfach beim Training vorbeischauen“, lädt Günter ein. Trainiert wird unter der Leitung von Karsten Albrecht donnerstags von 20 bis 22 Uhr in der großen Halle Feldbreite.

Die Volleyball-Männer nehmen zurzeit nicht an einer Punktspielrunde teil. „Dafür sind aktuell zu wenige konstant erscheinende Teilnehmer dabei“, erklärt Günter. „Es wäre aber schön, wenn wir noch weitere Spieler dazu bekommen würden!“. Trainiert wird dienstags von 20 bis 22 Uhr ebenfalls in der großen Halle Feldbreite.

56 Teilnehmende testen ihre Fitness

Sportabzeichen-Verleihung beim VfL Rastede. Verein hofft auf mehr Beteiligung im nächsten Jahr

Von Kathrin Janout | 56 Sportabzeichen, darunter drei Familienurkunden: Das ist das Ergebnis der diesjährigen Sportabzeichen-Saison beim VfL Rastede. Horst-Heinrich Laue und Gunna Arends vom Sportabzeichen-Team des Vereins übergaben die Auszeichnungen am Montagabend im Sportforum. Unter den Teilnehmenden waren Sportlerinnen und Sportler, die das Abzeichen schon mehr als 50-mal erreicht haben, andere waren zum ersten Mal dabei. „Trotz des guten Wetters in diesem Jahr sind viele Personen, die früher immer ihr Sportabzeichen erworben haben, nicht auf den Sportplatz gekommen", bedauert Horst-Heinrich Laue. Woran es gelegen habe, wisse er nicht. Seit Jahren geht die Zahl der Teilnehmenden am Sportabzeichen stetig zurück. Das sei auch in anderen Vereinen so, weiß er. Konnte der VfL im Jahr 2014 noch 161 Urkunden vergeben, so waren es zwei Jahre später nur 128. 2018 nahmen 96 Personen teil, 2020 dann 88. „Wir freuen uns natürlich über jeden, der seine persönliche Fitness testen möchte", betont Laue. „Trotzdem hoffen wir, im nächsten Jahr wieder mehr Teilnehmende auf dem Platz begrüßen zu dürfen."

Geschafft: Die erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten ihr Sportabzeichen | Fotos: Janout

Sportabzeichen-Obmann Horst-Heinrich Laue, Tochter Stefanie und Enkel Niklas (r.) nahmen das Familiensportabzeichen entgegen. Enkel Jannis (5) freute sich mit.

„Es wäre auch schön, wenn wieder mehr Familien teilnehmen würden", fügt Gunna Arends hinzu. „Mitmachen können alle Familien mit mindestens drei Personen aus mindestens zwei Generationen", erklärt Arends. Horst-Heinrich Laue ist im vergangenen Jahr gemeinsam mit Sohn Michael, Tochter Stefanie und Enkel Niklas auf dem Sportplatz gewesen. „Es hat viel Spaß gemacht", sagt er. „Eine schöne Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit der Familienmitglieder zu tun." Für Kinder seien die Erwachsenen außerdem ein gutes Vorbild und der Wettkampfgedanke sporne dabei zusätzlich an.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes. Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden. Dazu gehören beispielsweise Laufen, Walking, Radfahren, Schwimmen, Werfen oder Springen.

Die Saison 2023 startet beim VfL Rastede voraussichtlich im Mai, kündigt das Sportabzeichen-Team an. „Sobald das Wetter und der Platz es zulassen, geht es los."

Verein für Leibesübungen von 1859 e.V.

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 SDGVO (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 beigefügt.
	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 €	Schwimmerische Früherziehung	11,50 €
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	8,50 €	Wassergymnastik	7,00 €	Bädereintritt für die Schwimmabteilung (Hallenbad/Freibad) halbjährlich	
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	6,50 €	Kinder und Jugendliche ..... 20,00 €	
Aufnahmegebühr Einzelperson (einmalig)	10,00 €	Aufnahmegebühr Familie (einmalig)	20,00 €	Erwachsene ..... 40,00 €	

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

Mir ist bekannt, dass der Mitgliedsbeitrag / Umlagen nur bargeldlos gezahlt werden kann. Hiermit ermächtige ich den VfL Rastede von 1859 e.V. Zahlungen (Beitrag, Umlage, Kursgebühr u.a.) mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich / wir unser Kreditinstitut an, die vom VfL auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der monatliche Beitrag wird jeweils vierteljährlich im Februar, Mai, August und November im Voraus jeweils bis zum 28. Februar, 31. Mai, 31. August bzw. 30. November jeden Jahres eingezogen. Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

IBAN des Zahlungspflichtigen:	DE
Name Bank/Sparkasse bzw. BIC:	Bankleitzahl/BIC:
Zahler (Angabe nur, wenn nicht Mitglied bzw. Erziehungsberechtigter:	

Mit ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der o.a. Angaben freiwillig erfolgt und jedezeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Stand: 01.01.2022

Unterschrift des Kontoinhabers bzw. Bevollmächtigten	Datum	Unterschrift des Mitgliedes bzw. Erziehugnsberechtigten

Vfl Rastede von 1859 e.V. · Schloßstr. 33 · 26180 Rastede
Telefon 04402 82992 · Fax 04402 988485 · info@vfl-rastede.de
Geschäftszeiten: Montag und Donnerstag von 14.30 – 17.30 Uhr

www.vfl-rastede.de

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- / Actiontime oder Karneval	
Jugendwart(-in)		Kuchenbäcker(-in) für Veranstaltungen	
Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart /Blickpunkt)		Helfer(-in) im oder rund ums Sportforum	
Sportmarketing		Sonstiges:	
Sponsoring		Sonstiges:	
Arbeitsbereich Sportorganisation			
Organisation des Spielbetriebs bei Spielsportarten		Sonstiges:	
Schiedsrichter(-in)		Sonstiges:	
Arbeitsbereich rund um die Gruppen			
Trainer(-in)		Fahrer(-in) bei Veranstaltungen Auswärts	
Helfer(-in)		Sonstiges:	

4. Hast du bereits Erfahrungen in der Vereinsmitarbeit (auch in anderen Vereinen) sammeln können?

   _____

5. Kennst du andere Personen (auch außerhalb des Vereins), die Lust haben könnten, sich bei uns freiwillig zu engagieren?

   Ja ☐ Nein ☐

   Hast du eine Idee, wie diese Person(en) am besten angesprochen werden könnten?

   _____

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, unsere Fragen zu beantworten. Mit Hilfe deiner Angaben werden wir versuchen, ein passendes Engagement für dich zu finden bzw. unser Angebot rund um das freiwillige Engagement zu verbessern.

Ansprechpartnerin: Silke Brötje · Geschäftsstelle VfL Rastede · Tel.: 04402-82992 · E-Mail: info@vfl-rastede.de · ww.vfl-rastede.de

Vereinshelden Ehrensache - Die neue digitale Vorteilsplattform für Ehrenamtliche und Engagierte

Ohne deinen Einsatz und dein Engagement wäre der Sport in unseren niedersächsischen Vereinen nicht denkbar. Darum möchten wir uns bei dir bedanken – mit zahlreichen Vorteilen und ausgewählten Rabatten für dich.

Die Vorteilsplattform Vereinshelden Ehrensache trägt die ehemalige SportEhrenamtsCard in eine digitale Zukunft. Wir möchten das freiwillige Engagement und Ehrenamt im niedersächsischen Sport anerkennen und wertschätzen.

Für ein starkes Engagement im Sport!

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Niedersächsisches Ministerium für Inneres und Sport

Deine Vorteile

Rabatte beim Onlineshopping
Erhalte exklusive Rabatte und Vergünstigungen vieler bekannter Marken.

Vergünstigungen für Sport-Events
Ermäßigungen für Eintrittskarten bei verschiedenen sportlichen Veranstaltungen und Events.

Ermäßigungen in deiner Nähe
Ausgewählte Rabatte bei dir vor Ort mit der digitalen Vorteilskarte.

Verlosungen und Aktionen
Nimm an unseren Verlosungen und Gewinnspielen teil.

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	Waltraut 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 Traingsgruppe	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 Bücker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bücker
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Halle Feldbreite	Mo	20.30 – 21.30	Michael Reupsch
Pilates-Fitness Mix	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
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 Feldbreite Teil 6	Di	18.00 – 19.00	Christoph Wöste
Fit für den Tag	offen	Sportforum	Mi	08.30 – 09.30	Birgit Karnowsky
Bauch, Beine, Po	offen	Sportforum	Mi	18.15 – 19.15	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
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.	kleine Halle Feldbreite	Do	20.00 – 21.00	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Sportforum	Do	19.15 – 20.15	Frauke Lehners
Freizeitsport Männer	60+ J.		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 Anfänger*innen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	17.45 – 18.45	Michaela Kunz
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	18.45 – 19.45	Michaela Kunz
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Maren Zörner
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Maren Zörner
Locker vom Hocker 1	offen	Sportforum	Mi	10.30 – 11.15	Sonja Dieckmann
Locker vom Hocker 2	offen	Sportforum	Mi	11.15 – 12.00	Sonja Dieckmann
"Uhu" Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky
Balance Fitness	offen	Sportforum	Fr	08.30 – 09.30	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	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	19.15 – 20.15	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	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	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 Fedlbreite	Mi	16.00 – 17.30	Sonja Ohm
Mini Minis	3 – 5 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.30	Franziska Tiltsch
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.	Sportforum	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 – 2 J.	Sportforum	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 – 2 J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1 – 2 J.	Sportforum	Do	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Fit wie einTurnschuh I	3 – 4 J.	Sportforum	Mi	16.15 – 17.15	Neele Ksinsik
Fit wie ein Turnschuh II	ab 5 J.	Sportforum	Mi	17.15 – 18.15	Neele Koch
Fit wie ein Turnschuh III	3 – 4 J.	Sportforum	Do	17.00 – 18.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	15.00 – 16.00	Inken Arntjen
Fit wie ein Turnschuh V	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	16.00 – 17.00	Inken Arntjen
Turn Fit 1	5 Jahre	kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehners
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.	Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Leichtathletik					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Halle Feldbreite/Sportpl.	Mo	17.00 – 18.00	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Halle Feldbreite/Sportpl.	Mo	18.00 – 19.30	Adriane Menke
Leichtathletik	ab 6 J.	Halle Feldbreite/Sportpl.	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 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
Wetkampfgruppe 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
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit !					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2023	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2023	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	16.30 – 17.30	Jacek Lenard
Bronze	offen	Sportforum	So	17.30 – 18.30	Jacek Lenard
Gold	offen	Sportforum	So	18.30 – 19.45	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Schützenhof	Mo	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Irischer Stepptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.15 – 21.15	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
Streetdance Hip Hop					
Hip Hop	7 – 13 J.	Sportforum	Sa	11.55 – 12.40	Gregory Bieder
Hip Hop	14 – 18 j.	Sportforum	Sa	12.50 – 13.35	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!

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

*Fachwart*innen*

Fitness und Gesundheit	Frauke Lehners
	Katja Ratje
Turnen Kinder / Jugendliche	Inken Arntjen
	Melanie Schröder
Badminton	Mathis Siefken
Basketball	Christoph Müller
Handball Erwachsene	Philipp Fuhrken
Handball Spielwart	Heinz Legal
Leichtathletik	Jürgen Menke
Schwimmen	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 Lehners
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.
FINKEISEN
STEUERBERATUNG
Brucknerstr. 2, Rastede, T. 0 44 02 / 5 10 18, finkeisen-steuerberatung.de

raiba-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

Raiffeisenbank Rastede eG

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.

broetje.de

BRÖTJE HEIZUNG