

BLICKPUNKT

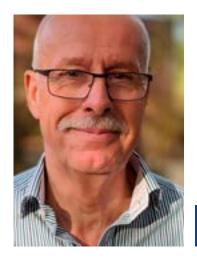
AUSGABE MÄRZ 2023



MAYER & DAU IMMOBILIEN GMBH

Wir bewerten Ihre Immobilie. Kostenfrei! **Gutschein** im Wert von 550,-€





Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach 34 Jahren im Vorstand ist jetzt Schluss. Da ich in einem Alter bin, in dem andere schon lange Rentner sind, habe ich mir gesagt: "Dirk, irgendwann ist mal gut." 1981 haben mich Mitglieder der Sportgruppe "Männer II" nach langem Drängen und viel Überredung in die Gruppe gezogen. Damals hatte ich keine Ahnung, was mich erwartet. Ende 1988 fragte mich Übungsleiter Johann Lehners, ob ich mir eine Mitarbeit im Vorstand vorstellen könnte. Nach kurzer Überlegung und Abstimmung mit der Familie bin ich dann ins "kalte Wasser" gesprungen. Zumal ich ahnen konnte, was kommen würde, da die Vorstandssprecher Hermann Koch und August Feye aufhören wollten. 1989 wurde ich dann in den Vorstand gewählt. Zusammen mit Egon Westermann durften wir zu zweit die nächsten fünf Jahre den Verein führen. 1995 war mit Eike Strangmeier der Vorstand wieder komplett. 2007 bis 2020 haben Daniela von Essen und ich allein den Verein vertreten.

Als Vorstandsmitglied war ich bis 2020 zuständig für Vereinsvermögen und Verwaltung. Diese Arbeit hat dann das neu gewählte Vorstandsmitglied Christian von Deetzen übernommen. Die letzten zwei Jahre habe ich mich um das Freiwilligenmanagement gekümmert.

Als Vorstandsmitglied hat man viele Gestaltungsmöglichkeiten, das hat mich immer motiviert. Vor allem aber, dass man im Verein das Ergebnis des eigenen Engagements recht schnell sieht. Verschiedene Projekte wurden angeschoben, einige möchte ich erwähnen: "Go Sports" (Ziel des Projektes war, Kinder und Jugendliche für neue

Sportarten zu begeistern) mit über 200 Teilnehmern. 2012 und 2015 "Natur aktiv erleben" in Zusammenarbeit mit hiesigen Vereinen, dem NDR, der Alfred Töpfer Akademie für Naturschutz, dem Landkreis und der Residenzort Rastede GmbH mit jeweils über 400 Teilnehmern. Im Jubiläumsjahr 2009 haben wir eine Radtour über 35 Kilometer für jedermann unter dem Motto "Rad und Schlemmen" organisiert. Hier waren fast 200 Radler auf dem Rundkurs.

Nicht zu vergessen sind die im November jährlich wechselnden Veranstaltungen Show- und Actiontime. Auch an diesen Veranstaltungen besteht nach wie vor ein starkes Besucherinteresse.

Der absolute Höhepunkt in meiner Vorstandszeit war das Projekt "Sportforum", das rechtzeitig zum Jubiläumsjahr mit Mitgliedern und viel Prominenz eingeweiht wurde. Dies führte zu einem deutlichen Mitgliederzuwachs auf 2.500 Mitglieder. Aber auch Krisenzeiten (Corona, Energie, Hallensperrungen) konnten gemeistert werden.

Gerne hätte ich für den Verein noch eine weitere Sporthalle gebaut. Es haben schon viele Gespräche mit der Kommune, aber auch mit Landes- und Bundespolitikern stattgefunden. Der Erfolg blieb leider bisher aus. Ich bin aber optimistisch, dass der neue Vorstand den Bau einer Sporthalle in den nächsten Jahren schaffen wird.

All die Aufgaben habe ich nie allein erledigt. Ich hatte immer ein starkes und loyales Team um mich. Mit dem Aufschwung des VfL in den vergangenen Jahren bin ich sehr zufrieden. Der Verein ist der größte im Landkreis Ammerland, verfügt über zehn Abteilungen, hat rund 80 Übungsleiter und mehr als

40 Helfer und bietet monatlich über 200 Stunden Sport an.

Ich habe schon früh erlebt, dass ein Ehrenamt im Sport Kontakte zu Menschen ermöglicht und sich Freundschaften bilden, die mein Leben reicher gemacht haben. Das Besondere an meiner Tätigkeit als Sprecher war und ist bis heute aber die Erfahrung, gemeinsam mit vielen Engagierten und Gleichgesinnten den Vereinssport auch in sehr schwierigen Zeiten weiterentwickeln und zukunftsfest machen zu können. Die Zeit hat mich nachhaltig geprägt, die Begegnungen und die vielen Erfolge für den Vereinssport werde ich nicht vergessen.

Auch wenn sich die Lebensumstände jüngerer Generationen sehr geändert haben, empfehle ich allen Sportbegeisterten, sich neben dem Berufsleben und der Familie im Sport zu engagieren. Das Wirken in der Gemeinschaft ist ein Gewinn für ALLE. Der Sportverein bietet ein Stück weit Zuverlässigkeit, Geborgenheit und Gemeinsamkeit.

Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen. Ich bin dankbar dafür, dass ich mich im Verein engagieren durfte.

It's time to say goodbye

Ihr / Euer

In house

Dirk Hillmer

IN EIGENER SACHE

Freie Plätze beim Seniorentanz

Im Sportangebot "Mach mit, tanz dich fit" sind noch Plätze frei. Die Seniorentanz-Gruppe trifft sich montags von 15 bis 16 Uhr im VfL-Sportforum an der Schloßstraße. Unter der Leitung von Anita Steinmetz werden verschiedene Gruppentänze eingeübt und mit viel Freude ganz nebenbei Fitness, Koordination und Gleichgewicht gefördert. Wer Lust hat mitzumachen, schaut einfach am Montagnachmittag in der Halle vorbei. Die Gruppe freut sich über neue Teilnehmende.



Jahreshauptversammlung mit Ehrungen und Neuwahlen

Am 15. März findet die diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Es stehen Ehrungen, Haushalt und Berichte auf dem Programm. Auch Neuwahlen

sind eingeplant, es wird voraussichtlich zu einem Wechsel im Vorstand kommen. Dirk Hillmer, Vorstandssprecher für Freiwilligenmanagement, hat angekündigt, sich nach 34 Jahren im Amt nicht mehr zur Wahl zu stellen.

Über die Jahreshauptversammlung, die Änderungen und Neuerungen werden wir in der Juni-Ausgabe des "Blickpunkts" ausführlich berichten.



Inhaltsverzeichnis

Überraschung für Günter Stubbe Vorstand und Geschäftsstelle bedanken sich für jahrzehntelanges Engagement	7
Impressionen vom Kinderkarneval	8
Ehrenamts-Projekt erfolgreich abgeschlossen Verein setzt Maßnahmen zur Förderung des freiwilligen Engagements um	10
Mitgliederentwicklung seit 2020	11
Die Zukunft Deines Vereins gestalten Teilnehmende brainstormen zum Thema Vereinsentwicklung	12
Modernes Training im Wasser Sonja Diekmann absolviert Weiterbildung zur Aquafitnesstrainerin	13
Große Räum-Aktion mit fleißigen Helfern	13
Stepptanzgruppen veranstalten Ceílí-Workshop	14
Hockergymnastik-Gruppe trifft sich im Café	15
Darf ich vorstellen: Die Volleyball-Damen	17
"Jugend trainiert für Olympia" Handballerinnen im Landesfinale	18
Handball: Für die Zweite Damen zählt jeder Punkt	19
Handballerinnen freuen sich über neue Trainingsanzüge	20
Pétanque-Abteilung: Karl-Heinz Wilken wird neuer Fachwart	21
Neue Trainerassistentinnen ausgebildet Leichtathletinnen absolvieren Lehrgänge	22
Gerätturnerinnen verabschieden ihre langjährige Helferin Birgit Albertzard	24
Feuerwerk der Turnkunst Turnerinnen schauen hinter die Kulissen	25
Mit Herz und Fleiß von Hand gemacht Turnmädels erhalten Geschenke zu Weihnachten	26
Du möchtest auch Gutes tun? Drei Tipps für Dein Engagement im Verein	27

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

Herstellung: Bürger Verlag GmbH, Edewecht

VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

Montags und donnerstags: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr



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.



Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

MALER & HAUSMEISTER

FRIBO- BAU

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



Fenster, Haustüren Rollläden, Wintergärten Treppen



Dachstühle Carports, Gartenhäuser Kundendienst

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



FRIBO ELEKTRO

komplette Elektroinstallation Photovoltaikanlagen



Planung von Ein- und Mehrfamilienhäusern Bauantragsplanung



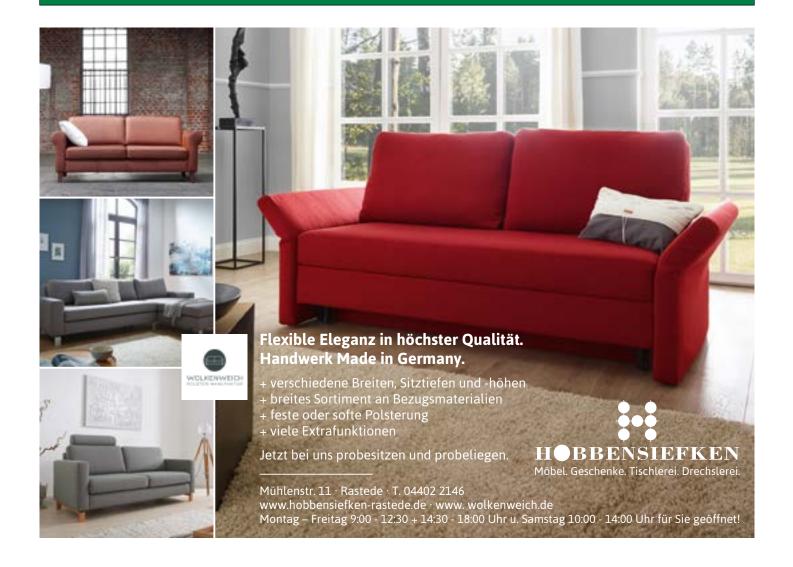
HEIZUNG UND SANITÄR

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











Überraschung für Günter

Vorstand und Geschäftsstelle bedanken sich für jahrzehntelanges Engagement

Unser Günter! 40 Jahre Übungsleiter und in der Geschäftsstelle die größte Hilfe in allen Fragen rund um die Technik. "Was würden wir ohne ihn machen?", sagt VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje. Zum Dank für sein Engagement im VfLüberraschten der Vorstand und das Geschäftsstellen-Team Günter in der Sporthalle. Hier hatten die Vol-

Blickpunkt · März 2023

leyball-Damen gerade mit einem phänomenalen Heimspieltag für gute Stimmung gesorgt. Nun jubelten auch sie direkt für ihren Trainer weiter.

Daniela von Essen und Christian von Deetzen vom VfL-Vorstand überreichten Günter ein Apfelbäumchen und einen Buchgutschein. Auch Silke Brötje be-

dankte sich stellvertretend für die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle für das überdurchschnittliche Engagement: "Lieber Günter, Du bist nicht nur Trainer – und noch dazu sehr erfolgreich wie man haute ge-

noch dazu sehr erfolg reich, wie man heute gesehen hat – sondern auch verantwortlich für die gesamte IT in der Geschäftsstelle. Wir möchten uns ganz herzlich für Deine Hilfe bedanken!"
Unter Applaus und Jubelrufen

seiner Volleyball-Damen wurde Günter für ein Erinnerungsfoto in die Mitte genommen. Anschließend klang der Abend gemütlich aus.

Eine gelungene

Überraschung!







Kinderkarneval 2023





Blickpunkt · März 2023



Ehrenamts-Projekt erfolgreich abgeschlossen

Verein setzt Maßnahmen zur Förderung des freiwilligen Engagements um

Von Kathrin Janout | Mit finanzieller Unterstützung von Landessportbund (LSB) und Lotto-Sport-Stiftung hatte der VfL Rastede im Oktober 2019 das Makroprojekt "Mehr als Ehre – Freiwilliges Engagement in unserem Verein" gestartet. Knapp 20.000 Euro Fördermittel waren für diesen Zweck genehmigt worden. Geplant war, ein umfassendes Konzept zu erstellen, das aufzeigt, wie wir zukünftig eine engagementfreundliche Kultur in unserem Verein etablieren, freiwillig Engagierte gewinnen und langfristig halten können. Auf Basis von Wertschätzung, Zugehörigkeit und Zufriedenheit wollten wir uns mit den Themen einer modernen, zukunftsfähigen Vereinsstruktur be-

schäftigen und Möglichkeiten Engagementför-

derung herausarbeiten. Und dann kam Corona.

LOTTO-SPORT-STIFTUNG

Bewegen · Integrieren · Fördern

Die Krise hat uns überrascht und erstmal vor viele Fragen gestellt, mit denen wir uns schnellstmöglich auseinandersetzen mussten. Dies hatte auch große Auswirkungen auf das Projekt. Zunächst geplante Veranstaltungen konnten nicht durchgeführt werden, wie zum Beispiel ein Sommerfest für engagierte Jugendliche und ein gemeinsamer Ausflug mit erwachsenen Helferinnen und Helfern. Trotzdem haben wir seit Beginn des Projekts viele Ideen und Maßnahmen umsetzen können. Allen voran steht, dass wir

das Freiwilligenmanagement als Teil des Vorstands in unsere Satzung aufgenommen haben.

Der VfL Rastede hat sich der Corona-Situation angepasst und den Fokus zunächst verstärkt auf den Bereich Kommunikation und Digitalisierung gelegt. In diesem Bereich gab es Nachholbedarf. Die Verbindung zu den Mitgliedern (und damit potenziellen Ehrenamtlichen) und vor allem den bereits engagierten Ehrenamtlichen musste unbedingt gehalten, die Gemeinschaft in den Vordergrund gestellt werden. Dabei galt es, auch die älteren unter ihnen nicht zu vergessen, die oftmals auf digitalem Weg nicht erreicht werden können. So haben wir uns auf vielen Ebenen auf den Weg

gemacht. um die verschiedenen Zielgruppen anzuspre-

chen: mit einer Neugestaltung und Flexibilisierung der Homepage, ei-

Je nach aktuellen Corona-Bestimmungen der Rastede im Zuge

des Projekts Treffen der Ehrenamtlichen im Advent organisiert und ein Ehrungsfrühstück veranstaltet. Für langjährig ehrenamtlich Tätige wurden außerdem Nominierungen für (auch überregionale) Engagement-Wettbewerbe ausgearbeitet



Auch die Aktion "Ehrenamt überrascht" wurde im Rahmen des Projekts durchgeführt | Foto: Janout

und besondere Aktionen zur Ehrung durchgeführt. Um zukünftig das Engagement der Einzelnen besser dokumentieren und abrufen zu können, hat der VfL außerdem die Digitalisierung des Vereinsarchivs auf den Weg gebracht und dafür zwei Ehrenamtliche finden kön-

> nen, die diese Aufgabe übernehmen. Für alle Ehrenamtlichen im Verein wurde ein einheitliches

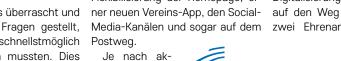
Team-Shirt angeschafft, das in der Sporthalle und bei Veranstaltungen für Verbundenheit sorgen soll. Das Vereinsmagazin "Blickpunkt" wurde diesbezüglich ebenfalls angepasst und vermehrt Ehrenamtliche, das Engagement selbst, Abschie-

Niedersachsen e.V.

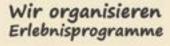
de, etc. umfassend dargestellt.

Nach den Sommerferien konnte endlich auch ein Workshop zur Zukunft des Vereins stattfinden, zu dem Fachwart*innen und Vorstand eingeladen waren. Unter Anleitung eines Referenten wurden Wünsche und Anregungen der Ehrenamtlichen gehört und konkrete Handlungsziele formuliert.

Ende des Jahres wurde das Ehrenamtsprojekt nun abgeschlossen, die erforderliche Dokumentation bei den Fördergeldgebern eingereicht. Nun gilt es, das Thema Freiwilliges Engagement nicht aus dem Fokus zu verlieren und weiterhin auf die Verbundenheit in unserem Sportverein zu achten. Der Anfang ist gemacht.







Kultur, Landwirtschaft, Sport, Handwerk, Shopping & Natur

in Rastede und Umgebung

von 3 - 5 Stunden. mit Gastronomieangeboten, individuell zusammenstellbar. Für Gruppen ab 20 Personen.





Von Kabarett bis Bundestag

VfL-Mitglieder unternehmen politische Infofahrt nach Berlin



Die Rasteder Gruppe im Bundestagsgebäude "Paul-Löbe-Haus" Foto: privat

Von Joachim Delfs | Auf Einladung des Ammerländer SPD-Bundestagsabgeordneten Dennis Rohde fand in der Vorweihnachtswoche eine viertägige politische Informationsreise nach Berlin mit ca. 40 Teilnehmenden aus Oldenburg und dem Ammerland statt. Mit von der Partie war auch eine Rasteder "Delegation", die überwiegend aus Mitgliedern des VfL Rastede bestand.

Nach fast siebenstündiger Bus-Anreise bei einsetzendem Glatteisregen erreichten wir am Montagnachmittag die Bundeshauptstadt. Nach Einchecken im Hotel begann dann gleich das Besichtigungsprogramm mit Besuch des Deutschen Bundestags. Auf der Besuchertribüne des Plenarsaals wurden wir durch einen Mitarbeiter des Presse- und Informationsamts der Bundesregierung umfassend darüber informiert, wie unser höchstes parlamentarisches Gremium "tickt". Ein Rundgang durch die Kuppel des Reichstagsgebäudes schloss sich

An den Folgetagen besuchten wir u.a. die Bundesanstalt Technisches Hilfswerk in Berlin-Charlottenburg, unternahmen eine Stadtrundfahrt mit hintergründigen Erläuterungen durch einen BerlinInsider und führten ein Gespräch mit einem MdB-Büroleiter über den parlamentarischen Alltag im Deutschen Bundestag. Auf dem Programm stand auch ein Besuch der Dauerausstellung im "Tränenpalast" am Bahnhof Friedrichstraße, in der in eindringlicher Weise an die bis Ende 1989 währende Teilung Berlins erinnert wird. Darüber hinaus bot der recht volle Terminplan aber auch noch die Gelegenheit, auf eigene Faust Berlin zu erkunden.

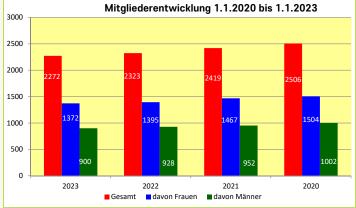
Am Mittwochabend erlebten wir im Kabarett-Theater "Distel" eine gelungene satirische Aufarbeitung des derzeitigen politischen und gesellschaftlichen Geschehens in Deutschland. Am letzten Tag unserer Reise nahmen wir an einer Führung im Militärhistorischen Museum der Bundeswehr am Flugplatz Berlin-Gatow teil, wo sowohl technische und historische als auch politische Aspekte der Militärfliegerei in Deutschland anschaulich dargestellt und aufbereitet werden.

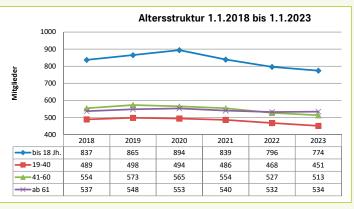
Voller Eindrücke und Anregungen, die auch viele gute Gespräche untereinander auslösten, waren wir dann nach sicherer Bus-Rückfahrt (ohne Glatteis) zwei Tage vor Heiligabend wieder zu Hause. Fazit: Berlin ist immer eine Reise wert!

Mitgliederentwicklung seit 2020 Sinkende Beiträge und steigende Kosten

Von Kathrin Janout | Den höchsten Mitgliederstand hatte der VfL Rastede 2020 mit 2.506 Mitgliedern. In den beiden Folgejahren verliert der Verein coronabedingt jährlich 3,5 bis 4 Prozent der Mitglieder. Von 2022 auf 2023 kehren 1,8 Prozent dem Verein den Rücken. Mitgliederabgänge sind in allen Altersstufen zu verzeichnen, die höchsten im Jugendbereich. Ein Grund könnte sein, dass viele Sportgruppen voll belegt sind und weitere, neue Übungseinheiten aufgrund fehlender Sportstätten nicht angeboten werden können. Die Mitglieder ab 61 Jahre sind die beständigste Altersgruppe.

Mitgliederschwund durch die Coronazeit, die Flüchtlings- und die Energiekrise entstanden", sagt Dirk Hillmer im Vorfeld der Jahreshauptversammlung. Folgen seien sinkende Beitragseinnahmen und gleichzeitig steigende Energiekosten. Mittelfristig lasse sich eine Anpassung der Beiträge wohl nicht vermeiden. "Hier hilft nur eins", sagt Dirk, "maximale Transparenz". Viele Mitglieder wüssten nicht, was der Verein alles leiste. "Manchen Mitgliedern ist nicht klar, was eine deutliche Erhöhung der Energiekosten für den Verein bedeutet."







Eisenstraße 29 26215 Wiefelstede

- Elektroinstallation
- Hausgeräte
- Kundendienst
- Photovoltaik
- Einbruchmeldeanlagen
- Videoüberwachungsanlagen

Telefon: (0 44 02) 91 98 95 Internet: www.elektro-hr.de



Die Zukunft Deines Vereins gestalten Teilnehmende brainstormen zum Thema Vereinsentwicklung

Von Kathrin Janout | Was wünscht Du Dir von Deinem Verein? Wohin wollen wir mit dem VfL Rastede? Mit diesen Fragen beschäftigten sich nach den Sommerferien Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter, Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle und das Vorstands-Team in einem Brainstorming zum Thema "Vereinsentwicklung". Es ging darum, gemeinsam in die Zukunft zu blicken, Wünsche und Erwartungen auszusprechen, Ideen zu sammeln und Ziele zu formulieren. Moderiert wurde das Treffen von Hergen Fröhlich, Referent für Sportmanagement und Kommunikation, Vereinsberater des Landessportbundes Niedersachsen und Geschäftsführer des Sportbundes in NRW.

Fakten und Utopie

12

2300 Mitglieder, mehr als 100 Freiwillige und Ehrenamtliche, die Nummer eins im Ammerland: "Der VfL Rastede steht faktisch sehr gut da", betonte Hergen. Für die Einzelnen bedeute der Verein Gemeinschaft, Freude, soziales Miteinander, Wertschätzung und Verbundenheit, fasste er die Rückmeldungen der Anwesenden zusammen. Auch "ein Stück Heimat", "mein zweites Zuhause", "wie Familie" und "ein großes Team" wurden hier genannt. Der VfL führe Menschen mit gemeinsamen Interessen zusammen, biete Ausgleich zum Alltag. "Das ist ein stabiles Fundament", so Hergen. Trotzdem durften die Teilnehmenden beim Workshop auch einmal laut träumen. Wie wäre der VfL in meiner



Referent Hergen Fröhlich (Mitte) mit (v.l.) VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje und dem Vorstands-Team Christian von Deetzen, Dirk Hillmer und Daniela von Essen | Fotos: Janout

Idealvorstellung, fragten sie sich. "Utopien sagen mehr über das Heute als über die Zukunft aus", erklärte Hergen. Werde also der Wunsch geäußert, sich nicht mehr mit anderen Vereinen um Hallenzeiten streiten zu müssen oder vom Bau einer neuen Sporthalle geträumt, so könne man direkt erkennen, an welcher Stelle es heute hake. Auch die Hinweise "weniger Verwaltung" und "leichtere Abrechnungen für Übungsleitende" wurden während der Utopiephase genannt. Es lohne sich, hier genauer hinzusehen, regte Hergen an.

Themenfelder formuliert

Aus den verschiedenen Überlegungen heraus wurden abschließend konkrete Handlungsfelder formuliert. Was das Thema "Verwaltung/Formulare/Digitalisierung" anging,

entschieden die Teilnehmenden, die Möglichkeiten zu prüfen, um für die Engagierten den Verwaltungsaufwand zu minimieren. Das übergeordnete Ziel müsse dabei aber sein, die vorhandenen digitalen Möglichkeiten zu nutzen.

Auch das Thema "Nachfolge/ Engagement" wurde schriftlich fixiert. Im Verein gebe es einige Menschen, an denen viele Aufgaben hängen, ohne klare Vertretungs- und Nachfolgeregelungen. Diese Menschen gelte es, zu identifizieren und mit ihnen gemeinsam wertschätzend aufzuarbeiten, wie Vertretungen und Nachfolgen geregelt werden könnten, entschied die Gruppe.

Auch "Gemeinschaft und Begegnung" im Verein wurden zum Thema. Welches Format könnte diesbezüglich einen Mehrwert für Vereinsmitglieder, Trainer*innen und Engagierte sein, ohne zusätzliche Belastung mit sich zu bringen? Wann könnte ein solches Format stattfinden, ohne Interessierte durch zeitliche Engpässe abzuschrecken? Diese Fragen blieben noch offen. Ebenso wie das vierte Themenfeld, in dem eine "Kultur der Aufmerksamkeit" betrachtet werden soll. Wie machen wir den Verein zu einem sicheren Ort? Wie wollen wir bezogen auf Kinderschutz und Antidiskriminierung vorgehen? Was wäre im Falle eines Vorfalls zu tun?

Gelungener Workshop

Die Teilnehmenden haben an diesem Tag erste Impulse für eine gemeinschaftliche Vereinsgestaltung gegeben, nun müsse man am Ball bleiben, so das Fazit des Tages. Gleichzeitig wurde den Anwesenden aber auch bewusst, dass in unserem Verein vieles bereits sehr gut laufe. "Auch eine schöne Erkenntnis", sagte VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje nach dem gelungenen Workshop. Dennoch hoffe sie, dass man weiterhin im Gespräch bleibe und gemeinsam die Zukunft des Vereins gestalte.

Vielen Dank an dieser Stelle an alle, die sich für den Verein an diesem Samstagvormittag Zeit genommen haben. Ein herzliches Dankeschön außerdem an Margrit und Carola für das hervorragende Büffet zur Mittagszeit und Hergen Fröhlich für die sympathische und zielführende Moderation des Workshops.





Modernes Training im Wasser

Sonja Diekmann absolviert Weiterbildung zur Aquafitnesstrainerin

Von Kathrin Janout | "Die Weiterbildung war sehr praxisorientiert", berichtet VfL-Trainerin und Fachwartin für Wassergymnastik Sonja Diekmann. "Es wurden Anregungen gegeben und Ideen vermittelt. Ich konnte für meine VfL-Gruppen viel Neues mitnehmen." Zwei Tage verbrachte Sonja in Hamburg, um die 25 erforderlichen Lerneinheiten für die "DTB-Aqua Fitness Gym" zu meistern. Im Bäderland St. Pauli lernte sie viel über das Trainieren im Wasser, die physikalischen Gesetzmäßigkeiten und deren Auswirkungen, über Physiologie und Anatomie, das Training von Kraft, Ausdauer und Koordination und über die Hauptbewegungsabläufe im Wasser. Aufbau und Anleitung von Aquafitnessstunden gehörten



Sammelte bei der Weiterbildung Ideen für ihre Sportgruppen: Sonja Diekmann | Foto: Janout

ebenso zu den Weiterbildungsinhalten wie die Planung und Durchführung einer Modellstunde. "Auch der Einsatz von Trainingsgeräten und Musik im Wasser waren Thema", fügt Sonja hinzu.

etzmäßigkeiten und deren Ausvirkungen, über Physiologie und ebenso zu den Weiterbildungsinnatomie, das Training von Kraft, halten wie die Planung und Durchusdauer und Koordination und führung einer Modellstunde. "Auch

Freie Plätze in Fitnessgruppen

Fit werden mit Cross Training

Für aktive Sportler geeignet: 4XF Cross Training ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, das die Sportarten Leichtathletik, Gewichtheben und HIIT-Fitness zu einem athletischen Trendsport vereint. Montags, 18.30 bis 19.30 Uhr, wird beim VfL Rastede unter der Leitung von Thomas Fokken im Sportforum trainiert.

Männer ab 65 Jahre

Schuhe schnüren und los: Die Gruppe Fitness-Freizeitsport für Männer ab 65 Jahre hat noch Plätze frei. Unter der Leitung von Uwe Harms wird freitags 10.45 - 11.45 im Sportforum trainiert. Wer mitmachen möchte, kommt zur Trainingszeit in die Halle oder meldet sich vorab in der Geschäftsstelle im VfL-Sportforum an.

Fit und gesund 65 plus

Mit Spaß und Freude an der Bewegung werden in diesem Kurs der gesamte Körper und das HerzKreislauf-System in Schwung gebracht. Gezielte Übungen mit verschiedenen Geräten trainieren die Koordination, das Gleichgewicht, die Mobilität und die Muskulatur. Für Männer und Frauen in der Altersgruppe 65 plus geeignet. Physiotherapeutin Maren Zörner leitet den Kurs beim VfL Rastede donnerstags, 10.50 bis 11.50 Uhr, im Sportforum an der Schloßstraße.

Fit und gesund 70 plus

Mit Spaß und Freude an der Bewegung werden in diesem Kurs der gesamte Körper und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Gezielte Übungen mit verschiedenen Geräten trainieren die Koordination, das Gleichgewicht, die Mobilität und die Muskulatur. Für Männer und Frauen in der Altersgruppe 70 plus geeignet. Physiotherapeutin Maren Zörner leitet den Kurs beim VfL Rastede donnerstags, 9.40 bis 10.40 Uhr, im Sportforum an der Schloßstraße.

Große Räum-Aktion: Sportgeräte gut untergebracht



Fleißige Helfer: v.l. Horst Laue, Joachim Delfs, Dirk Hillmer, Karl Treskow und Josef Brengelmann | Foto: privat

Von Kathrin Janout | Als die Halle Wilhelmstraße im vergangenen Oktober für den Sport gesperrt und als Flüchtlingsunterkunft eingerichtet wurde, mussten kurzfristig sämtliche Sportgeräte aus der Halle geholt werden. Dem VfL blieb zunächst keine andere Möglichkeit als die vorübergehende Unterbringung der Geräte im Sportforum. Im Eingangsbereich standen Spiegelwände, auf dem Flur die langen Holzbänke, große Kästen und vieles mehr in der Gymnastikhalle und im Versammlungsraum. So konnte es nicht bleiben! In der Zwischenzeit hat sich glücklicherweise eine Lösung gefunden. Bernd Weidmann, Geschäftsführer des Verlags die Werkstatt, hat aus Verbundenheit zum Verein 25 Quadratmeter Lagerfläche zur Verfügung gestellt. Für den Transport der Großgeräte konnte der VfL zudem ein Firmenfahrzeug vom Verlag ausleihen.

Fleißige Helfer aus der Sportgruppe "Männer II" packten gemeinsam an und brachten die Geräte auf ihren Lagerplatz. Dort stehen sie nun gut geschützt und trocken bis sie hoffentlich bald wieder in der Turnhalle zum Einsatz kommen können.

Vielen Dank an das Ehepaar Weidmann und den Verlag Die Werkstatt für die Unterstützung!



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



Stückemann

Aus Freude am Fahrrad.

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





Traditionelle Tänze

Stepptanzgruppen veranstalten Ceílí-Workshop

Von Kathrin Janout | Zu einem Tages-Workshop trafen sich die Stepptanzgruppen aus Rastede und Elsfleth im Januar im VfL Sportforum. 21 Tänzerinnen und ein Tänzer widmeten sich hier den traditionellen Ceílí-Tänzen. "Ceílís sind Gruppentänze, die keltischen Ursprung haben und in Irland immer noch auf Veranstaltungen, aber auch zu Livemusik in Pubs getanzt werden", erklärt Trainerin und VfL-Vorstandssprecherin Daniela von Essen.

Die Leitung des Workshops übernahm Gesche Otte-Schacht. "Gesche und ich haben vor Jahren ge-

meinsam in Wilhelmshaven bei der Irish Dance Company gesteppt", berichtet Daniela. "Sie macht zurzeit eine Ausbildung zum Irish-Dance-Instructor und muss dafür ungefähr 25 Ceílís unterrichten können." Deshalb habe sie Daniela gefragt, ob sie mit mehreren Gruppen zusammen einen Workshop veranstalten könnten. Gesagt, getan. Und weil beim Workshop viele Anfängerinnen dabei waren und die Gruppe deshalb letztlich nur vier Ceílís üben konnte, haben sich die Tänzerinnen und Tänzer gleich für weitere Termine verabredet.





Leckeres Frühstück in gemütlicher Runde

Hockergymnastik-Gruppe trifft sich im Schlosscafé

Von Kathrin Janout | Es war die erste Gruppe, die Sonja Diekmann 2016 als Trainerin im VfL übernommen hat – und die Verbindung zu den Teilnehmenden ist nach wie vor eine besondere. "Es ist eine sehr nette, warmherzige, tolle Truppe", schwärmt Sonja. "Sie sind richtig zusammengewachsen." Aber auch neue Teilnehmende würden immer herzlich aufgenommen, weiß die Trainerin.

Zwei Frühstückstreffen im Jahr

Von Anfang an sei die Hockergymnastik-Gruppe zur Weihnachtszeit gemeinsam frühstücken gegangen, erinnert sich Sonja. Und weil es immer allen so gut gefällt, wurde mittlerweile auch Ostern zum Anlass genommen, sich ein zweites Mal im Jahr außerhalb der Sporthalle zu treffen.

Im Dezember saßen die Frauen im Rasteder Schlosscafé zusam-

men. Bei Kaffee, Tee und lauter Leckereien wurde die Vorweihnachtszeit genossen und gemütlich geplaudert. "Es ist einfach eine tolle Gemeinschaft. Alle verstehen sich sehr gut."

Beziehungen über den Sport hinaus

"Ich finde, gerade im Sportverein gehen die Beziehungen, die man so zueinander hat, auch über den Sport hinaus", sagt Sonja. Für sie gehöre es dazu, dass man mal ein privates Wort spreche, dass man zuhöre, wenn jemand Probleme habe oder das ein oder andere Wehwehchen. "Man gibt sich gegenseitig Tipps, tauscht sich aus."

Die Teilnehmenden liegen ihr am Herzen, betont sie. "Für mich ist das kein Job, ich mach das aus Leidenschaft, weil ich Lust dazu hab und weil ich einfach gerne Menschen mag."

Auch mit den anderen Gruppen, die sie als Trainerin betreut, ist sie TOFIC RASTEDE 1859

schon Essengegangen oder Kaffeetrinken. "Die Gruppen haben das schon gemacht, bevor ich dort Trainerin war, und sie haben mich dann gefragt, ob ich dazukommen möchte", erzählt Sonja. Der Austausch mit den Teilnehmenden über den sportlichen Tellerrand hinaus bereichere auch ihr persönliches Leben. "Es sind alles liebe, nette, sympathische Menschen. Ich lerne immer noch von allen etwas dazu und erfahre Neues." Wenn dann ein gemütliches Treffen anstehe, komme sie gerne dazu. "Es macht immer wieder Spaß. Ich hab ja nur nette Teilnehmer, ich weiß gar nicht warum", sagt sie vergnügt und lächelt.



Die Hockergymnastik-Gruppe genießt den Vormittag bei Kaffee, Tee und frischen Brötchen | Foto: privat





Hörmann Tortechnik

- Garagentore
 Sectionaltore
- Industrietore Rolltore
- Wohnraum- und Haustüren

Bürgermeister-Brötje-Str. 11 · 26180 Rastede Telefon 0 44 02 597 676 · Fax 0 44 02 597 688 kontakt@tortechnik-wedelich.de · www.tortechnik-wedelich.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



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 DARF ICH VORSTELLEN:

Uusere Volleyball-Damen

Von Hanna Pohle | Volleyball ist mehr als nur eine Sportart, es ist Zusammenhalt, Gemeinsamkeit und Teamgeist. Genau dieses Motto verfolgen unsere Volleyballmädels vom VfL Rastede. Wir sind ein bunter Haufen aus völlig verschiedenen Charakteren, mit viel Witz und einer großen Portion Humor. Doch eins verbindet uns alle: Volleyball. Mit Leidenschaft verfolgen wir diese Sportart, bei der es darum geht, den Ball mit drei Berührungen auf die andere Seite des Netzes zu befördern. Annehmen, den Ball stellen und dann Angriff - diesen Ablauf trainieren wir in jeder Trainingseinheit. Dabei hat jede ihre Stärken und Schwächen, doch genau so ergänzen wir uns alle perfekt. Außerdem setzt unser Trainer Günter alles daran, bei jeder Einheit das Beste aus den einzelnen Spielerinnen rauszuholen. Dass das gut funktioniert, zeigt unsere aktuelle Saison, bei der wir uns momentan mit neun von zehn gewonnenen Spielen den 2. Platz der Tabelle sichern. Zwei wei-



Grund zum Jubeln hatten Günter und die Volleyballmädels nach einem erfolgreichen Heimspieltag Anfang Februar | Fotos: Janout

tere Spiele folgen noch.

Jeder Spieltag ist mit viel Aufregung verbunden, doch sobald man auf dem Feld steht, liegt der Fokus im Spiel. Nach jedem Spiel besprechen wir, was gut und was schlecht gelaufen ist. Doch zusam-

menfassend lässt sich sagen: Günter ist stolz!

Auch als Trainer ist er ein fester Teil unserer Mannschaft und lacht viel mit uns – bis er den Fokus zurück auf das Wesentliche lenkt: Volleyball.

Denn das kann er gut, er ist schließlich bereits seit über 40 Jahren Übungsleiter für Volleyball <mark>beim VfL Ras</mark>tede. Er hat nach dem letzten Heimspiel sogar eine Auszeichnung bekommen. Und das zu Recht, denn wir sind uns alle einig: Günter tut uns gut! Unsere Leistung hat sich in den letzten Jahren stark verbessert. Auch wenn wir dieses Jahr leider noch nicht aufsteigen können, sind wir optimistisch, dass es nächstes Jahr was wird. Wir trainieren fleißig weiter und sind froh über viel Neuzuwachs, den wir in den letzten Wochen bekommen haben. Einige standen sogar schon bei einem Punktspiel mit auf dem Feld, andere werden es sicher in der nächsten Saison tun.

Wir sind übrigens jederzeit offen für neue Spielerinnen. Also, wenn dieser Bericht dein Interesse am Volleyball geweckt haben sollte, schau gerne nach unseren Trainingszeiten und werde bald ein Teil unserer Mannschaft!



Das Rasteder Team punktet gegen die Damen vom OTB



Teambesprechung mit Trainer Günter



"Jugend trainiert für Olympia"

Handballerinnen im Landesfinale

Von Ron Zange | Große Überraschung: Das Team der KGS-Handballerinnen, die alle im VfL Rastede trainieren, haben im Wettbewerb "Jugend trainiert für Olympia" das Landesfinale erreicht. In der Altersklasse der Jahrgänge 2006 bis 2008 spielen die Mädchen nun gegen die besten Schulmannschaften aus Niedersachsen.

Qualifikation geschafft

In der ersten Runde (Kreisentscheid) im Dezember war das Gymnasium Bad Zwischenahn/Edewecht ein richtig schwerer Gegner. Aber ein relativ knapper Sieg bedeutete für unsere Handballerinnen den Einzug in die zweite Runde, den Kreisgruppenentscheid. Dieser fand Mitte Januar an der HRS Friedeburg statt. Das Team der HRS nahm zum ersten Mal teil und war für den Kreisgruppenentscheid qualifiziert, weil im Landkreis Friesland keine anderen Schulen eine Mannschaft gemeldet hatten. So ging es mehr um den Spaß an der Freud und wir konnten das Spiel sehr deutlich für uns entscheiden. Damit war die Qualifikation für den Bezirksentscheid geschafft!

Starke Gegnerinnen

18

Anfang Februar brachen wir morgens um halb acht in Richtung Lohne (Oldb.) zum Bezirksentscheid auf. Wir waren gespannt auf die



Zum Team von KGS-Lehrer und VfL-Trainer Ronald Zange gehören v.l. Mattea, Klara, Smilla, Ida, Luca-Marie, Lena, Sara, Jule und Isalie | Foto: KGS Rastede

Spielstärke der anderen Mannschaften vom Gymnasium Lohne, dem Gymnasium Angelaschule aus Osnabrück und dem Bischöflichen Gymnasium Marianum aus Meppen. Ein paar Blicke ins Handballportal nuliga hatten schon gezeigt, dass uns Spielerinnen aus Verbands- und Landesliga erwarten würden.

Gleich um neun Uhr hatten wir das erste Spiel gegen die Meppener Mädchen. Die für uns ungewohnt defensive 6:0-Abwehr der Emsländerinnen stellte uns anfangs vor Probleme und die zum großen Teil mit Landesliga-Spielerinnen des TV Meppen besetzte Mannschaft spielte einen flotten Ball. Trotzdem lagen wir zur Halbzeit mit einem Tor in Führung. In der zweiten Halbzeit war unsere Abwehr bärenstark und wir gewannen mit 12:7.

Beeindruckende Leistungen

Dann hatten wir drei Spiele Pause – eine lange Zeit, aber so konnten wir die anderen Teams beobachten. Was das Gymnasium Lohne zeigte, war beindruckend. Sie waren mit Spielerinnen aus der Verbandsliga von GW Mühlen und BW Lohne sowie Landesligaspielerinnen aus Dinklage, zum allergrößten Teil Jg. 2006, angereist. Damit war klar, dass das letzte Turnierspiel zwischen uns und Lohne zu einem richtigen Endspiel werden würde.

Die taktische Maßgabe für unser Spiel gegen die Angelaschule Osnabrück lautete: konzentriert und mit Respekt auftreten, aber Kraft für das "Endspiel" sparen. Das gelang. Mit einem unspektakulären 12:5-Sieg waren wir intensiv aufgewärmt – und richtig heiß auf das Endspiel. Als klarer Außenseiter hatten wir nichts zu verlieren.

Angriffswirbel stoppen

Durch den engen Turnierplan standen uns nach dem Spiel gegen Osnabrück nur vier Minuten Pause zu.

Vielleicht war das aber auch unser Vorteil, denn wir kamen gar nicht erst zur Ruhe. Die Devise war klar abgesprochen: alle Energie in die Abwehr, um den Lohner Angriffswirbel zu stoppen. Das konnten die Mädchen auf der Platte mit einer überragenden mannschaftlichen Geschlossenheit super umsetzen. So konnte - und da muss man Jule dann doch besonders hervorheben - die aktuell Führende der Landesliga-Torschützenliste kaum in Erscheinung treten. Im Angriff ließen wir es ruhig angehen. Wir erzielten zwar kaum Gegenstoßtore, aber uns unterliefen auch fast keine technischen Fehler. Stattdessen spielten wir so lange, bis eine Lücke für die glasklare Torchance gefunden wurde. So lagen wir nach zehn Minuten zur Halbzeitpause mit 5:4 vorne. Mit der 9:6-Führung vier Minuten vor Spielende schien eine Vorentscheidung gefallen. Als die Anzeige am Ende einen 9:7-Sieg für uns anzeigte, war es kaum zu glauben: Wir haben den Bezirksentscheid gewonnen und uns damit für das Landesfinale Niedersachsen qualifiziert!

Ein junges Team

Warum dieser Turniersieg eigentlich eine Überraschung ist? Während Meppen und Lohne zum größten Teil mit den ältestmöglichen Spielerinnen (Jahrgang älterer Jahrgang B-Jugend) und wie oben erwähnt mit Spielerinnen aus höherklassigen Ligen antreten konnten, ist unsere Mannschaft verhältnismäßig jung (3 mal 2006, 3 mal 2007 und sogar 3 mal 2008). Außer Smilla und Luca-Marie, die in Oldenburg in der C-Jugend-Landesliga aktiv sind, spielen alle beim VfL Rastede auf Regionsebene.

Von Trainer- und Lehrer-Seite muss ich da noch einmal ein riesiges Kompliment an alle Spielerinnen aussprechen. Die taktischen Absprachen wurden unheimlich gut umgesetzt. Die Mädchen haben mit löwinnenmäßigem Einsatz gekämpft und sind in entscheidenden Phasen richtig cool geblieben. Wahnsinn!





Gas geben und fighten

Für die Zweite Damen zählt jeder Punkt

Von Chantal Schrottke | Die Hinrunde der Zweiten Damen war leider nicht so erfolgreich. Aus neun Spieltagen konnten wir nur zwei Punkte auf unser Konto verbuchen. Das hatten wir uns in der Tat etwas anders vorgestellt. Wir beendeten die Hinrunde auf dem letzten Tabellenplatz. Für unser Team heißt es nun, in der Rückrunde richtig Gas zu geben, um mehr Erfolge zu erzielen! Uns ist klar, dass wir noch härter kämpfen müssen, um nicht abzusteigen. Die Pause haben wir daher sinnvoll genutzt und ein Testspiel bestritten. Hier haben wir nochmal gezeigt, was alles in uns steckt.

Am 15. Januar begann für uns die Rückrunde. Die Spielerinnen vom OTB waren unsere Gegnerinnen in heimischer Halle. Das Hinspiel verloren wir mit 25:21. Im Rückspiel dann aber der Erfolg: Wir haben alles gegeben und konnten das Spiel mit 28:21 für uns entscheiden. Wir sind sicher, dass in der Rückrunde noch einiges für uns drin ist. Wir müssen Gas geben und um jeden Punkt fighten! Jeder Punkt ist wichtig und bringt uns in der Tabelle weiter nach oben. Auf dem letzten Tabellenplatz wollen wir die Saison jedenfalls nicht beenden. Das ist ganz klar unser Ziel.

Wollen in der Rückrunde alles geben: Die Handballerinnen der Zweiten Damen | Foto: Handball-Abteilung



SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT KONTAKTLINSEN



Jetzt Termin vereinbaren:

Tel. 0 44 02 - 47 90

für perfekte Rundum-Sicht.

Volle Bewegungsfreiheit bei allen sportlichen Aktivitäten.

Uneingeschränktes Blickfeld

In Ihrer persönlichen Sehstärke für gestochen scharfes Sehen.

 Auch in Ihren Gleitsicht-Werten als optimale Alternative zur Gleitsichtbrille.



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

www.optikfromme.de





oldenburger str. 211 26180 rostede www.physionissen.de tel. 0 44 02 / 59 72 73 fax 0 44 02 / 59 72 40 info@physionissen.de



Dank an Fahrschule Kogler

Handballerinnen freuen sich über neue Trainingsanzüge

Von Kathrin Janout | Neues Jahr, neues Outfit, erster Sieg: Die Handballerinnen der weiblichen B-Jugend starteten erfolgreich in die Rückrunde der Regionsoberliga Nordwest. Fröhlich gestimmt waren die Mädchen und ihr Trainer-Team aber schon vor dem 31:19-Sieg gegen den TuS Augustfehn. Schließlich konnten sie an diesem

Vormittag erstmals in die neuen Trainingsanzüge schlüpfen, die mit Unterstützung von Jörg Zeigner, Inhaber der Fahrschule Kogler, angeschafft wurden. "Ich habe selbst mal Handball gespielt", erzählt Jörg bei der Übergabe in der Halle. Deshalb unterstütze er das Team sehr gerne. "Ich muss ja meine Rasteder fördern", sagt er mit einem



sofort im einheitlichen Outfit auf

Lächeln. Außerdem sei er sehr beeindruckt gewesen von der E-Mail, die Handballerin Joyce ihm mit der Bitte um Unterstützung geschrieben hatte. "Sie hat sich und das Team vorgestellt und sehr freundlich formuliert", lobt der Sponsor. "Da konnte ich gar nicht nein sagen." Die Fahrschule Kogler gibt

es in Rastede schon seit mehr als 60 Jahren. Viele VfLerinnen und VfLer kennt Jörg also schon aus den Fahrstunden. Ab sofort könnte er diese übrigens im schicken neuen VfL-Anzug geben. Den hat er an diesem Tag nämlich gleich mitbekommen.



Handballerin Joyce übergibt Sponsor Jörg Zeigner einen Trainingsanzug und eine "Dauerkarte" für die Spiele der weiblichen B-Jugend | Fotos: Janout





Pétanque-Könige kommen aus Rastede

Triplette des VfL Rastede gewinnt beim 3-Könige-Turnier in Oldenburg



v.l. Marion Wilken, Karl-Heinz Wilken, Amin Lalami, Dietmar Averbeck, Hendryk Schumann und Matthias Klein | Foto: VfL Rastede

Von Stefan Schröder | Mit einem Doppelerfolg startete die Boule-Abteilung des VfL Rastede ins neue Jahr. Beim 3-Könige-Turnier des PC Oldenburg am 7. Januar in Oldenburg-Donnerschwee

Dietmar Averbeck, Hendryk Schumann und Matthias Klein in allen Spielrunden unbesiegt. Nach vier Siegen mit 39 Siegpunkten erhielten sie die traditionellen goldenen Königskronen für die Turniersieger. ebenfalls vier Siegen und 38 Siegpunkten erreichten die Rasteder Karl-Heinz Wilken und Amin Lalami, die auf der dritten Spielposition nacheinander mit Stefan Schröder, Renate Trompeter und Marion Wilken antraten, den 2. Platz in der

Nur denkbar knapp dahinter mit Abschlusstabelle der angetretenen 28 Teams. Mit diesem tollen Start haben die Pétanque-Spielerinnen und -spieler des VfL Rastede schon zum Jahresbeginn unterstrichen, dass auch in der kommenden Wettkampsaison mit ihnen zu rechnen sein wird.

Karl-Heinz Wilken wird neuer Fachwart Pétanque-Abteilung dankt Dietmar Bücker für zehn Jahre im Amt



Blumen zum Dank: Dietmar (I.) und Karl-Heinz im Schein des Flutlichts | Foto: Pétanque-Abteilung

Von Stefan Schröder | Die Pétanque-Abteilung des VfL Rastede hat seit Januar einen neuen Leiter. Karl-Heinz Wilken, der zugleich Mannschaftsführer der ersten Ligamannschaft ist, wurde ohne Gegenstimme in einer Abteilungsversammlung in sein Amt gewählt. Er löst Dietmar Bücker ab, der sich nach zehn Jahren in dieser Funktion nicht erneut zur Wahl stellte. "In den vergangenen Jahren hat sich im Verein aus kleinen Anfängen eine gut etablierte Boule-Abteilung mit einer schönen Anlage und mehreren Ligamannschaften entwickelt. Die Leitung der Abteilung habe ich viele Jahre gerne übernommen. Jetzt freue ich mich

darauf, nur noch als Spieler auf dem Platz zu stehen", sagte Dietmar Bücker anlässlich seiner feierlichen Verabschiedung im Kreise seiner Mitspielerinnen und Mitspieler. Die Pétanque-Abteilung zählt aktuell 16 Lizenzspielerinnen und -spieler, die in zwei Mannschaften am Ligabetrieb teilnehmen. Wer Interesse hat, den Boule-Sport kennenzulernen und auszuprobieren, ist als Gast jeweils dienstags und donnerstags ab 17.30 Uhr auf der Boule-Anlage hinter dem Sportforum, Schloßstr. 33 in Rastede, herzlich willkommen. Weitere Informationen erteilt gerne der neue Abteilungsleiter Karl-Heinz Wilken unter Telefon 01512 0178873.







TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Bürgermeister-Brötje-Str. 30 26180 Rastede

Telefon 04402/91183-0 Telefax 04402/91183-129 internet www.tischlerei-neuhaus.de Mail info@tischlerei-neuhaus.de





Auch Teilnehmerinnen aus Rastede waren bei der Juleica-Ausbildung beim TV Brettorf dabei | Foto: Sportjugend Oldenburger Land

Neue Trainerassistentinnen ausgebildet

Leichtathletinnen absolvieren Lehrgänge beim LSB

Von Jürgen Menke | Sport, Spaß und intensive Arbeit: Während der Herbstferien haben Carina Cardinahl, Leonie Philipp und Melissa Westerburg ihre Lehrgänge beim Landessportbund Niedersachsen (LSB) erfolgreich abgeschlossen.

Leonie absolvierte die Ausbildung zur Sportassistentin der Sportjugend Emsland und der Sportschule Emsland in Sögel. Die praxisorientierte Ausbildung umfasst 32 Lerneinheiten und ist auf unterstützende Tätigkeit ausgerichtet. Sportassistentinnen und -Assistenten arbeiten mit Übungsleitenden zusammen und übernehmen beispielsweise die Anleitung von Spielen, die Gestaltung einzelner Stundenteile oder die Betreuung von Teilgruppen.

Carina und Melissa haben die Juleica-Ausbildung im Sport (60 Lerneinheiten) beim TV Brettorf erfolgreich abgeschlossen. In der Ausbildung geht es um die Rolle als Gruppenleitung, um pädagogische Aspekte, Jugendschutz und Rechtsfragen. Auch die Gestaltung von Angeboten, die sich an den Interessen von Kindern und Jugendlichen orientieren und über den gewöhnlichen Trainingsbetrieb hinausgehen, wie z.B. Spielfeste, besondere Aktionen mit der Trainingsgruppe und Ferienfreizeiten stehen auf dem Programm.

Juleica ist eine bundesweit einheitliche Ehrenamtsqualifikation, mit der auch einige Vergünstigungen im kulturellen Bereich verbunden sind.



In der Sportschule Emsland in Sögel trafen sich die Teilnehmenden der Sportassistentenausbildung | Foto: Sportjugend Emsland

Glückwunsch zum Sportabzeichen!

Kinder und Jugendliche erreichen Silber und Gold

Von Jürgen Menke | Im vergangenen Jahr haben einige Kinder und Jugendliche aus der Leichtathletik-Abteilung mit großem Erfolg am Deutschen Sportabzeichen teilgenommen. Elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sehr viel Spaß und freuten sich über die Verleihung der Urkunde und des Abzeichens in Silber und Gold. An dieser Stelle einen großen Respekt und herzlichen Glückwunsch an alle!



Im Frühjahr geht es auf dem Sportplatz Feldbreite wieder los. Die Leichtathletik-Abteilung freut sich schon jetzt wieder auf die nächste Sportabzeichen-Saison mit den Kindern und Jugendlichen!

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt!



Von Anfang an in guten Händen!

- · Nachhilfe · Lerntherapie bei LRS/Rechenschwäche
- · Marburger Konzentrationstraining
- · Bildung und Teilhabe u.v.m.



Anton-Günther-Str. 4, Rastede Tel. 04402—93 97 8www.lernkreis-eumotal.de

- → Brennwerttechnik
- → Sanitäranlagen
- → Badsanierungen
- → Solaranlagen
- → Klimaanlagen
- → Notdienst

Geschäftsführer: Jens Besener



und Lüftungsbau GmbH

Düserweg 14 26180 Rastede

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

Leistungscheck oder Herausforderung

Das Sportabzeichen ermöglicht Familien, Arbeitskolleg*innen und Freundeskreisen das gemeinsame Training. Saisonstart ist im Mai.



Von Kathrin Janout | Ob Faulpelz oder Fitnesscrack: Rein in die Sportschuhe und mitmachen beim Deutschen Sportabzeichen! Start der neuen Saison ist beim VfL Rastede voraussichtlich am 8. Mai. Je nach Wetterlage gegebenenfalls auch eine Woche später. Auf dem Sportplatz Feldbreite wird dann wieder gemeinsam trainiert, es werden Prüfungen abgenommen und Erfolge gefeiert.

Online kann man übrigens alle Anforderungen einsehen. Einfach auf www.deutsches-sportabzeichen.de Alter und Geschlecht eingeben und das System spuckt alle Anforderungen in den verschiedenen Kategorien aus. Innerhalb der vier Gruppen (Ausdauer,

Kraft, Schnelligkeit, Koordination) kann jeder selbst wählen, welcher Übung man sich in der Prüfung stellen will.

Sieh das Sportabzeichen als Deinen persönlichen Leistungs-Check oder fordere andere heraus! Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg*innen, Freundeskreise: Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderung können alle gemeinsam teilnehmen bzw. miteinander trainieren. Beste Voraussetzungen also, auch Nachbarn, Mitarbeiter*innen oder Kolleg*innen zum Mitmachen zu bewegen. So macht Leistung Spaß!





Die Weite zählt beim Sprung aus dem Stand | Fotos: Janout



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



Gerätturnerinnen verabschieden ihre langjährige Helferin Birgit Albertzard mit Blumen und persönlichen Worten

Von Kathrin Janout | Damit hatte Birgit Albertzard gar nicht gerechnet. Für ihre letzte Sportstunde als Helferin hatte die Gerätturngruppe um Trainerin Evi Kusch eine Überraschung für sie vorbereitet. Jede Turnerin überreichte ihr eine Blume, an der ein persönliches Briefchen hing. So konnte Birgit einen bunten Strauß Rosen, Gerbera und Tulpen und viele liebe Worte mit nach Hause nehmen. Dazu gab es als Erinnerung ein schwarzes Sportshirt mit dem Abbild einer Turnerin auf dem Rücken und dem kleinen Schriftzug "Danke Birgit" auf der Brust.

Sie habe sich immer hundertprozentig auf Birgit verlassen können, lobt Evi. Wenn sie Hilfe brauchte, sei Birgit immer parat gewesen. "Schon ganz am Anfang habe ich Dich ins kalte Wasser geschubst", erinnerte sich die Trainerin. "Da



Ein eingespieltes Team: Trainerin Evi (I.) und Helferin Birgit

hast Du dann ohne jegliche Vorerfahrung einfach die Gruppe geleitet." Fünf Jahre gehörte Birgit zum Team. "Du bist mit den Jahren in Deiner Aufgabe gewachsen und mir auch ans Herz gewachsen", betonte Evi. "Schade, dass ich Dich jetzt ziehen lassen muss." Sie wünsche Birgit für ihren beruflichen Weg alles Liebe. "Hoffentlich findest Du so tolle und liebe und engagierte Kollegen wie uns hier", fügte Evi mit einem Lächeln hinzu. Birgit wird zukünftig wieder 40 Stunden als Bauzeichnerin arbeiten, deshalb fehle ihr nun die Zeit, sich als Helferin weiter zu engagieren. "Falls Du aber doch nochmal Kapazitäten hast, würden wir und der VfL uns freuen, Dich wieder hier begrüßen zu dürfen", betonte Evi.

Es sei schade, dass sie aufhören müsse, sagte Birgit. Die Zeit mit der Gruppe habe ihr viel Freude bereitet. "Auch wenn es manchmal anstrengend war." Sobald sich wieder die Gelegenheit biete, könne sie sich vorstellen zurückzukommen. Vorerst aber stehe die Eingewöhnung im neuen Job an.

Spätestens im November sieht man sich wohl auf der Tribüne der "VfL-Showtime" wieder, wenn die



Ein Turn-T-Shirt zur Erinnerung: Birgit freut sich über das Geschenk der Gruppe

Turngruppe ihr neues Programm vorstellt. Vielleicht trägt Birgit dann ja sogar das neue Erinnerungsshirt.

Vom VfL Rastede Dir, Birgit, ebenfalls ein großes "Dankeschön!" und alles Gute für die Zukunft!



Bis bald, Birgit! Die Turnerinnen überreichen Blumen und Briefe



Eine Umarmung zum Abschied | Fotos: Janout



Feuerwerk der Turnkunst

Als Volunteers waren Leana (I.) und Lieke in Oldenburg dabei | Foto: privat

Turnerinnen schauen hinter die Kulissen

Von Kathrin Janout | "Was kann man denn da Schönes gewinnen?": Diese Frage hörten Lieke und Leana Ende Dezember öfter. Die zwei Turnerinnen vom VfL Rastede waren beim Feuerwerk der Turnkunst in Oldenburg als Volunteers unterwegs, um Lose vom NDR zu verteilen. In den schwarzen T-Shirts mit

Veranstaltungsaufdruck und mit dem NTB-Ausweis um den Hals waren sie ein Teil der großen Show und fühlten sich fast wie VIPs. "Wir durften die Show gratis angucken und konnten teilweise die Artisten backstage sehen", berichten die beiden. Zwei Tage waren sie im Einsatz und es hat ihnen großen Spaß

gemacht. "Wir haben viele Leute getroffen, die wir kannten und es war spannend zu beobachten, wie alles rund um die Show abläuft." Den Turnern, Akrobaten und Tänzern
so nah zu kommen und sogar hinter die Kulissen schauen zu können, sei etwas ganz Besonderes gewesen.





Von Evi Kusch | Die vergangenen Corona-Jahre haben uns und unsere Projekte ziemlich in den Schleudergang versetzt und so ganz im gewohnten "Flow" sind wir noch immer nicht. Das betrifft nicht nur die Turnstunden, sondern auch den Ablauf in der Vorweihnachtszeit. Eigentlich gab es jedes Jahr besondere Aktionen mit neuem, unge-

wohntem Input für die Turnmädels. Im vergangenen Jahr aber gab es "lediglich" ein kleines Geschenk von der Trainerin. Dieses dafür mit ganz viel Herz und Fleiß von Hand gemacht.

Es ist nicht einfach, sich jedes Jahr etwas Neues einfallen zu lassen, was noch dazu in den weihnachtlichen Budgetrahmen des Vereins passt. Es soll ja schließlich nur eine Kleinigkeit sein. Und so hieß es diesmal: basteln, basteln, basteln. Doch irgendwie hatte ich mir meine Idee leichter vorgestellt. Es sollte ein kleines Anleitungsbuch mit Piktogrammen von den wichtigsten Übungen fürs Turnen sein. Aus den Bereichen Grundlagenelemente (z.B. Handstand, Rad, Rolle vorwärts), vorbereitende Übungen (wie Dehn- & Ansteuerungsübungen), Kräftigungsübungen (z.B. Planke oder die sogenannte C-Halte) und einen Bereich mit ergänzenden Übungen zum Selberausfüllen für alles, was noch fehlt oder im weiteren Verlauf erarbeitet wird. Schön und gut. Vergessen hatte ich wohl nur, dass ich das ganze ja 16mal brauchte! Auf einem Blatt waren acht Übungen, die ich in acht kleine Zettel zerschneiden musste. Es kamen insgesamt 56 Übungen und 16 Blanco-Zettel zusammen. Und alles musste auch irgendwie gebunden werden. Meine Hausmittel des Büros waren schnell erschöpft. Da auch der Tacker einen solchen Zettelstapel nicht packte, wurden aus einem Büchlein kurzerhand vier kleine. Die Arbeit nahm kein Ende: 144 Kopien, 1008 Schnitte. 2880 Schnittkanten, 1152 Zettel, 64 Stapel, 128 Tackerklammern. 256 Hammerschläge waren nötig, um die Tackerklammern plattzudrücken, weil die Höhe der Stapel deren Fassungsvermögen überschritt. 60 Zentimeter selbstklebendes Verzierungsband, um die Klammern zu verstecken. 60-mal Band aufkleben und glattstreichen, falzen, festdrücken und

wieder glattstreichen. Jetzt noch 16 Tüten packen. Geschafft.

Zu den Büchlein hat jede Turnerin zwei magnetische Lesezeichen bekommen, die ebenfalls händisch bemalt wurden: Das eine zierte ein turnendes Strichmännchen, das andere den jeweiligen Vornamen. Alles zusammen mit ein paar Süßigkeiten schön verpackt – fertig war das "kleine" exklusive Weihnachtsgeschenk.

Ich hoffe, die Mädels nutzen es auch und schlagen zumindest hin und wieder mal nach, was sie fürs Turnen alles "draufhaben müssen". Denn Hausaufgaben, also das selbständige Turnen zu Hause inklusive mobilisierenden und kräftigenden Übungen, ist nach wie vor das A&O, um entsprechend voranzukommen. Ich bin gespannt, ob es sich auszahlt, aber eines ist sicher: Zum nächsten Weihnachtsfest gibt es etwas, das weniger aufwendig ist

Erlebnis Turnfest in Oldenburg

Vorfreude auf erlebnisreiche Tage

Von Kathrin Janout | "Es wird groß, es wird bunt, es wird vielseitig und voller Abenteuer und Erlebnisse": Etwa 20 Turnerinnen aus den VfL-Gerätturngruppen und zehn Aktive aus der Trampolin-Abteilung werden im Mai am Erlebnis Turnfest in Oldenburg teilnehmen. "Wir warten schon gespannt auf die action-

reichen Tage", sagt Abteilungsleiterin Melanie Schröder. "Neben einem Wahlwettkampf, an dem die meisten teilnehmen werden, wollen wir eine Abendgala besuchen und darüber hinaus noch bei anderen spannenden Angeboten dabei sein", kündigt sie an.

Das Erlebnis Turnfest des Niedersächsischen Turnerbunds war



ursprünglich schon für das Jahr 2020 geplant, musste damals aber coronabedingt abgesagt werden. Nun soll die Neuauflage über Himmelfahrt vom 17. bis 21. Mai stattfinden. Das Landesturnfest ist die größte Breitensportveranstaltung Norddeutschlands und soll Turn-, Bewegungs-, Kultur- und Feierfans zusammenbringen. Die Sportlerinnen und Sportler vom VfL freuen sich drauf.

Du möchtest auch Gutes tun?

Hier sind drei Tipps für Dein Engagement im Verein:

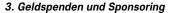
1. Das richtige Ehrenamt finden

Ob Jugendliche oder Erwachsene: Wer Lust hat, sich im Verein zu engagieren, spricht am besten mit anderen darüber. Fachwarte in der Abteilung Deines Lieblingssports, Trainerinnen und Trainer oder engagierte Teamkolleg*innen haben bestimmt eine Idee, wie Du Dich einbringen kannst. Die Möglichkeiten sind nämlich vielfältig: von helfenden Händen beim Kinderturnen über Schiedsrichter im Wettkampfsport bis zur Verteilung des Vereinshefts. Auch in der Geschäftsstelle kannst Du Dich nach Aufgaben im Verein erkundigen oder Du wendest Dich direkt an unsere Vorstandssprecher. In der VfL-Vereinsapp findest Du in der Rubrik "Mach mit!" ebenfalls Möglichkeiten zur Mithilfe. Übrigens: Eigene Ideen sind immer willkommen. Etwas fehlt oder kommt im Verein zu kurz und Du möchtest Dich darum kümmern? Dann sag Bescheid, vielleicht findet sich ja ein Weg.

2. Flexibles Ehrenamt ist möglich

"Ich würde ja gerne helfen, habe aber leider nicht so viel Zeit." Dieses oder ähnliches hört man immer wieder. Klar, in der Regel ist Ehrenamt eine verbindliche Sache und oft auf langfristigen Einsatz ausgelegt. Das soll Dich aber nicht daran hindern, Dich trotzdem einzubringen. Freiwilliges Engagement kann auch flexibel sein. Du bist zum Beispiel begeisterter Hobbyfotograf und könntest hin und wieder Fotos bei Veranstaltungen machen? Du backst gerne und steuerst deshalb etwas zum Büffet beim Kinderkarneval bei? Du liebst Radfahren und würdest viermal im Jahr das

Vereinsmagazin an die Mitglieder verteilen? Super! Das sind nur drei von vielen Möglichkeiten, die Du in Deinem Verein für kurzfristiges Engagement hast.



Du hast gar keine Lust, Dich persönlich einzubringen und Zeit schon gar nicht? Auch Geldspenden und Sponsoring tragen dazu bei, dass Gemeinschaft gelebt und Qualität in Deinem Verein großgeschrieben werden kann. Trikots für die Damenmannschaft mit dem Logo Deines Unternehmens, eine Werbeanzeige in der Vereinszeitung oder ein Betrag x für die Anschaffung neuer Sportgeräte – über Geldspenden freut sich jeder Verein. Schließlich macht Sport umso mehr Spaß, wenn die Ausstattung gut und die Übungsleitenden motiviert sind. Auch hier kann man einen Beitrag leisten - und mehr als 2000 Mitglieder danken dafür.



Haben viel Spaß im VfL-Team: (v.l.) Inken, Carina, Dani und Frauke Foto: Janout





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	Мо	08.00 - 08.30	Sonja Dieckmann	
Wassergymnastik 2	offen	Bad	Мо	08.30 - 09.00	Sonja Dieckmann	
Wassergymnastik 3	offen	Bad	Мо	09.00 - 09.30	Sonja Dieckmann	
Wassergymnastik 4	offen	Bad	Мо	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 Plät	tze mit Flutlich	nt				
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken	
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken	
Basketball						
U 6	4 – 8 J.	Halle Kleibrok	Мо	15.30 – 16.30	Lars Fischer	
U 10 und U12	8 – 12 J.	Halle Kleibrok	Fr	15.00 – 16.15	Björn Heeren	
U14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Мо	17.30 – 19.15	Sören Rüthemann	
U16	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Do	18.00 – 19.30	Dennis Wolkwitz	
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 21.00	Lars Fischer	
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.30 - 22.00	Björn Heeren	
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Мо	19.30 – 21.00	Lars Fischer	
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	19.15 – 20.30	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	Мо	16.30 – 17.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Anf.	offen	Sportforum	Мо	17.30 – 18.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Fortg.	offen	Sportforum	Мо	18.30 – 19.30	Thomas Fokken
Fitness für Frauen	offen	kleine Halle Feldbreite	Мо	20.00 - 21.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 – 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	Sportforum	Мо	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.	Sportforum	Fr	10.45 - 11.45	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 – 11.30	Sonja Dieckmann
Locker vom Hocker 2	offen	Sportforum	Mi	11.30 – 12.30	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	Мо	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 - 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Мо	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	Мо	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	Мо	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= h	nintere, alte Halle	e; 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	D:	10.00 17.00	Marina Ziegs
EL L. C. L. III		a first and a second	Di	16.30 – 17.30	Iviai ii la Ziegs
Flohzirkus III	1 – 2 J.	kleine Halle Feldbreite	Мо	09.00 - 10.00	Melanie Schröder
Flonzirkus III Flonzirkus IV		·			·
	1 – 2 J.	kleine Halle Feldbreite	Мо	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1 – 2 J. 1 – 2 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum	Mo Do	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00	Melanie Schröder Marina Ziegs
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I	1 – 2 J. 1 – 2 J. 3 – 4 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum	Mo Do Mi	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum	Mo Do Mi Mi	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum	Mo Do Mi Mi Do	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum	Mo Do Mi Mi Do Fr	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum kleine Halle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00 16.30 - 17.30	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen	1-2 J. 1-2 J. 3-4 J. 3-4 J. 3-4 J. 3-4 J. 5 Jahre 4 b 5 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen	1-2 J. 1-2 J. 3-4 J. 3-4 J. 3-4 J. 3-4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Di	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen	1-2 J. 1-2 J. 3-4 J. 3-4 J. 3-4 J. 3-4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mi Mo	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Evelyn Kusch
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mi Mo Mi	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jusmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mi Mo Mi	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jusmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Leichtathletik	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite Helle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mi Mo Mi Fr	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin Leichtathletik Leichtathletik Kinder	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J. ab 11 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum kleine Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mo Mi Fr	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.00 - 17.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin Leichtathletik Leichtathletik Jugend Leichtathletik	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. 7+ J. ab 11 J. 6+ J. 12+ J. ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mo Mi Fr Mo Mo Fr	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 15.40 - 17.30	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen Adriane Menke Adriane Menke Jürgen Menke
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin Leichtathletik Leichtathletik Jugend Leichtathletik	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. 7+ J. ab 11 J. 6+ J. 12+ J. ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mo Mi Fr Mo Mo Fr	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 15.40 - 17.30	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen Adriane Menke Adriane Menke Jürgen Menke
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin Leichtathletik Leichtathletik Kinder Leichtathletik Jugend Leichtathletik Schwimmerische Früherzieh	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J. ab 11 J. 6+ J. 12+ J. ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite Heine Halle Feldbreite Heine Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mo Mi Fr Mo Mo Fr Mo Tr	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 18.00 18.00 - 19.30 18.00 - 20.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen Adriane Menke Adriane Menke Jürgen Menke
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin Leichtathletik Leichtathletik Kinder Leichtathletik Jugend Leichtathletik Schwimmerische Früherzieht Basisunterricht 1	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J. ab 11 J. 6+ J. 12+ J. ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mo Mi Fr Mo Mo Fr I de Vries	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.30 - 17.00 16.30 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 18.00 - 19.30 18.00 - 20.00 5 - E-Mail: deniserom 16.15 - 16.45	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen Adriane Menke Adriane Menke Jürgen Menke ma81@gmail.com Denise de Vries
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin Leichtathletik Leichtathletik Kinder Leichtathletik Jugend Leichtathletik Schwimmerische Früherziehe Basisunterricht 1 Basisunterricht 2	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J. ab 11 J. 6+ J. 12+ J. ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Hallenbad Wiefelstede Hallenbad Wiefelstede	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mo Mi Fr Mo Mo Fr J de Vries	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 15.40 - 17.30	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen Adriane Menke Adriane Menke Jürgen Menke na81@gmail.com Denise de Vries Denise de Vries
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin Leichtathletik Leichtathletik Kinder Leichtathletik Jugend Leichtathletik Schwimmerische Früherzieh Basisunterricht 1 Basisunterricht 2 Schwimmunterricht	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J. ab 11 J. 6+ J. 12+ J. ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite kleine Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite/Sportplatz Hallenbad Wiefelstede Hallenbad Wiefelstede	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Mo Mi Fr Mo Mo Fr I de Vries	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 15.40 - 15.40 15.00 - 19.30 18.00 - 20.00 S - E-Mail: deniseror 16.15 - 16.45 15.40 - 16.10 15.05 - 15.45	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen Adriane Menke Adriane Menke Jürgen Menke ma81@gmail.com Denise de Vries Denise de Vries Denise de Vries
Flohzirkus IV Fit wie einTurnschuh I Fit wie ein Turnschuh II Fit wie ein Turnschuh III Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh IV Fit wie ein Turnschuh V Turn Fit 1 Grundlagen Turnen Boden- u. Gerätturnen Boden- u. Gerätturnen Tanzen,Turnen,Trampolin Leichtathletik Leichtathletik Kinder Leichtathletik Jugend Leichtathletik Schwimmerische Früherzieht Basisunterricht 1 Basisunterricht Verbindungsunterricht	1 - 2 J. 1 - 2 J. 3 - 4 J. ab 5 J. 3 - 4 J. 3 - 4 J. 5 Jahre ab 5 J. ab 5 J. 7+ J. ab 11 J. 6+ J. 12+ J. ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Sportforum Kleine Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Halle Feldbreite/Sportplatz Hallenbad Wiefelstede Hallenbad Wiefelstede Hallenbad Wiefelstede	Mo Do Mi Mi Do Fr Fr Do Di Di Mo Mi Fr Mo Fr I de Vries Fr Fr Fr Fr Fr	09.00 - 10.00 16.00 - 17.00 16.15 - 17.15 17.15 - 18.15 17.00 - 18.00 15.00 - 16.00 16.30 - 17.30 16.00 - 17.00 17.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 16.00 - 18.00 15.40 - 17.30 17.00 - 18.00 18.00 - 19.30 18.00 - 20.00 5 - E-Mail: deniseror 16.15 - 16.45 15.40 - 16.10 15.05 - 15.45 14.30 - 15.00	Melanie Schröder Marina Ziegs Neele Ksinsik Neele Koch Marina Ziegs Inken Arntjen Inken Arntjen Inken Arntjen Frauke Lehners Jasmin Schubert Jasmin Schubert Evelyn Kusch Melanie Schröder Daniela von Essen Adriane Menke Adriane Menke Jürgen Menke ma81@gmail.com Denise de Vries Denise de Vries Denise de Vries

Blickpunkt · März 2023

30

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Schwimmen					
Technischer Aufbau1		Bad	Мо	17.30 – 18.30	lmke Wehlau
Technischer Aufbau2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Patrizia Bruntsch
Wettkampfvorbereitung		Bad	Мо	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Landesstützpunkt		Bad	Do	17.30 – 19.00	Denise de Vries
Wetkampfgruppe 1		Bad	Мо	17.30 - 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Frauke Dierks
Wettkampfgruppe 2		Bad	Мо	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	Мо	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	Мо	18.30 - 19.30	Tanja Brunßen
Masters Wettkampfgruppe	20 +J	Bad	Do	19.00 - 20.00	Denise de Vries
Masters Breitensport	20+ J.	Bad	Мо	19.30 - 20.30	Tanja Brunßen
Voraussetzung für die Teilnahm	e: Seepferdche	en oder Nachweis der Schwimmt	tauglichkeit	!	
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2023	Мо	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2023	Мо	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Мо	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	Мо	19.30 - 20.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Мо	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					
Нір Нор	7 – 13 J.	Sportforum	Sa	11.55 – 12.40	Gregory Bieder
Нір Нор	14 – 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	GD G.				
	45 7 7 6 1				
Freestyle	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
Freestyle Volleyball				20.00 – 22.00	Robin Wirsching
				20.00 – 22.00 17.45 – 21.15	Günter Stubbe
Volleyball	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr		Ü
Volleyball Damen	14+ J. 13+ J.	Halle Feldbreite Halle Feldbreite	Fr Di	17.45 – 21.15	Günter Stubbe

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

Sprecher (Freiwilligenmanagement)
 Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung)
 Sprecher (Sportbetrieb, Organisation)
 Pressewartin
 Dirk Hillmer
 Christian von Deetzen
 Daniela von Essen
 Kathrin Janout

Hauptausschuss

Fachwart*innen

Schwimmen

Fitness und Gesundheit

Turnen Kinder / Jugendliche Inken Arntjen
Melanie Schröder
Badminton Mathis Siefken
Basketball Christoph Müller
Handball Erwachsene Philipp Fuhrken
Handball Spielwart Heinz Legal
Leichtathletik Jürgen Menke
Pétangue Karl-Heinz Wilken

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

Tanja Brunßen-Gerdes / Nico Winter

Frauke Lehners / Katja Ratje

Nutzen Sie unsere vorausschauende, steuerliche Gesamtplanung für eine zielgerichtete Unternehmenstrategie.



Brucknerstr. 2, Rastede, T. 0 44 02 / 5 10 18, finkeisen-steuerberatung.de

Verein für Leibesübungen von 1859 e.V.

Aufnahmeantrag (je Antragsteller)



Mandatsrefere	(wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)							
Ich beantrage die Mitg	gliedschaft im VfL F	Rastede von 1859	e.V. als					
aktives Mitglied				rn / Kind) – bitte	ankreuze	n –.		
Ich bin damit einverstanden → die nachfolgenden Angab	und willige ein, dass en für die Durchführun	g des Mitgliedschaftsv	erhältnisses erf	orderlich sind		Bildung von Fahrgemeinschaften) weiterge	geben werden	
→ Fotos und Videos von me	iner Person bei sportlich	en Veranstaltungen v	eröffentlicht we	erden dürfen auf der	Homepage ι	und / oder Facebook-Seite / Instagram des	Vereins, und /	
oder regionalen Presse Die Informationspflichten ge Mit meiner Unterschrift erke Ich bin darauf hingewiesen v terverwendung und / oder V	nne ich die Satzung und vorden, dass die Fotos ι	l Ordnungen (alle im [und Videos mit meiner	Downloadcente r Person bei der	r) des Vereins in der j Veröffentlichung im	eweils gültig		ind. Eine Wei-	
Name/Vorname:								
Straße:				PLZ	Ort:			
Geburtsdatum (TT.MM.JJ)	Telefon:			E-M	ail:			
Schüler/Student:	Azubi bis: (TT.MM.JJ)			Aus	bildungsbe	escheinigung ist beigefügt.		
	Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)			Sinc	bereits Fa	milienangehörige Mitglied im Verei	in?	
Abteilung:	(11.141141.33)					□ja□	nein	
Bei Minderjährigen Na	ı me der Erziehungsb	erechtigten						
	telle oder dem Vorstar	nd erfolgen. Die aktu	uellen, gültiger	n Beiträge finden Si		bzw. 31. Dezember) mit einer Frist von erragsordnung in unserem Downloadcen		
Familie		22,00€	Zusatzbeitrag	9				
Erwachsener		11,00€	Tanzen		10,00€	Badminton Erwachsene	5,00 €	
Jugendlich / Kinder	dlich / Kinder 8,50 € Herzsport / Yoga			′oga	3,50€	Schwimmerische Früherziehung	11,50 €	
Auszubildende / Stude	hre 8,50 € \	astik	7,00€	Bädereintritt für die Schwimmabteilung				
Passive Mitgliedschaft		4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump		6,50 €	(Hallenbad/Freibad) halbjährlid Kinder und Jugendliche20,00 € Erwachsene40,00 €		
Aufnahmegebühr Einz	elperson (einmalig)		Aufnahmegebühr Familie (einmalig)		20,00€			
Zahlungen (Beitrag, Umlag gezogenen Lastschriften e	tionsnummer DE der Mitgliedsbeitrag , ge, Kursgebühr u.a.) m inzulösen. Der monatli 30. November jeden Ja ges verlangen. Es gelte	91ZZZ00000158 / Umlagen nur ba nittels Lastschrift ein: iche Beitrag wird jew hres eingezogen. Ich	478 argeldlos geza zuziehen. Zugl veils vierteljähr n kann / Wir kö	ahlt werden kann. leich weise(n) ich / dich im Februar, Ma önnen innerhalb vor	wir unser Kı i, August ur acht Woch	ermächtige ich den VfL Rastede vor reditinstitut an, die vom VfL auf mein / nd November im Voraus jeweils bis zum en, beginnend mit dem Belastungsdatu ngungen.	unser Konto 28. Februar,	
IBAN des Zahlungspflichtigen:				DE				
Name Bank/Sparkasse bzw. BIC:			Bankleitzahl/BIC:					
Zahler (Angabe nur, w	enn nicht Mitglied b	ozw. Erziehungsbe	erechtigter:					
Mit ist bekannt, dass die I Zukunft widerrufen werde		tenverarbeitung der	o.a. Angaben	freiwillig erfolgt ur	nd jedezeit (durch mich ganz oder teilweise mit Wi	rkung für die	
Unterschrift des bzw. Bevoll	Kontoinhabers mächtigten		Da	tum		Unterschrift des Mitgliede bzw. Erziehugnsberechtigt		



Im Dienste der Gesundheit: Ihre Rasteder Apotheken

PARK APOTHEKE

Björn Henkel Bahnhofstraße 16, Telefon 4366

RATS-APOTHEKE

Gerda Beek Am Rathaus, Telefon 92530

ELLERN-APOTHEKE

Ralf Menke Oldenburger Straße 257, Telefon 82299



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





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.

