



BLiCKPUNKT

A U S G A B E M Ä R Z 2 0 2 4



Kunterbunter Kinderkarneval 2024



Landkreis Ammerland



**Wir sind 11x für Sie da –
und wir bleiben es.**

Denn Nähe beginnt gleich nebenan. Gute Beratung im
Landkreis Ammerland gibt es montags bis freitags von 8–20 Uhr.

Noch kein LzO-Kunde? Wir machen den Wechsel ganz einfach und
bequem – in einer unserer 11 Filialen, telefonisch oder online!

Unsere Nähe bringt Sie weiter.
Seit 1786. Und auch in Zukunft.



LzO

meine Sparkasse



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Anfang Februar hat der VfL Rastede wieder Kinderkarneval gefeiert. Viele strahlende Kindergesichter und bunte Kostüme ergaben ein fröhliches Bild, dass nicht nur den Vereinsmitgliedern gute Stimmung bereitete. Unsere Verein bietet den Bürgerinnen und Bürgern der Gemeinde jedoch weitaus mehr als die bloße Organisation von Sportaktivitäten.

Durch die Bereitstellung von Sportmöglichkeiten bietet unser Verein die Gelegenheit, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Dies trägt nicht nur zur physischen Fitness bei, sondern wirkt sich auch positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger Rastedes aus.

Eine weitere, für uns sehr wichtige Aufgabe ist, die soziale Integration. Der VfL Rastede fungiert als Treffpunkt für Menschen unter-

schiedlicher Altersgruppen, Hintergründe und Ethnien. Durch die Teilnahme an Mannschaftssportarten, gemeinsamen Aktivitäten oder das gemeinschaftliche Sporttreiben wird ein Gefühl der Zusammengehörigkeit geschaffen. Dies fördert nicht nur soziale Kontakte, sondern trägt auch zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls bei.

Für junge Menschen bieten wir nicht nur eine positive Freizeitbeschäftigung, sondern fördern auch die Entwicklung von Teamgeist, Verantwortungsbewusstsein und Fair Play. Jugendliche können ihre Talente entdecken und wichtige Lebenskompetenzen erlernen, was wiederum ihre Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflusst.

Diese Förderung von Teamarbeit und Fair Play erstreckt sich nicht nur auf die Sporthalle, sondern hat auch Auswirkungen auf das tägliche Leben. Die im Sport erworbenen Werte wie Respekt, Durchhal-

tevermögen und Zusammenarbeit können sich positiv auf verschiedene Aspekte des Lebens auswirken, sei es in der Schule, im Beruf oder in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Wir bringen Menschen unterschiedlichen Alters zusammen, was zu einem fruchtbaren Austausch von Erfahrungen und Wissen führt. Ältere Mitglieder fungieren als Trainer und Mentoren und bieten jüngeren Generationen wertvolle Einblicke und Anleitung.

Der VfL trägt auch zur Entwicklung der lokalen Infrastruktur bei. Die Notwendigkeit von Sporthallen hat uns dazu veranlasst eine eigene Sporthalle zu bauen. Da es immer noch zu wenig Sporthallen gibt, würden wir uns gerne an einem neuen Sporthallenbau beteiligen. Daher hoffen wir darauf, dass die Gemeinde den Bedarf, den nicht nur die Sportvereine haben, sondern auch die Schulen, bald

als so wichtig anerkennt, dass sie ebenfalls in einen Neubau investiert, um die Gemeinde attraktiver zu machen und ein Sportangebot für alle zu schaffen – passend zu steigenden Einwohnerzahlen.

Insgesamt stärkt der VfL Rastede die Identifikation der Bürgerinnen und Bürger mit ihrer Gemeinde. Durch die Schaffung von Möglichkeiten für körperliche Aktivität, soziale Interaktion und persönliche Entwicklung tragen wir dazu bei, eine lebendige und gesunde Gemeinschaft zu formen. Die positiven Auswirkungen erstrecken sich über die Sporthalle hinaus und beeinflussen das tägliche Leben und das Wohlbefinden der Menschen in der Gemeinde.

Eure

Daniela von Essen

HOL DIR JETZT DEINE VEREINS-APP!

Von Kathrin Janout | Gerade in der letzten Zeit, in der ein unbeschwertes Miteinander so sehr fehlte, brauchten wir dringend eine Lösung, um vernetzt zu bleiben. Der VfL Rastede hat deshalb in den vergangenen Monaten in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund und der vmapi GmbH eine eigene Vereins-App entwickelt, die nun für alle Mitglieder, Sponsoren, Fans und Interessierte in den App-Stores zum Download bereitsteht. Einfach

„VfL Rastede“ in das Suchfeld des jeweiligen App-Stores eingeben oder den QR-Code auf dieser Seite nutzen – und schon steht dem Einblick in die bunte Vereinswelt nichts mehr im Weg. News, Sportangebote, Kurse, Mitmach-Möglichkeiten, Galerien, Chaträume, interaktive Karte, Schwarzes Brett, Sponsorenplattform und vieles mehr findet sich in der VfL Rastede Vereins-App. Der Aufbau der App ist übersichtlich und die Bedienung geschieht intuitiv.

MAYER & DAU

IMMOBILIEN GMBH

**Wir bewerten
Ihre Immobilie.
Kostenfrei!**

**Gutschein
im Wert von
550,- €**



Mayer & Dau Immobilien GmbH

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

Inhaltsverzeichnis

Impressionen vom Kinderkarneval 2024	8
Sport verbindet und schafft tolle Erlebnisse Knapp 100 Sportabzeichen verliehen.....	12
Viel mehr als nur Sport Männer genießen gemeinsame Unternehmungen.....	13
Berge, Strand und Meer Mit dem Rad bis Barcelona.....	13
Gelungener Auftakt in die Saison Enno Borchers bundesweit auf Platz 3.....	15
Radfahren: Schöne Freizeitbeschäftigung und gesundheitliche Vorsorge ..	16
Stadtradeln vom 2. bis zum 22. Juni – mitmachen im Team VfL Rastede	16
Zehn Spiele, zehn Siege Showdown bei den Volleyballerinnen.....	17
Unsere Badmintons beim Ammerlandcup.....	18
Badminton ist seine Leidenschaft Jugendtrainer und Mannschaftsführer Paul Andräs	19
Handballjungs beim Bundesligaspiel Augenoptik Alexanderstraße spendiert Tickets.....	20
Tricking, Turnen und Breakdance.....	20
Tanja Brunßen-Gerdes erinnert sich: „Vielen Dank für die tolle Zeit!“	21
Bademeister und Kursleiter Auszubildender Anmara Kamran übernimmt Vertretung bei der Wassergymnastik	23
Silber beim Dreikönigsturnier VfL-Bouleteams immer vorne mit dabei.....	24
In die Landesauswahl berufen Dietmar, Marion und Karl-Heinz treten beim Länderpokal an ...	24
Neues Trainerinnen-Team Evi Kusch und Jasmin Schubert leiten die Montagsturngruppe	25
Turngruppe feiert in selbstgebauter Bude Abschied von vier Turnerinnen.....	26
Neue Einteilung beim Gerätturnen Showturnen, Wettkampfgruppe und Nachwuchsförderung.....	27
Unser Sport- und Fitnessangebot	29

Impressum:

Herausgeber: VfL Rastede von 1859 e.V.
Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485
E-Mail: info@vfl-rastede.de
www.vfl-rastede.de

Redaktion: Kathrin Janout
Herstellung: Bürger Verlag GmbH, Edewecht

VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

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

IN EIGENER SACHE



Jahreshauptversammlung mit Ehrungen und Neuwahlen

Am Mittwoch, 10. April, findet die diesjährige Jahreshauptversammlung beim VfL Rastede statt. Es stehen Ehrungen, Haushalt, Berichte und Wahlen auf dem Programm. Die vollständige Tagesordnung wird rechtzeitig in der NWZ und auf der VfL-Homepage veröffentlicht. Beginn der Mitgliederversammlung ist um 19.30 Uhr im Sportforum an der Schloßstraße. Über die Jahreshauptversammlung, die Änderungen und Neuerungen wird in der Juni-Ausgabe des „Blickpunkts“ berichtet.

Palaismeeting der Schwimm-Abteilung

Spannende Wettkämpfe und persönliche Bestzeiten gibt es auch dieses Jahr beim Palaismeeting der Schwimmerinnen und Schwimmer zu sehen. Viele Vereine aus der Region treffen sich dazu am 27. April im Rasteder Hallenbad. Unsere Schwimmabteilung verzeichnet immer wieder mehr als 1000 Einzelmeldungen und rund 50 Staffelmeldungen. Viele Zuschauer verfolgen die Wettkämpfe des Schwimmnachwuchses und der Leistungssportlerinnen und -sportler.

Werben in der Vereinszeitung „Blickpunkt“

Ihr wollt den Sport vor Ort unterstützen? Und gleichzeitig bei mehr als 2000 Mitgliedern auf Euer Unternehmen aufmerksam machen? Dann schaltet doch eine Werbeanzeige im VfL-Vereinsmagazin! Viele unserer Inserenten begleiten den VfL Rastede bereits seit Jahren. Sie wissen, dass der Verein dankbar ist für das Engagement und seine Werbepartner unterstützt. Unsere Mitglieder achten auf die Anzeigen und berücksichtigen diese bei ihren Einkäufen und der Inanspruchnahme von Dienstleistungen. Unsere Sponsoren werden übrigens zusätzlich auch auf der VfL-Homepage und in der neuen Vereins-App verlinkt. Schauen Sie doch mal rein!

Weitere Informationen zu Möglichkeiten der Zusammenarbeit und zu unseren günstigen Anzeigenpreisen gibt die VfL-Geschäftsstelle telefonisch unter 04402-82992 oder per E-Mail an info@vfl-rastede.de.

Kleidung und Accessoires mit Vereinslogo

Taschen, T-Shirts, Jacken, Schals: der Fanshop des VfL Rastede ist gut bestückt mit sportlicher Kleidung und praktischen Accessoires für Damen, Herren und Kinder. Ob ein personalisiertes Badehandtuch, ein Basecap oder ein süßer Babybody für kleine VfL-Fans – hier findet man kleine Geschenke für den sportlichen Nachwuchs oder etwas Hübsches für sich selbst. Übrigens gehören auch Geschenkgutscheine zum Angebot des Shops. Den Link zum Shop findet Ihr in der VfL-Vereins-App, auf der Homepage oder direkt hier:



Service rund ums Haus!

FRIBO-
Team



PLANUNG



BAU



**STRASSEN- &
TIEFBAU**



HOCHBAU



LIEFERUNG



HEIZUNG



SANITÄR



LÜFTUNG



ELEKTRO



ZIMMEREI

AM STRATJEBUSCH 109A · 26180 RASTEDE
TEL.: 0 44 02 - 93 83 - 0 · FAX: 0 44 02 - 93 83 29
WWW.FRIBO-TEAM.DE



**Flexible Eleganz in höchster Qualität.
Handwerk Made in Germany.**

- + verschiedene Breiten, Sitztiefen und -höhen
- + breites Sortiment an Bezugsmaterialien
- + feste oder weiche Polsterung
- + viele Extrafunktionen

Jetzt bei uns probesitzen und probeliegen.



HOBSENSIEFKEN
Möbel. Geschenke. Tischlerei. Drechslerei.

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

KINDER KARNEVAL 2024



VfL Rastede Kinderkarneval 2024





VfL Rastede Kinderkarneval 2024





Sport verbindet und schafft tolle Erlebnisse Knapp 100 Sportabzeichen verliehen



Im VfL-Sportforum nahmen die Teilnehmenden ihre Urkunden für das Deutsche Sportabzeichen entgegen | Fotos: Lüken

Von Gunna Arends | Mitte Januar wurden im Sportforum die Urkunden für das Sportabzeichen 2023 übergeben. Diesmal hatten wir nach einigen Jahren, in denen nur vereinzelt Kinderurkunden verliehen wurden, wieder eine größere Kindergruppe aus der VfL-Leichtathletikabteilung dabei. Sie trainieren montags unter der Leitung von Adriana Menke zeitgleich zur Sportabzeichenabnahme auf dem Sportplatz Feldbreite. Es bereitet immer wieder große Freude, so

viele Kinder zu sehen, die begeistert Leichtathletik machen.

Mit diesen Kindern haben auch einige Eltern den Weg auf den Sportplatz gefunden, so dass wir am Ende der Saison insgesamt zehn Familien auszeichnen konnten. Wenn mindestens drei Mitglieder einer Familie aus zwei Generationen das Sportabzeichen ablegen, bekommen sie eine Familienurkunde. Sport verbindet, ist in der Gemeinschaft am schönsten und so wichtig für die Entwicklung

der Kinder! Wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und man gemeinsam zeigt, was man kann und schafft, sind das tolle Erlebnisse, die für das Leben prägen können.

Viele Wiederholungen

Auch 82 Erwachsenen durften wir das Sportabzeichen verleihen. Viele von ihnen sind jedes Jahr wieder dabei, manche sogar schon sehr oft: Enno Borchers hat bereits 56-mal das Sportabzeichen abgelegt. „Runde Jubiläen“ feierten in die-

sem Jahr Gerd Cornelsen mit 55 Wiederholungen, Jutta Lüers mit 50 und Hildegard Hehemeyer mit 30. Viele weitere reihten sich dazwischen ein und tauchen in den nächsten Jahren wieder in den „Jubiläumslisten“ auf.

Dank ans Team

All diese Urkunden konnten wir nur verleihen, weil eine Gruppe von Prüfern jeden Montag auf dem Sportplatz bereitsteht und allen, die Lust haben, die Leistungen abnimmt. Ihnen voran Horst Laue, der bereits in den Vorbereitungen für die neue Saison steckt. Denn neben den Terminen montags werden Sondertermine zur Abnahme von Nordic Walking und Radfahren angeboten. Horst führt Buch über alle Werte, fügt sie zusammen und reicht sie schließlich beim Kreis-sportbund ein, damit die Urkunden ausgestellt werden können. Ihm und seinen Helfern gebührt ein großer Dank!

Jetzt aber freuen wir uns auf die neue Saison 2024! Wir starten im Mai auf dem Sportplatz an der Feldbreite. Aktuelle Informationen dazu werden rechtzeitig auf der VfL-Homepage und über die Vereinsapp veröffentlicht.



Das Sportabzeichen-Team um Horst Laue (hinten rechts) kümmert sich um die Organisation von Training und Prüfung



56 Sportabzeichen hat Enno Borchers (Mitte) bereits in der Tasche. Gunna Arends und Horst Laue gratulieren.

Viel mehr als nur Sport Männer genießen gemeinsame Unternehmungen



Das schmeckt: Kohlessen nach einem Rundgang im Park

Fotos: Hillmer

Von Dirk Hillmer | Die Gruppe „Fit & Gesund für Männer“ trifft sich immer mittwochs um 18.30 Uhr zum Fitnessabend in der Sporthalle Kleibrok. Wöchentlich gibt es unter der Leitung von Horst Laue ausgedehnte Gymnastik und Volleyball. Von Mai bis Anfang September wird draußen Beach-Volleyball gespielt. Die Gymnastik ist dann zweitrangig. 20 Männer gehören zur Gruppe. Zusätzlich zum Sport sind für uns gemeinsame Unternehmungen wichtig.

Nach dem Sport sitzen wir zu einem Umtrunk zusammen. Wenn ein Mitglied Geburtstag hat, gibt es einen kleinen Imbiss dazu. Viele Aktivitäten planen wir auch außerhalb des Sports. Viele Jahre lang sind

drei bis vier von unserer Gruppe gemeinsam immer wieder in den Alpen gewandert. Andere haben längere Radwanderurlaube oder Reisen mit dem Wohnmobil unternommen. Jährlich wird ein gemeinsamer Radausflug in unserer schönen Gegend organisiert. Im Sommer wird am Sportforum gegrillt und im Herbst gibt es das Oktoberfest mit Oktoberfestbier und leckerem bayerischen Essen.

Eine Kohlfahrt darf auch nicht fehlen. In diesem Jahr haben wir uns nach einem Rundgang im Park im Sportforum getroffen. Es gab köstlichen Kohl, kühles Bier und edle Schnäpse. Highlight des Abends war ein Reisebericht von unserem Sportler Rainer Martens.

Berge, Strand und Meer Mit dem Rad bis Barcelona

Rainer ist begeisterter Radfahrer. Anhand einer informativen und launigen Diashow berichtete er uns von seiner Radtour im Spätsommer mit dem E-Bike nach Barcelona. Start in Rastede am 22. August, Rückkehr am 22. September. Durch das Oldenburger und das Münsterland, entlang der Ruhr, durch das Bergische Land ging es zunächst bis an den Rhein. Auf dem Rheinradweg weiter bis durch die ober-rheinische Tiefebene. In Basel weiter auf dem schönen Schweizer Nord-Süd-Radweg, über den Jura, entlang des Vierwaldstätter Sees in Richtung Alpen. Eine große Herausforderung wegen der extremen Steigungen war die Überwindung des St. Gotthardpasses mit 2.106 Metern. Es sei ein anstrengendes, aber einmaliges Erlebnis gewesen, berichtete Rainer. Am Lago Maggiore radelte er weiter über die Po-Ebene und das hügelige Piemont, anschließend Richtung Mittelmeer über die Seealpen und den Col de Lombardo, nach Nizza, Antibes und die Camargue. Dann endlich keine Berge mehr! In Frankreich reiste er über Marseillahn Plage weiter bis Argeles-sur-Mer kurz vor der spanischen Grenze. Die Überwindung der Pyrenäen muss ziemlich heftig gewesen sein, wie wir seinen Erzählungen entnehmen konnten. Endlich erreichte er die Costa Brava mit den tollen Stränden und es ging weiter zum Ziel: Barcelona. Zur Belohnung verbrachte Rainer einen lauen Spätsommerabend mit vielen Menschen im Freien.

Für Rainer war es eine unvergessliche, wunderschöne Radreise über rund 2.500 Kilometer und 17.000 Höhenmeter. Mit 25 Übernachtungen in Deutschland, der



Erlebte eine unvergessliche
Radtour: Rainer Martens

Foto: privat

Schweiz, Italien, Frankreich und Spanien. In den vier Wochen gab es nur einen Regentag im Bergischen Land. Zum Glück hatte Rainer keinen Unfall, keine Panne, lediglich sein Hinterteil war gefordert. Er hat viele freundliche Menschen getroffen, die ihm gerne geholfen haben. In seinem Diavortrag sahen wir Bilder von tollen Landschaften, Orten, Feldern, Wäldern, Flüssen und Seen. Das Mittelmeer und die Strände – ein Traum! Immer wieder gab es für den Radelnden Gelegenheiten zum Schwimmen. Rainer sagt: „So eine Tour hört sich gewaltig an, aber man muss es einfach machen. Das tolle am Radfahren ist immer wieder, dass man die Strecke beinahe inhaliert. Die Wahrnehmung und die Erinnerung sind sehr intensiv, wie aufgezeichnet. Ich bin glücklich und zufrieden, dass ich diese Tour gemacht habe!“

Für uns Zuschauende war es ein unvergesslicher Abend. Vielen Dank, Rainer, wir bewundern Deine Leistung!



Bild von Adina Voicu auf Pixabay



Tortechnik
Ralf Wedelich



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



*Im Dienste der Gesundheit:
Ihre Rasteder Apotheken*

PARK APOTHEKE

Björn Henkel
Bahnhofstraße 16, Telefon 43 66

RATS-APOTHEKE

Gerda Beek
Am Rathaus, Telefon 9 25 30

ELLERN-APOTHEKE

Ralf Menke
Oldenburger Straße 257, Telefon 8 22 99

Gelungener Auftakt in die Saison Enno Borchers bundesweit auf Platz 3



Von Kathrin Janout | Unser Senioren-Leichtathlet Enno Borchers ist wieder mit guten Leistungen in die neue Saison gestartet. Bei den Landeshallenmeisterschaften der Senioren in Hamburg war er außerhalb der Wertung mit dabei. In der Altersklasse M80 trat Enno beim Hoch- und beim Weitsprung an. Im Hochsprung setzte er sich mit 1,13 Metern gegen seine Konkurrenz durch. Und im Weitsprung konnte er ebenfalls den Sieg feiern. Mit einer Weite von 3,32 Metern hatte er die Nase vorn. „Das war ein gelungener Auftakt in die neue Saison für mich“, sagt Enno. „Im Hochsprung war die Leistung ver-

besserungswürdig“, so der Leichtathlet. Die Leistung im Weitsprung sei aber akzeptabel gewesen. „Da die Ausschreibungen für Seniorenwettkämpfe dünn gesät sind, ist es sinnvoll, einen solchen Wettkampf für die anlaufende Saison mitzunehmen“, erklärt Enno. Die erzielten Ergebnisse fließen in die nationale Bestenliste ein. Im Weit- und im Hochsprung steht Enno zurzeit jeweils auf Platz 3 für in der Halle erzielte Resultate.

Anfang März möchte Enno bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund starten – wieder mit guten Chancen auf das Siegerpodest.

Vom VfL Rastede in die Welt

Sport am Strand: Dieses Urlaubsfoto einer Teilnehmerin erreichte unsere Pilates-Trainerin Michaela Kunz per WhatsApp aus der Ferne.

„Pilates geht eben überall“, sagt Michaela und freut sich, dass die Übungen aus der Sporthalle bis an den sonnigen Sandstrand weitergetragen werden – vom VfL Rastede raus in die Welt.



WICHTIGE TERMINE 2024

- ▶ **Palaismeeting der Schwimmer**
am 27.4.2024 im Hallenbad Rastede
- ▶ **Frauensporttag**
am 02.06.2024 in den Rasteder Sporthallen

SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT KONTAKTLINSEN



Jetzt Termin vereinbaren:

Tel. 0 44 02 - 47 90

- ✓ **Uneingeschränktes Blickfeld**
für perfekte Rundum-Sicht.
- ✓ **Volle Bewegungsfreiheit**
bei allen sportlichen Aktivitäten.
- ✓ **In Ihrer persönlichen Sehstärke**
für gestochen scharfes Sehen.
- ✓ **Auch in Ihren Gleitsicht-Werten**
als optimale Alternative zur Gleitsichtbrille.

**OPTIK
FROMME**

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

www.optikfromme.de



Radfahren: Schöne Freizeitbeschäftigung und gesundheitliche Vorsorge



Von Dirk Hillmer | Frische Luft, Sonne im Gesicht, Kontakte knüpfen und schöne Orte entdecken: Fahrradfahren macht Spaß und ist gut für unseren Körper! Es hält uns gesund und fit. In einer Welt, die zunehmend mit Verkehrsproblemen und Umweltbelastungen konfrontiert ist, stellt sich die Frage: Warum benutzen wir kein Fahrrad, um unsere täglichen Wegstrecken zu bewältigen? Das Fahrrad bietet eine umweltfreundliche Alternative zum Auto.

Der ADFC sagt dazu: Bewegung an der frischen Luft tut einfach gut. Die leichte körperliche Belastung beim Radfahren trainiert das Herz-Kreislaufsystem, senkt das Risiko für altersbedingte Erkrankungen und kann durch unterschiedliche Geschwindigkeiten und Strecken problemlos an den eigenen Fitnessgrad angepasst werden. Außerdem ist Radfahren sogar gelenkschonender als Laufen. Die Frischluft sorgt für eine gute

Sauerstoffversorgung, trainiert die Gehirnleistung und stärkt kognitive Funktionen. Auch für die psychische Gesundheit ist Radfahren wohltuend. Fahrten durch ruhige und naturnahe Gegenden helfen Stresshormone abzubauen, lassen Alltagsorgen vergessen und lösen Entspannung und Wohlbefinden aus.

Damit ist Radfahren eine schöne Freizeitbeschäftigung und eine ideale Vorsorge.

Radfahren kann jeder, egal wie alt und erfahren. Wer regelmäßig sein Fahrrad nutzt, kann auch noch bis ins hohe Alter mit dem Fahrrad unterwegs sein. Allerdings kann es gesundheitliche Einschränkungen geben, z.B. Sehfähigkeit, Gleichge-

wichtsstörungen, Herz-Kreislaufprobleme. Regelmäßige Radtouren können für einen Ausgleich sorgen und den Alltag strukturieren, wenn man sich mit anderen verabredet. Proviant und ausreichend Wasser darf auf einer Radtour für eine Pause auf einer Bank unter einem schattigen Baum nicht fehlen. Bei strahlendem Sonnenschein sind Sonnencreme und Sonnenbrille wichtig. Es gibt zwar keine Pflicht, doch es ist empfehlenswert, einen Fahrradhelm zu tragen, um den auch schon bei leichten Stürzen gefährdeten Kopf zu schützen.

Bei einem E-Bike sollte darauf geachtet werden, die Geschwindigkeit an das Fahrkönnen und die äußere Situation anzupassen. Mit der elektrischen Unterstützung spart man zwar Kräfte, muss aber in unübersichtlichen Situationen das Tempo deutlich drosseln. Auf kurzen Strecken ist das alte Rad ohne Unterstützung häufig die bessere Alternative.



Stadtradeln vom 2. bis zum 22. Juni – mitmachen im Team VfL Rastede

Klima schützen, Radverkehr fördern, Lebensqualität steigern

Von Dirk Hillmer | Bald ist es wieder so weit: Am 2. Juni startet das Stadtradeln. 21 Tage lang sind dann alle Rasterinnen und Rasterer aufgefordert, möglichst viele Kilometer im Alltag mit dem Rad zurückzulegen. Dabei können sich die Teilnehmenden mit anderen Teams messen. Zugleich wetteifern sechs Ammerländer Kommunen um die meisten durch ihre Bürger zurückgelegten Radkilometer.

Der VfL Rastede beteiligt sich zum dritten Mal an dieser Aktion und ruft seine Mitglieder auf, sich unserem Team anzuschließen. Im vergangenen Jahr waren wir 21 Radelnde, die in den drei Wochen 8.496 Kilometer zurückgelegt haben. Das Team VfL Rastede belegte in der



Gemeinde Rastede von 34 Teams den vierten Platz mit durchschnittlich 405 Kilometer pro Person.

Die Auftaktveranstaltung ist am 2. Juni in Rastede auf dem Kögel-Willms-Platz anlässlich der Rasterer Family Fundays. Auf dem Kögel-Willms-Platz werden verschiedene Aktionen rund um das Fahrrad stattfinden. Die Landrätin und der Bürgermeister werden vor Ort sein. Die Ammerländer Kommunen kommen mit ihren

Teams in einer großen Sternfahrt nach Rastede zum Auftakt.

Ziel des Stadtradelns ist es, beruflich und privat möglichst viele Wege mit dem Rad zurückzulegen. Geradelt wird für eine engagierte Radverkehrsförderung, einen starken Klimaschutz, mehr Lebensqualität in der Kommune und letztlich für mehr Spaß beim Fahrradfahren. Jeder Kilometer, der während der dreiwöchigen Aktionszeit (2. bis 22. Juni) mit dem Fahrrad zurückgelegt wird, kann online ins Kilometer-Buch eingetragen oder direkt über die STADTRADELN-App erfasst werden. Seid Ihr dabei?

Zehn Spiele, zehn Siege Showdown bei den Volleyballerinnen



Von Kathrin Janout | Es könnte nicht besser laufen für unsere Volleyballerinnen der Damen 1. Gerade erst in die Kreisliga aufgestiegen, fuhr das Team um Trainer Günter Stubbe Mitte Februar beim zehnten Spieltag in Cloppenburg den zehnten Sieg ein. Am Sonntag, 10. März, steht nun der letzte Spieltag an und es gilt, nochmal alle Kräfte zu mobilisieren. In der Sporthalle Kleibrok geht es ab 10 Uhr gegen den direkten Konkurrenten Bürgerfelder TB und gegen den BV Varrelbusch. „Wir müssen gegen den BTB gewinnen, um Tabellenführer zu bleiben und dann aufzusteigen“, erklärt Günter Stubbe. „Es gibt also einen richtigen Showdown.“

Publikum ist bei diesem sportlichen Spektakel gern gesehen, das Team freut sich über Unterstützung von der Tribüne.



Freuen sich über ihre Siegesserie: unsere VfL-Volleyball-Damen | Foto: Volleyball-Abteilung



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

Große Auswahl:
E-BIKES
E-Bike Leihservice

Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

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

Zweirad Stückemann GmbH & Co. KG

- Brennwertechnik
- Sanitäranlagen
- Badsanierungen

gode

Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsbau GmbH

- Solaranlagen
- Klimaanlage
- Notdienst

Geschäftsführer:
Jens Besener

Düserweg 14
26180 Rastede
Telefon 0 44 02 / 22 19
Telefax 0 44 02 / 8 19 81

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 84
www.lernkreis-eumotal.de

Knappe Duelle bis tief in die Nacht

Unsere Badmintoners beim Ammerlandcup

Von Jannik Lücken | Anfang Januar versammelte sich die Badminton-Elite in Metjendorf, um am 38. Ammerlandcup teilzunehmen. Das Turnier zählt zu den größten im Nordwesten mit beeindruckenden 280 Spielerinnen und Spielern. Auch der VfL Rastede war mit vollem Einsatz dabei – am Turniersamstag sogar bis halb zwei in der Nacht. So lange dauerten die Spiele an und die Badmintonbegeisterten ließen sich von der Uhrzeit nicht bremsen.

Im Herren Doppel B (Leistungsniveau ab Bezirksklasse) traten

die Paarungen Mathis Siefken und Maximilian Pahl sowie Paul Andräs und Jannik Lücken an. Nach einer erfolgreichen Gruppenphase stand leider bereits im Achtelfinale das vereinsinterne Duell an. Paul Andräs und Jannik Lücken setzten sich in einem packenden Match mit 18:21, 21:15 und 21:18 durch. Im Viertelfinale trafen sie auf Philip Schulenberg und Victor Siebert vom TV Cloppenburg und mussten sich mit 22:20 und 21:13 geschlagen geben, womit das angestrebte Treppchenziel leider nicht mehr möglich war. Im Herren Doppel C

(Kategorie alle weiteren Spieler) traten Alexander Diekhöfer und Sascha Ellberg als Team an. Leider mussten sie sich schon in der Gruppenphase nach zwei Spielen mit je drei Sätzen vom Turnier verabschieden.

Die Mixed-Wettbewerbe am späten Abend brachten weitere spannende Momente. Aufgestellt haben sich in Mixed B Mathis Siefken und Elina Kramer (TV Cloppenburg) und Jan Janssen (vereinslos) und Myrke Sierach. Für beide Paarungen war jedoch bereits in der Gruppenphase Schluss. Maximilian Pahl und Marit Fisahn kämpften sich hingegen im Mixed C bis ins Achtelfinale vor und unterlagen erst dort knapp der starken Paarung Graham Imrie und Ingrid Røben (beide SFL Bremerhaven) mit 17:21, 21:10 und 19:21.

Am Sonntag standen dann die Einzelpartien an, bei denen sich erneut Paul Andräs und Jannik Lücken meldeten – erschöpft vom Doppel am Vortag. Nachdem beide die Gruppenphase souverän überstanden hatten, kam es erneut zu einem vereinsinternen Match im Achtelfinale. Hier setzte sich Paul Andräs gegen Jannik Lücken mit 21:8 und 21:18 durch und zog ins Viertelfinale ein. Leider endete für



Paul im nächsten Match die Reise gegen Jakob Suhr (TSV Bremerode) mit 12:21 und 22:24.

Trotz fehlender Podiumsplätze war der Ammerlandcup für die Spieler des VfL Rastede ein Turnier voller Lehren, neuer Erfahrungen und knapper Duelle. Der Blick richtet sich bereits auf die nächsten Turniere, wenn der VfL Rastede wieder angreifen und die Jagd nach den Podiumsplätzen fortsetzen wird.





DIE SPORT DUWE KUNDENKARTE.

DEINE VORTEILE



**ATTRAKTIVE PREISE
BIS ZU 20 % RABATT**



**AUF DEN GESAMTEN
EINKAUFSWERT SPAREN**



REGIONALE STANDORTE

<p>Standort Rastede</p> <ul style="list-style-type: none">  04402 - 9893333  ammerland@sport-duwe.de  sport-duwe.de <p>Oldenburger Str. 280 • 26180 Rastede</p>	<p>Standort Oldenburg</p> <ul style="list-style-type: none">  0441 - 9601000  oldenburg@sport-duwe.de  sport-duwe.de <p>Edewechter Landstraße 53 • 26131 Oldenburg</p>
--	---

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



Ihr Tischler für innovative Ideen und handwerkliche Perfektion.

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



PLANUNG. HANDWERK. LEBEN.

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

Badminton ist seine Leidenschaft
 Jugendtrainer und
 Mannschaftsführer
 Paul Andräs



**Engagiert sich für die
 Badminton-Abteilung:
 Paul Andräs**
 Foto: Lügen

Von Jannik Lügen | Heute möchten wir Euch Paul Andräs vorstellen. Mit 20 Jahren ist er bereits ein wichtiger Bestandteil unseres Vereins, insbesondere der Badmintonabteilung. Seit 2019 engagiert er sich als Trainer im Jugendbadminton, mittlerweile gemeinsam mit Alexander Diekhöfer. Neben seiner ehrenamtlichen Tätigkeit hat Paul eine Ausbildung zum zahnmedizinischen Fachangestellten absolviert und ist auch als aktiver Spieler und Mannschaftsführer in unserer 1. Mannschaft aktiv.

Seine Verbundenheit mit unserem Verein reicht bis ins Jahr 2005 zurück, als er sich bei uns anmeldete und im Laufe der Jahre verschiedene Abteilungen durchlief, darunter Kampfsport und Fitness. Doch seine wahre Leidenschaft fand er mit 15 Jahren im Badminton. Inspiriert von seiner Schwester, die ihn einst zum Badminton mitnahm, entdeckte er in diesem Sport einen Ausgleich zum Kampfsport, den er zuvor betrieben hatte.

Die Entscheidung, Badmintontrainer zu werden, traf er gemeinsam mit seiner Schwester im Jahr 2019, als die bisherigen Trainer aufgrund von Studiumsverpflichtungen keine Zeit mehr hatten. Ihre enge Bindung zu den Kindern und ihr umfassendes Wissen über den Sport ermöglichten es ihnen, das Training erfolgreich fortzuführen. Paul hat mittlerweile auch den Trainerassistentenschein beim Niedersächsischen Badmintonverband (NBV) erfolgreich abgeschlossen und plant, den C-Trainer-Schein zu erwerben.

Was Paul besonders am Training mit den Jugendlichen schätzt, ist die Möglichkeit, ihre Fortschritte von Woche zu Woche zu beobachten und zu sehen, wie die Abteilung kontinuierlich wächst und sich entwickelt. Für ihn ist unser Verein etwas Besonderes, weil er für jede Person eine passende Sportart und eine herzliche Gemeinschaft bietet, in der sich jeder willkommen fühlt und Gleichgesinnte findet, die den gleichen Spaß am Sport teilen.

GRÜN MACHT GLÜCKLICH!

AUCH SONNTAGS GEÖFFNET 11-17 UHR

grün erleben

NATÜRLICH
 Leben und arbeiten in und mit der Natur. Vom Hochbeet für die Selbstversorgung über gesunde Obst- und Kräuterpflanzen bis zur dekorativen Zimmerpflanze und schöner Floristik - bei uns findest Du einfach alles!

VORWERK GARTENWELT

REGIONAL
 Kräftige Baum- und Strauchpflanzen, Stauden und saisonale Angebote aus dem Ammerland und der Region in bester Qualität

SAISONAL
 Erlebe die Jahreszeiten in unseren drei besonderen und individuellen Fachgeschäften und entdecke uns immer wieder neu!

RIESIGE AUSWAHL
 STAUDEN, SAISONPFLANZEN, ROSEN, BIOKRÄUTER, HEKTAARPFLANZEN, WASSERPFLANZEN, GEHÖLZE, ZIMMERPFLANZEN, PFLANZGEFÄSSE, DÜNGER, ERDEN, DEKO, GESCHENKIDEEN

GUT BERATEN
in Oldenburg & Rastede

MEHR ERFAHREN!

QR CODE

VORWERK GARTENWELT
 WWW.OLDENBURGER-WOHNGARTEN.DE

OLDENBURGER WOHNGARTEN

LÖSCHAU
 WWW.LOESCHAU.COM

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!

Handballjungs beim Bundesligaspiel

Augenoptik Alexanderstraße spendiert Tickets



Die C-Jugend-Handballer sahen eine spannende Profipartie

Foto: privat

Von Martin Ohm | Zum Abschluss eines ereignisreichen Handballjahres machte die männliche C-Jugend des VfL Rastede einen Ausflug zum Spiel der Handballbundesliga zwischen dem TSV Hannover-Burgdorf und der TBV Lemgo Lippe. Der Ausflug kam dank der

Unterstützung der Augenoptik Alexanderstraße zustande. Das Team der Augenoptik sponsorte nicht nur die Tickets, sondern organisierte auch die Fahrt nach Hannover. Ein großer Dank an Gerrit und Jens, die den Jungs ein tolles Erlebnis ermöglichten!

16 Spieler der Rasteder Mannschaft starteten bereits am frühen Nachmittag in Richtung Hannover. Erster Zwischenstopp war ein kleines Gourmet-Restaurant in Hannover, wo sich das Team für den Abend stärkte – auch hier mussten die Jungs dank des Fördervereins und der Mannschaftskasse nichts bezahlen. Anschließend war die Mannschaft frühzeitig in der Halle, um die Atmosphäre zu genießen, den Mannschaften beim Aufwärmen zuzuschauen und vom Hallensprecher kurz vor dem Spiel begrüßt zu werden – sogar auf der Anzeigetafel wurde die MJC willkommen geheißen.

Danach wurden die Recken lautstark über 60 Minuten angefeuert und die Rasteder bekamen ein sehr



intensives, spannendes Spiel mit vielen tollen Aktionen und drei roten Karten zu sehen, das die Hausherren vor 6000 Zuschauern mit 34:32 gewannen.

Nachts um 23 Uhr kehrten die Rasteder wieder zurück, einige mussten geweckt werden, als sie von ihren Eltern abgeholt wurden.

Tricking, Turnen und Breakdance

Du suchst nach einer Möglichkeit, Deine Bewegungsfähigkeiten zu erweitern und Dich kreativ auszudrücken? Dann bist Du in dieser Gruppe genau richtig! Bewegungskünste wie Tricking, Breakdance und Turnen werden hier vereint. Du lernst coole Tricks und Moves von erfahrenen Trainern, knüpfst Kontakte zu Gleichgesinnten und wirst Teil einer vielseitigen Community. Hier kannst Du Deine körperliche Fitness verbessern und gleichzeitig Spaß haben. Es erwartet Dich ein individuelles Training, in dem Du vielfältige Unterstützung erfährst, um der Bewegungskünstler zu werden, der Du sein möchtest!

Das Training findet immer freitags ab 20 Uhr in der Halle Feldbreite statt. Die Gruppe ist offen für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen. Egal, ob Du bereits ein Profi oder noch ein Neuling bist – komm einfach vorbei, probiere es aus und erlebe neue Möglichkeiten Dich zu bewegen!

Die Gruppe freut sich darauf, Dich kennenzulernen.



Photo by Adam Dore on Unsplash



Photo by Marc A. Sporys on Unsplash



Photo by Levi Arnold on Unsplash



Das war die Gruppe 1997



Unser Zeltlager bei den Landesmeisterschaften

„Vielen Dank für die tolle Zeit!“

Die Breitensportgruppe der Schwimm-Masters wird aufgelöst. Trainerin Tanja Brunßen-Gerdes erklärt, wie es dazu kommt, und teilt Erinnerungen an 27 Jahre Sport, Spaß und Gemeinschaft.

Schweren Herzens musste ich ab März nach 27 Jahren die Breitensport-Gruppe der Schwimm-Masters schließen. Dass dieser Tag kommen würde, war uns schon länger bewusst. Die Leistungsgruppen in unserer Schwimm-Abteilung sind mittlerweile so stark geworden, dass sie die zusätzliche Bahn im Hallenbad dringend benötigen.

Der Versuch, in einem anderen Bad eine Bahn zu ergattern, ist leider gescheitert. Es ist sehr schade, denn diese Gruppe war der Ur-

sprung der Mastersschwimmer. Als wir vor einigen Jahren noch zwei Bahnen zu Verfügung hatten, wurde zusätzlich eine reine Masters-Wettkampfgruppe gebildet. In den vergangenen Monaten zeichnete sich aber immer mehr ab, dass aus Altersgründen und auch krankheitsbedingt die ursprüngliche Gruppe nicht mehr lange bestehen würde. Wir werden nun montags während des öffentlichen Schwimmens in unserer Nachbargemeinde weitertrainieren.

Ein tolles Team

1997 übernahm ich die Mastersgruppe von Enno Kramer. Damals waren wir ein paar wenige Schwimmer. Es gab viele Wechsel, neue kamen dazu, andere gingen wieder. Nur ein harter Kern ist übrig geblieben in all den Jahren. Helga und Ingrid haben erst im vergangenen Jahr aufgehört. So lange gehörten sie zur Gruppe. Mit mir bis zum Schluss blieb Irmtraud Becker. Sie war seit 1998 dabei. In 27 Jahren sind wir zu vielen Wettkämpfen gefahren und haben so manche Medaille mit nach Hause gebracht. Besonders schön waren jedes Jahr die Landesmeisterschaften, die im

Freibad stattgefunden haben. Wir sind mit allen aus der Gruppe übers Wochenende hingefahren und haben dort gezeltet. Das war unser jährlicher Ausflug und immer ein großer Spaß. Bei Geburtstagen gab es Sekt nach dem Training und in der Adventszeit eine Weihnachtsfeier. Wir sind ein tolles Team gewesen und dafür möchte mich bei Euch allen bedanken!

Dem Verein werde ich auch weiterhin als Übungsleiterin erhalten bleiben und donnerstags die Wettkampf-Gruppe der Masters mittrainieren.

Euer Coach Tanja



Verabschiedung von Enno als Übungsleiter



Zeltlager



Die Badeanzüge wurden in den Bäumen aufgehängt zum Trocknen



Frühstück beim Zelten



Eigene Trainingsanzüge angeschafft



Grillen bei Lübbi 2001

Crosstraining für alle Fitnesslevel

Du hast Lust auf Bewegung und fordernde Workouts? Du möchtest mal richtig ins Schwitzen kommen? Dann mach mit beim Crosstraining – einem intensiven und anspruchsvollen Workout, das den gesamten Körper trainiert!

Crosstraining basiert auf funktionellen Bewegungen und kombiniert geschickt Elemente aus Gewichtheben, Turnen, Gymnastik und Leichtathletik. So wird nicht nur

jede Muskelpartie aktiviert, sondern auch Deine Ausdauer, Koordination und Flexibilität verbessert.

Für wen ist Crosstraining geeignet?

Ganz egal, ob Du bereits sportlich bist oder neu einsteigen möchtest – diese Kurse sind für alle Fitnesslevel geeignet. Unser motivierter und erfahrener Trainer Thomas Fokken steht bereit, um Dich durch das Training zu führen und sicherzustellen, dass Du das Beste aus Dir herausholst. Komm vorbei!

Wann und wo?

Crosstraining I:
montags von 17.30 bis 18.30 Uhr
im VfL-Sportforum

Crosstraining II:
montags von 18.30 bis 19:30 Uhr
im VfL-Sportforum



„Basic Fitness“

Cross Fitness mit Functional Training

Dieses Kombi-Training verbessert alle Konditionsfaktoren und macht Dich in jeder Sportart besser! Hier wird ein Körperteil nicht einzeln gestärkt, sondern das Zusammenspiel der Muskeln trainiert. Auf diese Weise optimierst Du Deine Bewegungen – und das gilt ebenso für die Bewegungen im Alltag.

Gearbeitet wird mit freien Gewichten, instabilen Elementen, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht. Alle fünf sportmotorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert.



Das Training der Gruppe „Basic Fitness“ findet am Dienstag, 19.30 Uhr, unter der Leitung von Christina Lühr in der kleinen Halle Feldbreite statt. Bist Du

dabei?

Anfragen dazu bitte per E-Mail an info@vfl-rastede.de.



Ein Autohaus. Alle Marken.
FULL SERVICE.


**Autohaus
Hansa** GEBH

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** GEBH

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

Bademeister und Kursleiter

Auszubildender Anmara Kamran übernimmt Vertretung bei der Wassergymnastik



Mit Freude in und am Wasser:
Anmara Kamran | Foto: privat

Von Kathrin Janout | „Ich bin eine absolute Wasserratte“, sagt Anmara Kamran. In der Küstenstadt Cuxhaven aufgewachsen, fuhr der 32-Jährige elf Jahre zur See, bevor er sich nun für ruhigere Gewässer entschieden und eine Ausbildung im Rasteder Hallenbad begonnen hat. „Ich war weltweit auf Containerschiffen unterwegs“, erzählt Anmara. Die Seefahrt sei ihm mit den Jahren aber zu eintönig geworden. „Ich wollte mehr Abwechslung.“ Mit der Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe habe er sich nun einen Job ausgesucht, der die Arbeit mit Menschen und seine größte Leidenschaft, den Sport, verbinde. Zum Berufsbild gehöre auch, Aqua-Kurse zu geben, erklärt Anmara. Als VfL-Fachwartin Sonja ihm erzählte, dass die Wassergymnastik-Abteilung Unterstützung brauche, habe er deshalb sofort zugesagt. Auf diese Weise könne er einer Tätigkeit im Sport nachgehen und gleichzeitig diene es sogar der Ausbildung. „Ich muss für die Abschlussprüfung

eine Lehrprobe schreiben, also eine komplette Aqua-Fitnessstunde. Da schadet es nicht, wenn ich nun direkt selbst Kurse gebe.“

Die ersten Trainingsstunden übernahm Anmara Ende Januar. In Vertretung betreute er zwei Gruppen am Donnerstagabend. „Ich war sehr aufgeregt. Ich hatte sowas ja noch nie gemacht“, gibt er zu. Von seiner Freundin, die in Oldenburg ebenfalls Kurse gibt, habe er sich Inspiration geholt zum Aufbau der Stunde mit Aufwärmen, Mittelteil und Cool down. Er habe sich alle Geräte angesehen, sich viel Zeit genommen für die Vorbereitung. „Und dann bin ich einfach drauf los“, sagt er lachend. „Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und den Teilnehmern auch. Das Feedback war mega positiv – und ich nach der Stunde echt erleichtert.“ Für die Arbeit gelobt zu werden, habe ihn gefreut. Diesen direkten Austausch gab es in seinem alten Beruf auf See nicht. „Da wurde die Maschine repariert und dann war gut. Der Umgang mit den Menschen jetzt, ein bisschen nebenbei schnacken, das macht Spaß!“

Als Ausgleich zu einem abwechslungsreichen Arbeitstag ist Anmara weiter in Bewegung. „Acht Jahre lang habe ich viel Kraftsport gemacht“, erzählt er. Im vergangenen Jahr sei er dann zum Ausdauersport gekommen und im Oktober in Oldenburg seinen ersten Marathon gelaufen. Für 2024 stehen der Hamburg- und der Amsterdamer-Marathon im Kalender. „Ich möchte auch im Triathlon Fuß fassen und nächstes Jahr an einem Kurzstrecken-Triathlon teilnehmen.“ So zieht es ihn eben doch immer wieder Richtung Wasser – ob als Sportler, Bademeister oder neuerdings als Kursleiter in unserem Verein. Herzlich willkommen beim VfL, lieber Anmara!

FRAUEN SPORTTAG 2024

Rastede
Sporthallen Feldbreite
Sonntag, 2. Juni 2024



Folgende Workshops werden angeboten:

- Taekwon-Do
- Yoga
- Hula Aerobic
- Balance fit
- Pilates
- Internationale Tänze
- Kletterwand
- Bootcamp
- Golf
- Selbstverteidigung
- Slashpipes
- Fatburner
- Kettlebell-Training
- Hip-Hop
- Bauch-Beine-Po
- Step-Aerobic
- Fitness-Trampolin
- Fitness-Trampolin 50plus
- Laufen
- Kickboxen
- Kaha
- Steptanz
- Badminton
- Poledance
- Boule
- Autogenes Training
- Tabata
- Bewegung für den Alltag zuhause ab 65 J.
- Outdoor-Fitness
- K-Pop
- AROHA
- Trad. irische Tänze
- Darts
- Progressive Muskelentspannung
- Klangschalen
- Waldbaden

Eine kurze Erklärung zu den einzelnen Workshops findet ihr auf:
www.ksb-ammerland.de

Anmeldungen

Online oder telefonisch bis zum 15. Mai 2024.

Für Frauen ab 16 Jahre.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht notwendig.

Teilnahmegebühr

Teilnahmegebühr: 10 Euro, inkl. Salatbuffet!

Die gewünschten Workshops werden nach Eingang vergeben. Die Teilnehmerinnen erhalten ca. 10 Tage vor der Veranstaltung eine Nachricht mit den genauen Angaben zum Ablauf der Veranstaltung und den gebuchten Workshops.

Bei einer Abmeldung nach dem 15. Mai 2024 oder bei Nichtteilnahme ist **keine** Erstattung möglich.

Treffpunkt

Große Sporthalle Feldbreite · Feldbreite 16 · 26180 Rastede

Weitere Informationen und Online-Anmeldung:

KreisSportbund Ammerland e.V.
Geschäftsstelle
Tel. 04488 1020
E-Mail: sportbuero@t-online.de
www.ksb-ammerland.de



„Der Rastede Gutschein!“

Sowohl online über den QR-Code als auch lokal erhältlich: Raiffeisenbank Rastede u. Hahn-Lehmden, Andy's Fit & Fun, LZO Rastede u. Wahnbek, Vorwerk Gartenwelt Rastede und bei uns:



Schloßstr. 29, 26180 Rastede
Telefon 04402 863855-0
www.rastede-touristik.de



Silber beim Dreikönigsturnier

VfL-Bouleteams immer vorne mit dabei

Von Stefan Schröder | Auch in diesem Jahr konnten Anfang Januar die Pétanque-Spieler des VfL Rastede beim Dreikönigsturnier in Oldenburg Erfolge einfahren. Auf der Anlage des PC Oldenburg in Donnerschwee blieben die Titelverteidiger Dietmar Averbek, Hendryk Schumann und Matthias Klein über die vier ausgespielten Runden ohne Niederlage. Damit erreichte das Triplette der drei Boulespieler einen hervorragenden Silberrang. Der Tagessieg ging bei gleicher Anzahl von Siegen wegen der nur um

einen Punkt besseren Punktedifferenz an ein Team des gastgebenden Vereins.

Einen Platz im Vorderfeld der angetretenen 42 Teams sicherten sich außerdem Karl-Heinz Wilken, Amin Lalami und Stefan Schröder. Drei Siege bei einer Niederlage bedeuteten am Ende den 5. Platz in der Gesamtwertung, in der Olaf Wätjen mit seinen beiden Partnern aus Oldenburg und Varel einen Platz dahinter Gesamtsechster wurde.



Blieben ohne Niederlage: (v.l.) Matthias Klein, Hendryk Schumann und Dietmar Averbek | Foto: Boule-Abteilung

In die Landesauswahl berufen

Dietmar, Marion und Karl-Heinz treten beim Länderpokal an



**Im bundesweiten Wettbewerb: (v.l.) Dietmar Averbek, Marion Wilken und Karl-Heinz Wilken
Foto: Boule-Abteilung**

Von Stefan Schröder | Gleich zwei Boule-Spieler und eine -Spielerin des VfL Rastede sind vom Niedersächsischen Pétanque-Verband (NPV) in die zwölfköpfige Auswahlmannschaft berufen worden, die im März beim Länderpokal 55+ in Gersweiler (Saarland) für Niedersachsen und Bremen antreten wird. Bei diesem Länderpokal ermitteln einmal im Jahr die insgesamt zehn Landesverbände in einem zweitägigen Turnier, wel-

cher Verband das spielstärkste Bouleteam stellt. Wie im Vorjahr erhielten Dietmar Averbek und Karl-Heinz Wilken erneut eine Einladung, die niedersächsischen Farben bei dem bundesweiten Wettbewerb zu vertreten. Erstmals mit dabei ist Marion Wilken, die als eine von vier Frauen für die Auswahl berufen wurde. Mit insgesamt drei Nominierungen stellt der VfL Rastede damit mehr Teilnehmende als jeder andere Verein im NPV.

Boule-Wintertour:

Tagessieg und Gesamtführung für den VfL

Es läuft hervorragend für die Pétanque-Abteilung des VfL Rastede! Auch in dieser Wintersaison spielen unsere Boule-Sportlerinnen und -Sportler eine sehr erfolgreiche „Wintertour“. Drei von insgesamt vier Einzelstapen dieser Turnierserie liegen bereits hinter ihnen. Mitte Februar erzielten Amin Lalami und Stefan Schröder als Doublette das beste Ergebnis aller 36 teilnehmenden Teams. Mit vier Siegen aus vier Spielen und +32 Differenzpunkten (sogenannte Nettopunkte) sicherten sich die beiden den Tagessieg.

Ebenfalls ungeschlagen in den vier Spielrunden mit +20 Nettopunkten kamen Marion



und Kalle Wilken auf den dritten Rang. Damit übernahmen die beiden mit bisher elf Siegen in zwölf Spielen zugleich die Führung in der Gesamtwertung der Wintertour. Die letzte Etappe der Turnierserie wird Ende Februar (nach Redaktionsschluss dieser Zeitung) in Varel ausgetragen und die Entscheidung über den diesjährigen Gesamtsieg bringen.



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

**Eisenstraße 29
26215 Wiefelstede**

**Telefon: (044 02) 91 98 95
Internet: www.elektro-hr.de**



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

Marianne Stefanides Auf der Raade 16a
0151 41409184 26180 Rastede
E-Mail: marianne.stefanides@web.de

Neues Trainerinnen-Team

Evi Kusch und Jasmin Schubert leiten die Montagsturngruppe

Von Evi Kusch | Eigentlich war Jasmin im vergangenen Jahr kurz vor der Showtime nur zur Aushilfe in die Gruppe gekommen als meine damalige Helferin berufsbedingt ausfiel. Aber schnell wurde klar, dass die neue Zusammenarbeit gut passt, super funktioniert und Früchte trägt. Jasmin und ich ergänzen uns in unserer Art und Weise und mit unserem Know-how einfach wunderbar!

Da ich in diesem Jahr aufgrund einer Operation mehrere Wochen ausfallen werde, ist es gut, zu wissen, dass die Turnmädels trotzdem mit einer guten Trainerin versorgt sind und weiter sicher an ihren Fähigkeiten trainieren können. So gut es geht, werde ich trotzdem dabei sein. „Ich hol Dich einfach zum Train-

ning ab. Und wenn Du noch lädiert bist, dann machst du Technikkorrektur und Videoanalyse“, bot Jasmin an. Bei der Hilfestellung müssten die größten und erfahrensten Turnerinnen mit anpacken. „Das kriegen wir schon hin. Hauptsache du bist da“, sagte Jasmin zu mir. Wie schön, so etwas von der Trainingspartnerin zu hören!

17 Turnerinnen zählt die neue Montagsturngruppe. Alle können inzwischen den Spagat und alle sind schon den Flick Flack gesprungen – allein oder mit Hilfestellung. Die erste Trainingsstunde war eigentlich nur zum Schnuppern gedacht. Doch das Tempo für die Gruppe wurde direkt angezogen, nachdem die anfängliche Scheu der neuen Gruppenkonstellation schnell ver-

flogen war. Schon jetzt zeigen sich die ersten Verbesserungen des turnerischen Könnens.

Während sich vier unserer Turnerinnen gerade auf einen von unserer eigenen Turn-Abteilung ausgerichteten Wettkampf Ende April vorbereiten, erarbeitet der Rest der Grup-

pe eine kleine Kür für die Eröffnung des Wettkampftages. Denn wenn der VfL einen Wettkampf ausrichtet, darf keines der Turnmädels fehlen, egal ob aktive Wettkampfturnerin oder nicht. Jede bringt sich ein und packt mit an.



Pyramide und Spagat: Für die 17 Turnmädels der Montagsturngruppe eine leichte Übung | Fotos: Turn-Abteilung



Balance, Vertrauen und viel Lachen: Die Trainerinnen Jasmin (unten) und Evi arbeiten wunderbar zusammen

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

Kompetent behandelt
Kompetent handeln

Anke Schwiertz

Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege

Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Bürgermeister-Brötje-Str. 30
26180 Rastede

Telefon 0 44 02 / 91183-0
Telefax 0 44 02 / 91183-129
internet www.tischlerei-neuhaus.de
Mail info@tischlerei-neuhaus.de

Turngruppe feiert in selbstgebauter Bude Abschied von vier Turnerinnen



Lichterketten und Minitannenbaum: Die Turnmädeln machten es sich bei ihrer Jahresabschlussfeier gemütlich

Fotos: privat

Von Kathrin Janout | Mit der automatischen Turnhallenbeleuchtung

eine stimmungsvolle Atmosphäre schaffen? Gemütlich zusammensitzen in einem riesigen Raum? Das geht nicht, dachten sich die Turnerinnen der Montagsgruppe und überlegten sich kurzerhand eine außergewöhnliche Alternative. „Wir haben uns eine Bude gebaut, so wie in Kindertagen“, berichtet Trainerin Evi Kusch. Ein Bodenläufer wurde zu einer Schnecke gedreht und aufrecht hingestellt, ein großes Schwungtuch diente als Dach. Der Innenraum mit Matten, Kastentoberteilen, elektrischen Kerzen und Lichterketten ausgestattet. „Fertig war unsere Weihnachtshöhle. Sogar einen beleuchteten Minitannenbaum gab es.“ Gelächter und Gespräche füllten den kleinen Raum. „Und Wärme“, fügt Evi



schmunzelnd hinzu. „18 Turnkörper heizen so eine Bude ganz schön schnell auf.“

Zur Feier des Tages gab es Geschenke für die Turnmädeln und auch die Trainerinnen gingen nicht leer aus. „Jasmin und ich haben Leckereien und Blumen bekommen. Dafür bedanken wir uns von Herzen. Das war eine tolle Anerkennung für unsere Arbeit!“

Bevor es an den Abbau ging, fragten die Trainerinnen noch nach den persönlichen Zielen für das kommende Turnjahr. Die Antworten der Mädchen fielen eindeutig aus: mehr Akrobatik, unbedingt den Flick Flack können und eventuell sogar den Rückwärtssalto. „Wow! Das war zwar eine erwartete, aber dennoch herausfordernde Ansage



Hereinspaziert in die Bodenläuferbude mit Schwungtuchdach

für 2024“, so die Trainerin. „Machbar“, betont Evi, „aber es war auch sofort klar, dass sich das Training an Qualität und Eigenfleiß steigern muss“.

A T H E N

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

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

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



Am Reck, auf dem Boden und dem Airtrack: Beim „Turntag“ zeigten die Sportlerinnen, was sie bereits gelernt haben | Fotos: Turn-Abteilung

Neue Einteilung beim Gerätturnen Showturnen, Wettkampfgruppe und Nachwuchsförderung



Von Melanie Schröder | Wir brauchten dringend frischen Wind in unseren Turngruppen, um den vielen Turnerinnen und auch uns als Trainerinnen wieder gerecht werden zu können. So haben wir nach langen Überlegungen eine neue Einteilung der Gruppen und deren Schwerpunkte festgelegt.

Damit möglichst effektiv geturnt werden kann, wurde im November ein „Turntag“ durchgeführt, bei dem alle Aktiven bestimmte Elemente aus dem Turnen, der Körperhaltung und Körperspannung zeigten, anhand derer wir die Gruppen zusammenstellen konnten. Das war für einige Turnerinnen im Vorfeld ganz schön aufregend. Nun, nachdem die ersten Trainingsstunden hinter uns liegen, finden sich die Gruppen aber sehr gut zusammen.

Ab sofort wird montags unter der Leitung von Evi Kusch und

Jasmin Schubert mit dem Schwerpunkt „Gerätturnen/Showgruppe“ geturnt. Neben dem eigentlichen Gerätturnen sollen hier auch sportakrobatische Elemente geübt werden.

Der Dienstag läuft unter dem Titel „Gerätturnen/Wettkampf“, so dass die Turnerinnen möglichst gut auf zukünftige Wettkämpfe vorbereitet werden. Diese Gruppe wird von Jasmin Schubert trainiert und von Laura und Silje unterstützt.

Am Mittwoch gibt es eine neue Gruppe für die Jüngeren: „Anfänger Turnen“. Diese Gruppe wird von Laura Hemken mit Unterstützung von Leana und Lina betreut. Im Anschluss folgt die Gruppe „Gerätturnen/Aufbau“. Hier wird weiter an den Grundlagen des Gerätturnens geübt, um ggf. für weiterführende Gruppen vorbereitet zu sein. Melanie Schröder übernimmt mit wech-

selnder Unterstützung von Lieke, Leana, Laura und Lina die Leitung.

An einigen Wochenenden steht uns zusätzlich zum wöchentlichen Training die Turnhalle zur Verfügung. Ina von Deetzen, Verena Löwenkamp und Jasmin Schubert bieten dann eine weitere Trainingseinheit an, um die Leistungen zu verbessern.

Nebenher stecken wir übrigens schon in den Planungen für ein neues „Projekt“. Wir möchten einen Gerätturn-Wettkampf in Rastede ausrichten, der hoffentlich am 28. April stattfinden wird. Weitere Infos folgen.



oldenburger str. 211
26180 rastede
www.physionissen.de

tel. 0 44 02 / 59 72 73
fax 0 44 02 / 59 72 40
info@physionissen.de

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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Tel. Sonja Hinrichs: 84528					
Aquagymnastik					
Wassergymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 – 08.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 4	offen	Bad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Wassergymnastik 5	offen	Bad	Di	18.15 – 18.45	Saskia Zigan
Wassergymnastik 6	offen	Bad	Mi	10.30 – 11.00	Saskia Zigan
Wassergymnastik 7	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Saskia Zigan
Wassergymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.30 – 12.00	Saskia Zigan
Wassergymnastik 9	offen	Bad	Do	11.00 – 11.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 10	offen	Bad	Do	11.30 – 12.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 11	offen	Bad	Do	18.15 – 18.45	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 12	offen	Bad	Do	18.45 – 19.15	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 13	offen	Bad	Do	19.15 – 19.45	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 16	offen	Bad	Fr	08.00 – 08.30	Saskia Zigan
Badminton					
Kinder und Jugendliche	6+ J.	Halle Feldbreite	Fr	15.30 – 18.00	Alexander Diekhöfer
Erwachsene	offen	Halle Feldbreite	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Trainingsgruppe	offen	Halle Feldbreite	So	18.00 – 20.00	Mathis Siefken
Boule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken
Basketball					
U 6	4 – 8 J.	Halle Kleibrok	Mo	15.30 – 16.30	Lars Fischer
U 10 und U12	8 – 12 J.	Halle Kleibrok	Fr	15.00 – 16.45	Björn Heeren
U14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.00 – 18.30	Eike Düssmann
U14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Do	18.00 – 19.00	Dennis Wolkwitz
U16	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.30 – 19.30	Eike Düssmann
U16	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Do	19.00 – 20.00	Dennis Wolkwitz
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 21.00	Borschel/Hespe
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.30 – 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 21.00	BorschelMüller
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	19.15 – 20.30	Christoph Müller

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Einrad					
Einsteiger	offen	Halle Feldbreite	Di	16.45 – 18.00	Jana Oltmanns
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.30 – 20.30	Michael Reupsch
Pilates-Fitness Mix	offen	Sportforum	Mo	16.30 – 17.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Anf.	offen	Sportforum	Mo	17.30 – 18.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Fortg.	offen	Sportforum	Mo	18.30 – 19.30	Thomas Fokken
Fitness für Frauen	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Mi	09.00 – 10.00	Saskia Zigan
Basic Fitness Cross/Functional	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	Di	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 Lehnert
Freizeitsport Männer	65+ 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	18.00 – 19.00	Michaela Kunz
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.00	Michaela Kunz
Aktiv bleiben	offen	Sportforum	Mo	11.00 – 12.00	Saskia Zigan
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	Di	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 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	Philipp Fuhrken
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Do	20.30 – 22.00	Philipp Fuhrken
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
B-Jugend männlich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Di	19.00 – 20.30	Lara Bolte
B-Jugend männlich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.30	Finn Carlens
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 17.30	Martin Ohm
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Do	16.00 – 17.30	Thorsten Landig
D-Jugend männlich	11 – 12 J.	Halle Feldbreite	Mo	17.30 – 19.00	Ron Zange
D-Jugend männlich	11 – 12 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Ron Zange
E-Jugend männlich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 17.30	S.Ohm/O.Bohmbach
A-Jugend weiblich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Di	19.00 – 20.30	Heiko Brötje
A-Jugend weiblich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 – 19.00	Heiko Brötje
B-Jugend weiblich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 – 19.30	Claudia Kuiper
B-Jugend weiblich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.30	Linus Scheidel
C-Jugend weiblich	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Mo	17.30 – 19.00	Sabrina Meyer
C-Jugend weiblich	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Do	17.30 – 19.00	Sabrina Meyer
D- Jugend weiblich	11 – 12 J.	Halle Feldbreite	Do	17.30 – 19.00	Michael Reupsch
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 17.30	Landig/O.Bohmbach
Minis	6 – 8 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Falk Buss
Mini Minis	3 – 5 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.30	L. Schmidt u. S. Huth
Handball-AG (KGS)	offen	Halle Feldbreite	Di	14.30 – 16.00	Ron Zange
Zusatztraining/Förderung	offen	Halle Feldbreite	Fr	16.00 – 18.00	Olaf Hillje
Rastede, Feldbreite (Halle 1= hintere, alte Halle; Halle 2 = vordere, neue Halle)					
Kinderturnen					
Flohzirkus I	1 – 2 J.	Sportforum	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 – 2 J.	Sportforum	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 – 2 J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	08.45 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1 – 2 J.	Sportforum	Do	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Fit wie einTurnschuh I	3 – 4 J.	Sportforum	Mi	15.30 – 16.30	Frauke Lehnert
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Sportforum	Mi	16.30 – 17.30	Frauke Lehnert
Fit wie ein Turnschuh III	3 – 4 J.	Sportforum	Do	17.00 – 18.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	15.00 – 16.00	Inken Arntjen
Fit wie ein Turnschuh V	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	16.00 – 17.00	Inken Arntjen
Turn Fit 1	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Do	16.00 – 17.00	Andrej Pritzkau
Turn Fit 2	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Do	17.00 – 18.00	Neele Ksinsik
Gerätturnen/Wettkampf	ab 8 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 18.00	Jasmin Schubert
Gerätturnen/Showgruppe	ab 8 J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	Kusch/ Schubert
Turnen Anfänger	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	Laura Hemken
Gerätturnen/Aufbau	ab 8 J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	17.00 – 18.15	Melanie Schröder
Tanzen,Turnen,Trampolin	ab 11 J.	Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Leichtathletik					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	17.00 – 18.00	Adriane Menke
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	18.00 – 19.30	Adriane Menke
Leichtathletik	ab 6 J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke
Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen nur über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com					
Basisunterricht 1	18 Mon.	Hallenbad Wiefelstede	Fr	16.15 – 16.45	Denise de Vries
Basisunterricht 2		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.40 – 16.10	Denise de Vries
Schwimmunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.05 – 15.45	Denise de Vries
Verbindungsunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	14.30 – 15.00	Denise de Vries
Schwimmtraining I		Hallenbad Wiefelstede	Di	16.30 – 17.15	Denise de Vries
Schwimmtraining II		Hallenbad Wiefelstede	Di	17.15 – 18.00	Denise de Vries

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Schwimmen					
Technischer Aufbau1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Imke Wehlau
Technischer Aufbau2		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Meret Heidenreich
Wettkampfvorbereitung		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Landesstützpunkt		Bad	Do	17.30- 19.00	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Mo	18.30 – 20.00	Guido Traband
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 – 19.45	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Bad	Mo	19.00 – 20.30	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Bad	Do	19.00 – 20.30	Guido Traband
Delfine/ Haie		Bad	Sa	11.00 – 12.00	Jann Schröder
Masters Wettkampfgruppe	20+ J.	Bad	Mo	19.00 – 20.30	Tanja Brunßen
Masters Wettkampfgruppe	20 +J	Bad	Do	19.00 – 20.00	Denise de Vries
Masters Breitensport- online	20+ J.	Bad	Do	19.30 – 20.15	Tanja Brunßen
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit!					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2023	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2023	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	16.30 – 17.30	Jacek Lenard
Silber	offen	Sportforum	So	17.30 – 18.30	Jacek Lenard
Anfänger	offen	Sportforum	So	18.30 – 19.30	Jacek Lenard
Gold Star 1	offen	Sportforum	So	19.30 – 20.30	Jacek Lenard
Gold Star 2	offen	Sportforum	So	20.30 – 21.30	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.00 – 20.00	Jacek Lenard
Leistungsgruppe	offen	Schützenhof	Mi	20.00 – 21.00	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	21.00 – 21.30	Jacek Lenard
Irischer Stepptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.15 – 21.15	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
Streetdance Hip Hop					
Hip Hop	7 – 13 J.	Sportforum	Sa	11.55 – 12.40	Gregory Bieder
Hip Hop	14 – 18 j.	Sportforum	Sa	12.50 – 13.35	Gregory Bieder
Trampolin					
Tanzen-Turnen-Trampolin	ab 11 J.	Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Freestyle Akrobatik					
Freestyle	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
Volleyball					
Damen I		Kleibrok	Di	18.30 – 20.00	Günter Stubbe
Damen I		Halle Feldbreite	Do	20.00 – 22.00	Günter Stubbe
Damen II		Halle Feldbreite	Di	17.30 – 19.00	Nicole Meyer
Damen II		Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Nicole Meyer
Herren		Halle Feldbreite	Di	20.00 – 22.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Halle Feldbreite	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht

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





AGTHER & PARTNER

Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 12
26180 Rastede

www.agthe-partner.de

Telefon 0 44 02 / 86 35 8-0

Telefax 0 44 02 / 86 35 825

kanzlei@agthe-partner.de

Der Vorstand des VfL Rastede

Vorstand

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Sprecher (Freiwilligenmanagement) | Daniela von Essen |
| 2. Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung) | Christian von Deetzen |
| 3. Sprecher (Sportbetrieb, Organisation) | Sascha Arzenscheg |
| Pressewartin | Kathrin Janout |

Hauptausschuss

Fachwart*innen

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

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Volleyball | Anke Harms |
| Rehasport und Wassergymnastik | Sonja Dieckmann |
| Sportabzeichen | Horst Laue / G. Arends |
| Schriftführerin | Silke Riediger |
| Hallen- und Gerätewart | Karl Treskow |
| VfL Heft Verteilung | Karl-Heinz Kuder / Melanie Schröder |
| Archiv | Joachim Delfs |
| Geschäftsführerin | Silke Brötje |
| Kassenwartin | Silke Riediger |
| Verwaltung Mitglieder | Karin Legal |
| Verwaltung u. Kinderturnen | Melanie Schröder |

Der Verein ist im Vereinsregister beim Amtsgericht Oldenburg unter der Nummer, 120194, eingetragen.

Die am 12. März 2020 von der Mitgliederversammlung überarbeitete Satzung liegt in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus.

*Der Verein sucht immer ehrenamtliche Mitstreiter*innen, die bereit sind, ein wenig ihrer Freizeit für einen guten Zweck einzusetzen.*

WIR BRINGEN

IHR UNTERNEHMEN IN BESTFORM

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



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



Mandatsreferenz:

(wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)

Ich beantrage die Mitgliedschaft im VfL Rastede von 1859 e.V. als

aktives Mitglied **passives / förderndes Mitglied** (u.a. Eltern / Kind) – bitte ankreuzen –.

Ich bin damit einverstanden und willige ein, dass

→ die nachfolgenden Angaben für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich sind

→ die Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitgliedern des Vereins (z.B. Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen

→ Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen veröffentlicht werden dürfen auf der Homepage und / oder Facebook-Seite / Instagram des Vereins, und / oder regionalen Presse

Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO (siehe Downloadcenter) habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen (alle im Downloadcenter) des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet oder sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und / oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden.

Name/Vorname:			
Straße:		PLZ/Ort:	
Geburtsdatum (TT.MM.JJ)	Telefon:	E-Mail:	
Schüler/Student: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Azubi bis: (TT.MM.JJ)	Ausbildungsbescheinigung ist beigelegt.	
	Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)	Sind bereits Familienangehörige Mitglied im Verein? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Abteilung:			
Bei Minderjährigen Name der Erziehungsberechtigten			

Die Kündigung der Vereinsmitgliedschaft kann nur schriftlich zum Ende des laufenden Geschäftshalbjahres (30. Juni bzw. 31. Dezember) mit einer Frist von einem Monat gegenüber der Geschäftsstelle oder dem Vorstand erfolgen. Die aktuellen, gültigen Beiträge finden Sie in der Beitragsordnung in unserem Downloadcenter. Es gelten z.Zt. folgende monatlichen Beiträge (Veränderungen ergeben sich aus der Beitragsordnung):

Familie	22,00 €	Zusatzbeitrag			
Erwachsener	11,00 €	Tanzen	10,00 €	Badminton Erwachsene	5,00 €
Jugendlich / Kinder	8,50 €	Herzsport / Yoga	3,50 €	Schwimmerische Früherziehung	11,50 €
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	8,50 €	Wassergymnastik	7,00 €	Bädereintritt für die Schwimmabteilung (Hallenbad/Freibad) halbjährlich	
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	6,50 €	Kinder und Jugendliche.....	20,00 €
Aufnahmegebühr Einzelperson (einmalig)	10,00 €	Aufnahmegebühr Familie (einmalig)	20,00 €	Erwachsene	40,00 €

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

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

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

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

raiba-rastede.de

**Modern ist eine Bank,
die nicht auf neu macht,
sondern Sinn macht.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir gehören keinen Aktionären, sondern unseren 3750 Mitgliedern. Und so handeln wir auch: verantwortungsbewusst und verwurzelt in der Region. Deshalb investieren wir auch lieber in echte Werte und Unternehmen vor Ort.

**Raiffeisenbank
Rastede eG**



Mehr Energie – weniger Emission

Die BRÖTJE Hybridheizung



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.