



BLICKPUNKT

AUSGABE JUNI 2025



Sport verein(t) – fit und gesund



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.



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

freuen Sie sich auf einen neuen, vielfältigen Blickpunkt! Wir berichten über Sport und vieles mehr, was den VfL bewegt. Unsere Schwimmerinnen und Schwimmer feiern großartige Erfolge im Wasser und freuen sich über die Wiedereröffnung des Freibades. Nach Jahren des Verzichts präsentiert sich unsere Gemeinde mit einer modernen Sport- und Freizeitanlage – ein echtes Highlight! Zum zweiten Mal in Folge hat der VfL vielen

jungen Turnerinnen und einem Turner eine tolle Bühne beim Geräteturnabzeichen geboten. Die Hallen waren voll mit begeisterten und stolzen Zuschauern, und die Kinder konnten endlich zeigen, was sie so lange geübt haben.

Sport treibt uns an, um gesund zu bleiben oder es zu werden. Vorsorge ist uns im Verein daher besonders wichtig. Deshalb haben wir uns dem Projekt „Herzsicherer Verein“ angeschlossen. Ziel ist es, das Bewusstsein für den plötzlichen Herztod zu schärfen und

möglichst viele Menschen in die Lage zu versetzen, bei einem Herzstillstand schnell und effektiv zu helfen. Die flächendeckende Schulung zur Herzdruckmassage ist ein entscheidender Schritt, um die Überlebenschancen deutlich zu verbessern. Im Sportforum befindet sich bereits ein automatisierter externer Defibrillator (AED), und mit neuen Schulungen möchten wir den sicheren Umgang damit weiter fördern.

Unser engagierter Verein arbeitet auch im Hintergrund an einer

Optimierung der Vereinsverwaltung. Ein motiviertes Projektteam prüft neue technische Möglichkeiten, um die Zusammenarbeit noch sicherer und effizienter zu gestalten. Der VfL ist also auf allen Ebenen aktiv – für seine Mitglieder und die Gemeinschaft.

Christian von Deetzen

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.



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

www.optikfromme.de



MAYER & DAU

IMMOBILIEN GMBH

**Wir bewerten
Ihre Immobilie.
Kostenfrei!**

**Gutschein
im Wert von
550,- €**



Mayer & Dau Immobilien GmbH

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

Inhaltsverzeichnis

Ehrungen, Berichte und Wahlen Jahreshauptversammlung des VfL Rastede	7
Unsere Geschäftsführerin berichtet Wie wird man Vereins- und Freiwilligenmanagerin	9
Anita Steinmetz als Übungsleiterin Seniorentanz verabschiedet Zum Abschied nochmal der ‚Begrüßungswalzer‘	10
Pilates am Donnerstag – Fortsetzung gesichert Michaela Kunz als Übungsleiterin verabschiedet	11
Übungsleiterwechsel und Neustart beim HipHop Goodbye Greg – Welcome Kathrin und Lilly	12
Schwerpunkt Gesundheit Sport vereint – und stärkt Körper und Geist	13
Eine Initiative der Björn-Steiger-Stiftung Herzsicherer Verein	13
Innere Balance durch Bewegung, Ernährung und Entspannung Prävention muss heute früher ansetzen	14
Übungsleiterin Ina von Deetzen bei den „Ernährungs-Docs“	15
Internationales Turnfest in Leipzig Zwei VfLerinnen schildern ihre Eindrücke als Volunteer	16
Über 1000 Starts beim Palaismeeting 2025	17
Wiedereröffnung des Rasteder Freibades am 3. Mai	18
Erfolgreicher Schwimmer des VfL Rastede Nico Winter erkämpft zwei Bronzemedailles	19
Austauschtreffen in der Akademie des Sports in Hannover	20
Aufräumaktion im Sportforum	21
Abteilungstreffen Fitness und Gesundheit	21
Vom VfL Rastede zum Handballcoach in Sambia	22
Glückliche Teilnehmer, zufriedene Organisatoren Geräturn-Wettkampf 2025 beim VfL Rastede	23
Leichtathletik-Jugend VfL-Athletinnen starten mit Medaillen und Bestleistungen	24
Neues aus der Pétanque-Abteilung	26
Neue Dartabteilung schlägt ein wie eine 180	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: Daniela Berger

Herstellung: Bürger Verlag GmbH, Edewecht

VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede
Mi. 10:00 – 12:00 Uhr und Do. 15:00 – 18:30 Uhr

IN EIGENER SACHE



Erst anmelden, dann Sport treiben

Das Angebot beim VfL Rastede ist groß. Täglich trainieren verschiedene Sportgruppen in den Hallen der Gemeinde. Doch viele der Gruppen sind bereits voll, es werden Wartelisten geführt. Daher sollen weder Kinder noch Erwachsene ohne Anmeldung zum Training in die Halle kommen! Bitte kontaktiert unsere Geschäftsstelle per E-Mail an info@vfl-rastede.de oder telefonisch unter 04402-82992, um nach freien Plätzen zu fragen. Kommt Ihr unangemeldet zum Sport, müsst ihr damit rechnen, nicht teilnehmen zu können. Besonders für Kinder ist es schwer zu verstehen, dass sie nicht mitmachen dürfen und wieder nach Hause geschickt werden. Deshalb meldet Euch bitte unbedingt vorher an!

Wir hoffen darauf, dass in absehbarer Zeit eine weitere neue Sporthalle gebaut werden kann und wir weitere Übungsleiterinnen und Übungsleiter für zusätzliche Angebote finden.



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 Badetuch, ein Basecap oder ein Babybody für unsere zukünftigen Mitglieder – unter den vielfältigen Merchandising-Artikeln findet man kleine Geschenke für den sportlichen Nachwuchs oder auch was Hübsches für sich selbst. Natürlich gehören auch Geschenkgutscheine zum Angebot des Online-Shops. Den Link zum Shop findet ihr in der VfL-Vereins-App, auf unserer Homepage oder direkt hier über diesen QR-Code.



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.

**FRIBO-
Team**



LEISTUNGEN



PLANUNG



BAU



HOCHBAU



**STRÄßEN-
& TIEFBAU**



LIEFERUNG



HEIZUNG



SANITÄR



LÜFTUNG



ELEKTRO



ZIMMEREI

WWW.FRIBO-GMBH.DE



Am Stratjebusch 109a • 26180 Rastede • Tel.: 0 44 02 - 93 83 - 0 • Fax: 0 44 02 - 93 83 29



**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!



Die Ehrung langjähriger Mitglieder (von links Ingrid Westermann, Daniela von Essen, Traute Bührmann, Sascha Arzenscheg, Dr. Borchardt Pundt und Christian von Deetzen **Fotos: VfL Rastede**

Daniela Berger | Die diesjährige Jahreshauptversammlung des VfL Rastede am 19. März war bestimmt von Ehrungen, spannenden Berichten und der Durchführung notwendiger Wahlen. Trotz umfangreicher Tagesordnung verlief die Sitzung durchweg harmonisch und kurzweilig. Das lag nicht zuletzt auch an den Berichten der drei

Vorstandssprecher und an den Ehrungen, in denen die durchweg froh gestimmten langjährigen Mitglieder in den Fokus gerückt wurden.

Pünktlich um 19:30 Uhr begrüßte Daniela von Essen als 1. Sprecherin des Vorstands die anwesenden Mitglieder im Sportforum. Nachdem eingangs der Verstorbenen gedacht wurde begann die Sitzung mit den Ehrungen. Für neun Vereinsmitglieder stand eine Ehrung für 25jährige Vereinsmitgliedschaft an, für 40jährige Mitgliedschaft waren es sogar dreizehn Mitglieder. Regina Scheidel, Traute Bührmann, Irmgard Göken, Almut Schaudien und Ingrid Westermann sind gar bereits seit 50 bzw. 60 Jahren beim VfL Rastede. Und Dr. Borchardt Pundt konnte gar für seine besonders bemerkenswerte 70jährige Vereinsmitgliedschaft die Ehrung durch den Vorstand entgegennehmen. Stefan Lübben erhielt das Ehrenamtszertifikat des Kreissportbunds Ammerland für sein langjähriges Engagement um den Schwimmsport und auch der VfL Rastede selbst wurde durch Manfred Knigge, Vorsitzender des Turnkreises Oldenburg Stadt-Ammerland, als GYMWELT-

Verein ausgezeichnet. Ein Highlight der besonderen Art war dann aber die anschließende Ernennung von Silke Brötje und Karin Legal zu Ehrenmitgliedern. Beide hatten über fast drei Jahrzehnte die Geschicke des Vereins in der Geschäftsstelle bestimmt und so war ihnen nach ihrem Ausscheiden nun auch die Zustimmung der Mitgliederversammlung zu dieser besonderen Ehrung gewiss.

Daniela von Essen konnte dann in ihrem Rückblick ein ereignisreiches und durchaus auch erfolgreiches Jahr Revue passieren lassen.

Besondere Highlights waren dabei neben den zahlreichen Veranstaltungen der 1. Platz bei den „Sternen des Sports“, die Neugründung einer Dartsport-Abteilung und die reibungslosen Personalwechsel in der Geschäftsstelle. Aber auch das besondere Engagement der Mitglieder ließ sie nicht unerwähnt. So bauten die Handballer in ihrer Freizeit wochenlang eine Terrasse hinter dem Sportforum. Und in unmittelbarer Nachbarschaft entstand dank des Engagements der Bouleabteilung um Kalle Wilken mit dem Bouldrome ein einzigartiges Trainingsgelände für diese Sportart. Sascha Arzenscheg gab der wachsenden Volleyballabteilung Gelegenheit zur Darstellung ihrer Aktivitäten und Christian von Deetzen konnte die Finanzen des Vereins gut verständlich und durchaus unterhaltsam präsentieren. Am Ende war es folgerichtig, dass die Mitglieder dem Vorstand die Entlastung erteilten und auch bei den sich zur Wahl stellenden Vorstandsmitgliedern jeweils einstimmig die Wiederwahl für weitere zwei Jahre beschlossen. Erstmals neu zur Wahl stellte sich Daniela Berger für das Amt der Pressewartin, das nach dem berufsbedingten Ausscheiden von Kathrin Janout seit gut einem halben Jahr vakant war. Auch hier fiel das Votum der Mitglieder einstimmig aus.

Somit ist der VfL Rastede mit seinen aktuell 2238 Mitgliedern für die Zukunft bestens aufgestellt. Wenn gleich wunschlos glücklich ist man in Vorstand und Geschäftsstelle freilich nicht, denn der Mitglieder-

Fortsetzung auf Seite 9



Jubilarin Irmgard Göken bei der nachträglichen Übergabe der Urkunde

Gesundheitszentrum Rastede

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

Anke Schwiertz

Praxis für
Physiotherapie • Logopädie



*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

Fortsetzung von Seite 7

zuspruch könnte noch größer ausfallen, wenn die Hallenkapazitäten der Nachfrage entsprechen würden. Nicht nur, dass die inzwischen seit Jahren fehlenden Kapazitäten der Turnhalle Wilhelmstraße immer noch schmerzen. Auch bei den Ballsportarten, insbesondere beim Basketball, Handball und Volleyball, gibt es für die Koordination des Spiel- und Trainingsbetriebs inzwischen kaum noch Spielraum. Bleibt zu hoffen, dass es hier rund um die Wilhelmstraße demnächst schon mal ein wenig Entspannung gibt und dass sich dann mittelfristig gemeinsam mit dem großen Bedarf der KGS auch die Errichtung einer neuen Sportstätte realisieren lässt.

Für 2025 zeichnen sich mit dem beliebten Palaismeeting der Schwimmabteilung am 26. April,

dem Ellern-Cup der Badminton-Abteilung am 28. und 29. Juni sowie der traditionellen Showtime unter dem Motto „Vielfältig und bunt“ am 2. November jedenfalls wieder einige neue Highlights ab. Eine nette Anekdote rund um die Mitgliederehrung rankt dann noch um Irmgard Göken, die sich den Termin der Jahreshauptversammlung schon länger fest vorgemerkt hatte, diesen – und damit ihre eigene Ehrung für 60 Jahre Mitgliedschaft – dann aber doch leider versäumt hatte. Sie kam am darauffolgenden Tag in die Geschäftsstelle und war beinahe untröstlich über das Versäumnis. Die Überreichung der Urkunde und eines Blumengestecks aus den Händen von Geschäftsführerin Evelyn Kusch konnten der Jubilarin dann am Ende aber noch ein Lächeln ins Gesicht zaubern (siehe Foto von Irmgard Göken).

Vollständige Liste der Ehrungen:

25 Jahre Mitgliedschaft

Inge Diring
Ralf Flessner
Mark Galler
Tom Göden
Hildegard Ksinsik
Ulrike Küpker
Eike Lehnert
Heike Müller
Kian Sternberg

40 Jahre Mitgliedschaft

Hartmut Bruns
Roswitha von Essen
Gabriele Ewert
Hannelore Göhring
Alexander Hecht
Inge Höpken
Ursel Janßen
Sigrid Kramer
Ursula Lemke
Stefan Lübben

Elfriede Schlange
Anke Schwiertz
Silke Steusloff

50 Jahre Mitgliedschaft

Regina Scheidel

60 Jahre Mitgliedschaft

Traute Bührmann
Irmgard Göken
Almut Schaudien
Ingrid Westermann

70 Jahre Mitgliedschaft

Dr. Borchardt Pundt

Ehrenamtszertifikat
des Kreissportbunds Ammerland
für Stefan Lübben

Ernennung von Silke Brötje und
Karin Legal zu Ehrenmitgliedern

Unsere Geschäftsführerin berichtet Wie wird man Vereins- und Freiwilligenmanagerin

Von Evelyn Kusch | Hinter den Kulissen eines Vereins zu arbeiten bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, Menschen zu verbinden und gemeinsam Großes zu schaffen. Es geht nicht nur um Organisation, sondern auch um Leidenschaft und Teamgeist. Ein Vereinsmanager zu sein, heißt, Menschen zu inspirieren und gemeinsam Erfolge zu feiern. Genau daran wollte ich arbeiten, als ich mich im Juli 2024 für die Vereinsmanagerausildung beim LSB angemeldet habe. Zum Glück wird dort nämlich ein umfassendes Ausbildungsprogramm angeboten.

Als es schließlich im Oktober losging, lagen 2x3 Tage Präsenzarbeit, ein auszuarbeitendes Projekt und 60 Stunden Online-Training vor mir. Bereits Mitte Februar konnte ich nach mehr als 120 investierten Stunden die Lizenz in den Händen halten. Es war nicht immer einfach, sowohl zeitlich als auch inhaltlich, denn ich beschäftigte mich auf einmal mit Strukturen und Themen, die mir bislang fremd waren. Steuern, Vereinsrecht, Sponsoring, Abrechnungen, Verbände, Förderungen... bereits nach den ersten drei Tagen machte ich ein Kniefall vor all denjenigen, die schon weiter waren als ich, allen voran aber vor den Vorständen der Vereine, die den Verein ehrenamtlich führen und die nach Paragraphen in der Verantwortung stehen, die mir



Mit Freude und Engagement bei der Sache - Geschäftsführerin Evelyn Kusch Foto: Verein

zuvor auch fremd waren. Mitglied und Trainerin zu sein ist zwar schon ziemlich viel, aber das bedeutet noch lange nicht, auch wirklich zu wissen, wie ein Verein arbeitet und was alles daran hängt. In vielen Punkten habe ich erst jetzt ein Verständnis dafür bekommen, warum etwas so oder so gehandhabt wird.

Als ich Anfang 2025 die Geschäftsstelle von Silke Brötje übernommen habe, war ich im Lernfieber. Und so habe ich noch im Februar, direkt im Anschluss an den Vereinsmanager, auch meinen Freiwilligenmanager gemacht. Ebenfalls im Präsenzununterricht,

ebenfalls in Hannover. Erst glaubte ich, ich könne mit meiner wenigen Erfahrung nicht viel zu dem Kurs beitragen. Es hat sich aber schnell herausgestellt, wieviel ich in den ersten Wochen meiner Tätigkeit im und für den VfL bereits gelernt hatte. Ich konnte mich aber nicht nur gut einbringen, sondern auch ganz tolle und inspirierende Kontakte zu anderen Vereinsvertretern knüpfen. Oft sind es eben die Gespräche abseits des Unterrichts die einem noch viel mehr Input geben, als nur der Kurs alleine.

Nun, nach 5 Monaten an Bord habe ich schon eine Menge hinter mich gebracht: allem voran die ein oder andere Überstunde geschoben, habe Fehler gemacht, Fehler wieder behoben, viele Gespräche geführt, mit Verbänden telefoniert, Gebäudemanagement betrieben, Versammlungen vorbereitet, Verträge aufgesetzt, Trainer willkommen geheißen - und

leider auch welche verabschiedet. Aber so ist es nun mal, ein Verein ist in Bewegung ... aber genau das ist es ja auch was wir uns alle wünschen. In Bewegung bleiben. Und so wird es interessant bleiben, wie und wohin sich der

Verein in den nächsten Jahren entwickeln und bewegen wird.

Noch bleibt mir zu wenig Kapazität, um über meinen Tellerrand zu schauen, doch wenn erst einmal der erste Jahreszyklus absolviert ist und ich weiß „wie und wo der Hase läuft“, dann bleiben bestimmt auch Ressourcen, um das ein oder andere in Bewegung zu bringen. Eines ist aber schon jetzt klar: Es wird nie langweilig, denn jeden Tag stehen neue Themen und Aufgaben an. Und außerdem stehen hier im Büro noch zwei dicke Ordner der Fortbildungen, die überarbeitet werden muss(t)en.

Und klar ist mir auch: Der Erfahrungsschatz von Silke ist nach fast 30-jähriger Tätigkeit unermesslich groß, so dass ich froh und dankbar bin, dass sie mir auch nach wie vor mit Rat und Tat zur Seite steht wenn ich gerade mal nicht weiter weiß.



Anita Steinmetz als Übungsleiterin Seniorentanz verabschiedet

Zum Abschied nochmal der ‚Begrüßungswalzer‘



Begrüßungswalzer zum Abschied

Fotos: Daniela Berger

Daniela Berger | Man merkt gleich – da ist etwas zusammengewachsen. Anita Steinmetz, seit rund 12 Jahren Übungsleiterin für Seniorentanz beim VfL Rastede und ihre Teilnehmerinnen sind ein eingespieltes Team. Umso größer ist das Bedauern, dass diese Gemeinschaft nun keine Fortsetzung mehr findet. Anita Steinmetz muss in Zukunft ein wenig kürzertreten. Aus gesundheitlichen Gründen, aber auch um ein wenig mehr Freizeit und Erholungspausen zu haben. Denn ganz aufgeben möchte die passionierte Tanztrainerin und Paartänzerin ihre Leidenschaft nicht. Immerhin bleibt sie gemeinsam mit ihrem Ehemann Horst beim Tanzsportclub „Schwarz-Gelb“ Varel e.V weiter als Tanztrainerin aktiv. „So habe ich in Zukunft wenigstens mal wieder einen freien Sonntag“,

merkt sie bei ihrer Verabschiedung an. Denn sonntagsnachmittags hat sie bislang immer die Tanzstunde am Montag vorbereitet. „Ich habe nämlich den Ehrgeiz immer was Neues zu machen. Die Teilnehmerinnen sollen sich ja nicht langweilen.“

Das bestätigt denn auch eine der Teilnehmerinnen, wenngleich wohlmeinend und mit einem kleinen Augenzwinkern: „Sie ist aber manchmal auch zu genau.“ Genau darauf ist Anita Steinmetz aber auch stolz. Sie sei immer gut damit gefahren, erzählt die ausgebildete Seniorentanzleiterin. Schon bei ihrer Prüfung vor dem Bundesverband Seniorentanz seien die Prüfer sprachlos gewesen, mit welcher Akribie sie dort ihre Choreografien angelegt



haben. So ist „Mach mit – Tanz dich fit“, das Motto ihrer montäglichen Tanzstunde beim VfL Rastede, für sie auch keine leere Hülse. Sie möchte ihre Seniorinnen ein wenig fordern, damit Geist und Körper gleichermaßen angesprochen werden. Aufgrund einer Ausbildung zur Altenpflegehelferin weiß sie, wozu es ankommt, damit Kraft und Sinne im Alter gestärkt werden und die Beweglichkeit erhalten bleibt. Und die über Jahre gewachsene Gemeinschaft mit ihren Teilnehmerinnen dankt ihr dieses empathische Engagement.

„Leider haben wir trotz intensiver Bemühungen noch keine geeignete Nachfolge gefunden“, bedauern Geschäftsführerin Evelyn Kusch und Abteilungsleiterin Frauke Lehnert bei der Verabschiedung. „Aber wir suchen mit Hochdruck weiter.“ Trotzdem wird es wohl schwer werden, einen adäquaten Ersatz für solch eine engagierte und qualifizierte Übungsleiterin zu finden, die sich ihrer Gruppe stets mit viel Herzblut gewidmet hat.

„Ich will aber gar nicht der Maßstab sein.“ Was klingt wie eine Entschuldigung ist in erster Linie Ausdruck ihrer vorbildlichen Selbstdisziplin und Haltung, mit der sie die Begeisterung für ihr Hobby stets an ihre Gruppe weitergegeben hat. Ein Hobby, das sie seit vielen Jahren mit ihrem Ehemann Horst gemeinsam hat und

das die beiden als Turniertanzpaar sogar bis in die Standard S Klasse gebracht hat. Fast 100 Turniere haben sie gemeinsam bestritten. Lediglich eine Teilnahme an nationalen Meisterschaften blieb ihnen aus gesundheitlichen Gründen am Ende verwehrt.

Als Anita Steinmetz ihrem Mann, der bei dieser letzten Übungsstunde ebenfalls anwesend ist, zum Abschlusstanz den Blumenstrauß des Vorstands zur vorübergehenden Aufbewahrung in die Hände gibt, meint der lachend: „Völlig zu Recht. Denn ohne mich wäre Anita wohl auch gar nicht erst hier.“ Klar. Der Sport hat sie über viele Jahre verbunden und wird das wohl auch noch weiter tun bei ihrem Stammverein in Varel.

Zum Abschied hat Anita Steinmetz dann auch noch einmal den „Begrüßungswalzer“ herausgesucht – den Tanz, mit dem sie damals mit ihrer Tanzgruppe in Rastede angefangen hatte. So kommt denn auch dieser Montag-nachmittag mit der gewohnten Leichtigkeit daher: Dreierschritt, Hand zu Hand, Drehung rechts. Alle machen mit. Anita Steinmetz gibt der Abschiedsschwere keine Chance. Auch das zeichnet sie als Mensch und als versierte Tanzlehrerin aus. Der VfL Rastede verliert mit ihr eine großartige und sympathische Übungsleiterin. Wir sagen von Herzen „Danke für alles“ und wünschen ihr und ihrem Mann für die Zukunft alles Gute.



Blumen zum letzten Übungsnachmittag mit Anita Steinmetz und ihrer Seniorentanzgruppe



Verabschiedung durch VfL-Geschäftsführerin Evelyn Kusch und Abteilungsleiterin Frauke Lehnert

Pilates am Donnerstag –
Fortsetzung gesichert

Michaela Kunz als Übungsleiterin verabschiedet



Frauke Lehnert übergibt Blumen
Fotos: Daniela Berger

Daniela Berger | Blumen, Wehmut und am Ende die Rückgabe der Hallenschlüssel – so endeten für Pilateslehrerin Michaela Kunz die letzten Stunden als Übungsleiterin beim VfL Rastede. Vier Jahre lang hat sie donnerstags das Pilates-Training in der Sporthalle Feldbreite geleitet. Es war ihre erste Station nach erfolgreich absolvierter Ausbildung zur Pilates-Lehrerin. Dementsprechend emotional wurde es dann auch beim Abschied von ihren Gruppen. Persönliche Umstände hatten schon vor Monaten einen Umzug nach Sande erforderlich gemacht und so war es nur eine Frage der Zeit, wie lange sie ihr „Dreiecks-Verhältnis“ zwischen Wohnort, Arbeitsstelle und Pilates-Training noch würde aufrechterhalten können.

Zum Anfang der Osterferien ließ sich dieser Schritt dann aber nicht mehr zu vermeiden. „Mit einem lachenden und einem weinenden Auge“, versicherte eine sichtlich gerührte Übungsleiterin. „Meine beiden Gruppen hier sind mir in den vier Jahren schon sehr ans Herz gewachsen.“ Aber auch mit der Unterstützung seitens des Vereins

gleich ob Pilates-Ringe, Bänder oder anderes Material.“ Alles notwendige war entweder vorhanden oder konnte angeschafft werden.

Wehmütig und glücklich zugleich zeigte sich dann aber auch Abteilungsleiterin Frauke Lehnert bei der Verabschiedung. Immerhin konnte der Fortbestand des Pilates-Angebots gesichert werden, indem sich Urte Diekhöfer bereit erklärt hat, die Pilates-Gruppen zunächst interimsmäßig fortzuführen. Urte Diekhöfer, selbst Teilnehmerin des Pilates-Angebots, ist selbst zwar keine ausgebildete Pilates-Lehrerin, zumindest aber versierte Übungsleiterin beim VfL Rastede in verschiedenen Fitness-Kursen (u.a. Step Aerobic, Hula). Und so konnte trotz weiterlaufender Trainersuche zumindest der Fortbestand dieses attraktiven Angebots am Donnerstagsabend gesichert werden.

Michaela Kunz indes wird ihre Dienste zukünftig beim TuS Sande anbieten. „Nur wenige Minuten mit Fahrrad entfernt von meiner Wohnung“, erzählt sie erleichtert. Derlei Gründe sind verständlich und absolut nachvollziehbar, auch wenn das die Wehmut beim VfL Rastede über den Verlust einer wunderbaren Übungsleiterin nicht schmälern kann. Auf jeden Fall wünschen wir Michaela Kunz für die Zukunft alles Gute und freuen uns auf ein Wiedersehen, vielleicht bei unserer Showtime im November oder bei dem einen oder anderen Workshop zum Thema Pilates.



Michaela Kunz übergibt den Schlüsselsbund

GRÜN MACHT GLÜCKLICH!

**AUCH SONNTAGS
GEÖFFNET
11-17 UHR**



VORWERK GARTENWELT





RIESIGE AUSWAHL

STAUDEN, SAISONPFLANZEN, ROSEN, BIOKRÄUTER, NEKTARPFLANZEN, WASSERPFLANZEN, GEHÖLZE, ZIMMERPFLANZEN, PFLANZGEFÄSSE, DÜNGER, ERDEN, DEKO, GESCHENKIDEEN





GUT BERATEN

in Oldenburg & Rastede

MEHR ERFAHREN!





VORWERK GARTENWELT



OLDENBURGER WOHNGARTEN



LÖSCHAU
...macht's schön!

WWW.OLDENBURGER-WOHNWARTEN.DE
WWW.LOESCHAU.COM

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!

Übungsleiterwechsel und Neustart beim HipHop

Goodbye Greg – Welcome Kathrin und Lilly



Melanie Schröder, Greg und Evelyn Kusch

Daniela Berger – Nicht mit Pauken und Trompeten, dafür aber mit reichlich Konfetti und einer schicken VfL-Tasse wurde unser Hip-Hop-Trainer Gregory Bieder bei seiner letzten Stunde im Sportforum verabschiedet. Lange Jahre hatte der allseits beliebte und mit mehreren norddeutschen Meistertiteln dekorierte Tanztrainer die Hip-Hop-Gruppe beim VfL Rastede aufgebaut und betreut. Nun verlässt er nicht nur den VfL, sondern auch Deutschland, um sich auf Zypern eine neue Existenz aufzubauen. Da

war natürlich nicht nur bei seinen Tänzerinnen reichlich Wehmut angesagt. Auch Geschäftsführerin Evelyn Kusch und Abteilungsleiterin Melanie Schröder ließen es sich nicht nehmen, Greg persönlich zu danken und ihm alles Gute für die Zukunft zu wünschen.

Für Ersatz ist aber bereits gesorgt. Mit Kathrin Wecker und Lilly Gerlinger treten nun gleich zwei Nachfolgerinnen für unser Streetdance/Hip Hop-Angebot am Samstagnachmittag in Greg's Fußstap-

fen. Auch ihnen wünschen wir alles Gute für den Neustart sowie viel Spaß mit den Kursteilnehmer:innen.

O-Töne:

Kathrin: Was mich am Hip Hop inspiriert: „Für mich steht beim Hip Hop der Spaß an erster Stelle - kombiniert mit klaren Basics, guter Musik und einem sicheren Raum, in dem sich alle ausprobieren können.“ Lilly: „Hip-Hop ist für mich mehr als nur ein Tanzstil. Ich liebe die Energie, die Musik und die Möglichkeit, mit jedem Move meine Persönlichkeit zu zeigen. Was mich motiviert, ist der ständige Drang, besser zu werden – neue Styles zu lernen, meine Technik zu verbessern und vor allem: mich selbst he-

rauszufordern. Hip-Hop gibt mir die Chance, mich auszudrücken, egal wie der Tag war. Es ist mein Ventil, mein Antrieb und mein Rückzugsort in einem.“

Die Zeiten:

Ab dem 17. Mai wird samstags im Sportforum getanzt – und zwar so richtig! Dich erwarten drei Hip-Hop-Angebote – mit coolen Beats, freshen Moves und ganz viel guter Laune. Für jedes Alter ist etwas dabei. Egal ob du gerade erst anfängst oder schon ein bisschen Tanzerfahrung hast: Hier zählt vor allem der Spaß an Bewegung – und der kommt garantiert nicht zu kurz!

11–12 Uhr:

Hip Hop Kids (5–9 Jahre)

In der Kids-Gruppe lernen die Jüngsten spielerisch die ersten Hip-Hop-Moves – wie Side Step, Bounce und Toprock. Alles im kindgerechten Tempo und zu aktuellen Songs. Hier geht's vor allem um Rhythmusgefühl, Selbstvertrauen und Freude an Bewegung.

12–13 Uhr:

Hip Hop Teens (10–15 Jahre)

Die Teens-Gruppe knüpft an das an, was du vielleicht schon bei den Kids gelernt hast – und bringt deine Moves aufs nächste Level. Wir tanzen Choreos zu angesagter Musik, arbeiten an Ausdruck, Style und Selbstbewusstsein – in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre.

13–14 Uhr:

Hip Hop Adults (ab 16 Jahre)

Abschalten, auspowern, abliefern – in der Adults-Gruppe mischen wir Basics mit modernen Elementen aus verschiedenen Hip-Hop-Styles. Egal ob du gerade anfängst oder schon Erfahrung hast – hier bekommst du Energie, gute Laune und deinen ganz eigenen Groove.

Mehr Informationen gibt es bei uns in der Geschäftsstelle unter info@vfl-rastede.de.

**Let's dance together –
wir freuen uns auf euch!**

Bilder: Daniela Berger, VfL Rastede und privat



Kathrin Wecker



Lilly Gerlinger

Schwerpunkt Gesundheit

Sport vereint – und stärkt Körper und Geist

Von Daniela Berger | Diese Ausgabe des BLICKPUNKT greift als Schwerpunktthema verschiedene Aspekte zum Thema „Gesundheit“ auf. Ernährungsbewusstsein, (Herz)gesundheit, Resilienzfähigkeit – nicht zuletzt auch Bewegung. All das hält bekanntlich Leib und Seele zusammen. Doch ist das nicht nur für Erwachsene relevant. Gerade auch Kinder und Jugendliche fühlen sich in immer größerem

heitszustand haben und die Konzentrationsfähigkeit und Lernentwicklung unterstützen.

Die Sportjugend Niedersachsen hat daher die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen als eines ihrer wesentlichen Schwerpunktthema aufgegriffen. Sie möchte so dazu beitragen, die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Bewegung, Spiel und Sport in den Vereinen sind dabei neben der Qualifizierung von Übungsleitenden als aufmerksame und vertrauensvolle Ansprechpersonen der Kids das wichtigste Medium. So möchte die Sportjugend Niedersachsen Engagierte, die in Vereinen mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, durch Schulungen, durch ein KopfHoch-Set und durch weitere Praxisanregungen und Austauschformate sensibilisieren und unterstützen.

Im Rahmen einer Referent:innen-Schulung „Kinder und Jugendliche stärken – Mentale Gesundheit im Sportverein“ an der Akademie des Sports, an der seitens des VfL Rastede kürzlich auch Daniela Berger in Hannover teilnehmen konnte, werden die notwendigen Kenntnisse und Informationen didaktisch und methodisch aufbereitet und an interessierte Multiplikatoren weitergegeben. Auf diese Weise sollen schon bald weitere Bildungsangebote für die Übungsleitenden in den Sportregionen und Vereinen folgen.



MachMut - das Mammut als Motto-Maskottchen der Sportjugend

Maße psychisch belastet und leiden durch Krisen wie Kriege, Klima und Inflation immer häufiger an Zukunftsängsten. Gleichzeitig nimmt die Bewegungsaktivität bei vielen Kindern und Jugendlichen ab, obwohl gerade Bewegung und Sport bedeutende präventive Wirkungen auch auf den mentalen Gesund-



Das umfangreiche KopfHoch-Set der Sportjugend Niedersachsen

Eine Initiative der Björn-Steiger-Stiftung

Herzsicherer Verein



Das AED-Gerät im Eingangsbereich zum Sportforum

Von Evelyn Kusch | Der VfL Rastede ist jetzt bei der Initiative „Herzsicherer-Verein“ der Björn-Steiger-Stiftung angemeldet. Hier gibt es unter anderem einen kleinen Videocrashkurs zum Umgang mit einem AED-Gerät (automatisierter externer Defibrillator). Es handelt sich dabei um ein medizinisches Gerät, welches den Herzrhythmus von bewusstlosen Personen selbstständig analysiert und bei

falls man sich bislang noch nicht mit dem Einsatz eines AED-Geräts beschäftigt hat. Außerdem ist es eine wunderbare Wiederholung für „alte Hasen“. Wirklich, man kann das nicht oft genug machen.

Die Realität zeigt leider immer wieder, dass im Ernstfall die Aufregung ins Unermessliche steigt und man Angst hat Fehler zu machen. Der einzige Fehler wäre allerdings nichts zu tun. Daher sollte möglichst jeder Mensch sich mit dem Thema vertraut machen. Das Angebot wendet sich aber vor allem Übungsleitende, die sich so zumindest schon einmal online schulen können, bevor dann beim VfL in der 2. Jahreshälfte auch eine Erste-Hilfe Schulung in Präsenz inklusive AED-Einsatz in Präsenz geplant ist.

Unter dem Link <https://onlinekurs.herzsicherer-verein.de/auth/code/vflrastede2> bzw. dem nachstehenden QR-Code kommt man direkt zum Video. Wer dann im Anschluss auch noch den Fragebogen beantwortet, erhält auch eine Teilnahmebestätigung. Und eine kleine Überraschung wartet bei mindestens zehn erfolgreichen Teilnahmen auch noch auf den Verein - wenn wir denn schnell genug sind. Aber darum geht es nur zweitrangig. Wesentlich ist, dass möglichst viele unserer Mitglieder in der Lage sind, im Ernstfall in Handlung zu kommen und Sicherheit im Umgang mit einem AED-Gerät zu erlangen. Denn es kann jederzeit vorkommen, dass jemand Hilfe braucht.

Die meisten öffentlichen Stellen sind inzwischen mit AED's ausgestattet, so auch unser Verein. Das Gerät hängt im Sportforum direkt neben dem Eingang zur Halle.



Das Zertifikat nach bestandemem Kurs

Bedarf einen Stromimpuls abgegeben kann.

Die Anmeldung kann und soll die Ausbildung live vor Ort nicht ersetzen, ist aber ein guter Einstieg, um Hemmschwellen zu überwinden,



Innere Balance durch Bewegung, Ernährung und Entspannung Prävention muss heute früher ansetzen

Dr. Daniela Heidkamp im BLICKPUNKT-Interview



Pressewartin Daniela Berger

Daniela Berger | Ich besuche Dr. Daniela Heidkamp, Chefärztin der kardiologischen Reha-Klinik Oldenburg, an einem sonnigen Nachmittag im April. Schon das Gebäude wirkt von außen kaum wie ein Krankenhaus. Patienten sitzen draußen entspannt in der Sonne, lesen, telefonieren oder sind in Gespräche vertieft. Und auch meine Gesprächspartnerin macht am Ende eines sicherlich langen Arbeitstages noch einen entspannten Eindruck.

Schon gleich zu Beginn unseres Gesprächs wird deutlich, dass die Reha-Klinik nicht erst dann ins Spiel kommt, wenn das ‚Kind bereits in den Brunnen gefallen sei‘. „Eine Reha ist geradezu prädesti-

niert für die wichtige Präventionsarbeit. So ist die Sekundärprävention in der Anschlussheilbehandlung nach einem kardiologischen Ereignis einer unserer wesentlichen Schwerpunkte“, erklärt Dr. Heidkamp. „Meines Erachtens muss die Prävention in Deutschland aber viel früher ansetzen.“ Die Politik ergehe sich da leider vielfach in Lippenbekenntnissen. Deutschland denke da zu sektoral. Daher freue sie sich, dass die Vereine im Breitensport mit ihrer Fähigkeit zur Vernetzung gerade auch mit anderen Institutionen wie insbesondere den Schulen sich hier immer stärker engagieren.

„Gutes Leben“ sei ein Garant für Gesundheit und Wohlergehen. Dazu zählen ein gutes soziales und familiäres Umfeld, ausreichend Bewegung und das Nichtrauchen. Auch eine gesunde ausgewogene Ernährung, insbesondere ‚Nüsse essen‘, gehöre zum Pflichtprogramm für ein gutes Leben. Falle einer dieser Aspekte aus, sei die Gesundheit gefährdet. Zunehmende Krisen und der Klimawandel werden dann zu immer härteren Prüfsteinen für die Resilienz eines jeden Einzelnen. Bei vielen Patienten in der Kardiologie sei dieses System aus dem Gleichgewicht geraten. So gäbe es nicht selten Patienten, die sich selbst als „sportlich aktiv“ bezeichnen und dann bei näherem Hinsehen

aber zugeben müssten, dass das wohl schon mehrere Jahrzehnte zurückliege. Da setze dann die wichtige pädagogische Aufgabe der Präventionsarbeit ein, um dieses System wieder in die Balance bringen zu können. „Wir sind da in einer Art Veränderungsmanagement, das leider nicht immer von Erfolg gekrönt sei – schon gar nicht auf lange Sicht“, beschreibt Dr. Heidkamp die Größe der Aufgabe. „Da braucht es auch bei uns Therapeuten viel Leidenschaft, Geduld und Zuversicht.“ Denn im Alltags-trubel gerate leider Vieles wieder in Vergessenheit. Sport sei da eine wertvolle Hilfe. „Vor allem müssen wir aber als Gesellschaft viel früher ansetzen und schon die Gesundheitskompetenzen von Schülern viel stärker als bisher fördern. Tun wir das nicht, rollt da eine ‚Lawine‘ auf uns zu“. Die Gesundheitsförderung bei Schülern könne zudem viel stärker in den Alltag der Familien hineinwirken und so positive Sekundäreffekte bewirken.

Als Sportarten der Wahl seien in der Reha besonders diejenigen Sportarten vorzuziehen, die sich möglichst einfach in den Alltag integrieren und dann dauerhaft beibehalten ließen. Angefangen bei Nordic Walking, Koordinations- und Fitness-Routinen, Krafttraining, Schwimmen und Fahrradfahren.



**Dr. Daniela Heidkamp,
Chefärztin der kardiologischen
Rehaklinik Oldenburg
Foto: Daniela Berger**

Hilfreich sei auch alles, was dauerhafte Anreize schaffe. Sogar Apps oder Fitness-Tracker können da eine wertvolle Erinnerungshilfe sein. „Unser Darts-Abend und die Tischtennisplatte in der Rehaklinik dienen zwar eher der Geselligkeit, aber auch einer gesunden Balance aus Spannung und Entspannung.“ Aber auch die sei nötig, um das Gleichgewicht herstellen oder beibehalten zu können. Alles in Allem seien gerade die Sportvereine bestens dafür geeignet, sowohl in der Rehabilitation als auch in der Prävention die Träger der Gesundheitsförderung zu unterstützen.

HOL DIR JETZT DEINE VEREINS-APP!

Alle Infos zum VfL Rastede auf einen Blick, dazu Termine, Kursankündigungen, Chat, Fotos und vieles mehr. Außerdem Neuigkeiten, kurzfristige Änderungen im Trainingsbetrieb oder Hallenschließungen per Push-Nachricht.

Erhältlich im **App Store** **JETZT BEI Google Play**

Wenn das Kamerateam im eigenen Wohnzimmer steht Übungsleiterin Ina von Deetzen bei den „Ernährungs-Docs“



Ina von Deetzen

Daniela Berger | Rosazea ist eine chronische Erkrankung, an der in Deutschland rund zwei bis fünf Prozent der Menschen leiden. Sie ist verbunden mit auffälligen Rötungen, Knötchen und Pusteln im Gesicht, was sich nicht nur schlecht kaschieren lässt sondern auch sehr lästig und schmerzhaft sein kann. Auch wenn die Erkrankung erst einmal diagnostiziert ist, hilft die Schulmedizin leider nicht immer weiter. Es werden Medikamente, insbesondere Salben verschrieben, die nicht immer helfen und wiederum mit heftigen Nebenwirkungen verbunden sein können.

Ina von Deetzen, langjährige VfLerin und Übungsleiterin in unserer Fitnessabteilung, hat einen solchen Leidensdruck selbst erlebt und sich nach der Diagnose kurzerhand zu einer Bewerbung bei den Ernährungs-Docs entschlossen. „Ich dachte, ich versuch das einfach mal, obwohl ich sonst eher nicht der Typ für sowas bin.“

Diese Sendereihe des NDR zeigt, wie erfahrene Mediziner mit gezielten Ernährungsstrategien die Symptome zahlreicher Erkrankungen deutlich verbessern und Krankheiten sogar heilen können. „Beworben habe ich mich im Januar 2024 und der erste Drehtag auf dem Hausboot der Ernährungs-Docs war für mich bereits am 12. Mai“, berichtet Ina von Deetzen. „Das ging alles rasend schnell. Zwischendrin lagen sogar noch vorbereitende Arztbesuche und ein Gespräch mit dem mir zugedachten Ernährungs-Doc Dr. Jörn Klasen.“

Nach dem ersten Besuch in Hamburg auf dem Hausboot der Ernährungs-Docs folgte dann die erste Phase der Ernährungsumstellung. Es galt, entzündungshemmende Nahrungsmittel zu vermeiden und generell auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. „Letzteres war neben dem vierwöchigen Zuckerentzug für mich die wohl größte Herausforderung, weil ich im Alltagsstress dazu neige, eher zu wenig auf meine Ernährung zu achten.“

Und dann kam es schon im Juni 2024 zum ersten Drehtermin in Rastede, zu Hause, auf der Arbeit und auch beim Fitnesskurs im Sportforum. „Da steht dann plötzlich der Kameramann bei uns im Wohnzimmer. Das war schon sehr aufregend“, erinnert sich Ina von Deetzen. „In der fertigen Sendung wirkt dann alles nochmal ganz anders. Von den 70 Drehminuten im Fitnesskurs kam nicht mal eine halbe Minute in den Film. Das wird schon sehr geschickt zusammengeschnitten.“ Die letzte Klappe fiel dann am 16. November mit einem abschließenden Dreh auf dem Hausboot.

Unter dem Strich zieht Ina von Deetzen ein positives Fazit. „Die Sendereihe ist schon ein seriöses Format und der NDR und die Ernährungs-Docs sind vertrauenswürdige Partner“, sagt sie. Man müsse zwar Einiges von sich preisgeben, aber insgesamt sei es ja auch eine Win-Win-Situation. „Durch die Sendung bekommt man viel individuellen Support und auch eine längere Begleitung. Das wünscht man sich als Betroffene auch von seinen eigenen Ärzten.“ Ein Wunsch, den viele Fach- und Hausärzte nicht nur aus zeitlichen Gründen in der Regel kaum erfüllen können. Nicht selten fehlt ihnen auch das Wissen über die Wirksamkeit von Ernährung bei den spezifischen Krankheitsbildern. „Aber mit dem Ergebnis bin ich definitiv zufrieden“, konstatiert Ina von Deetzen.

Sie weiß jetzt, dass insbesondere Süßes und Sonnenbaden ein Risiko bei Rosazea sind. Aber die Rezepte der Ernährungs-Docs seien gut und die Tipps auch im Alltag gut lebbar, auch wenn der Verzicht auf Zucker, Weizenprodukte und Kuhmilch



Blick aus dem Hausboot der Ernährungs-Docs

schon hart ist. Aber es gibt ja zum Glück Dinkel- oder Roggenmehl als Ersatz und Ausnahmen sind hin und wieder auch mal erlaubt. Man könne jetzt bewusster leben, weil man wisse, woran es liegt. „Und die Familie macht auch mit“, freut sie sich. „Aber für die gibt natürlich auch mal was Süßes zu Hause.“

Ihre Entscheidung hat sie jedenfalls nicht bereut, gerade auch weil die Wirkung einfach klasse ist. „Und die Sendung wird gesehen und anscheinend auch mal wiederholt“, hat sie festgestellt. „Man wird zumindest im Ort oder auf der Arbeit immer wieder darauf angesprochen.“ Wer die Sendung noch einmal sehen möchte, kann

die Folge 78 (Erstausstrahlung am 20.1.2025) aus der ARD-Mediathek noch bis 2030 aufrufen. Und wer sich nur für den knapp 15-minütigen Ausschnitt mit Ina von Deetzen interessiert, braucht nur dem auf dieser Seite abgebildeten QR-Code zu folgen.



Rezepte gibt es übrigens auf den Internetseiten des NDR und der Ernährungs-Docs. Hier zum Beispiel ein Rezept, das Ina von Deetzen und ihrer Familie besonders gut schmeckt:
<https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/Gelber-Hirse-Brokkoli-Auflauf-,hirseauflauf106.html>



Gelber Hirse-Brokkoli-Auflauf

Foto: NDR

Internationales Turnfest in Leipzig

Zwei VfLerinnen schildern ihre Eindrücke als Volunteer

Das Internationale Turnfest ist die größte Breitensportveranstaltung der Welt. In Leipzig waren diesmal zwei VfLerinnen als ehrenamtliche Helfer (Volunteers) mit dabei und schildern nachstehend ihre Eindrücke.



Die Stadion-Gala am Abschlussabend



Lina mit Turnfest-Maskottchen

Von Ina von Deetzen | Nachdem ich bereits beim Erlebnisturnfest 2023 in Oldenburg als Volunteer dabei war, ging es diesmal zum Internationalen Turnfest nach Leipzig. Diesmal war meine Hilfe in der Turnfest-Akademie am Standort Kongresshalle am Zoo erwünscht. An vier Tagen habe ich Workshops betreut, Referenten unterstützt, Teilnehmende informiert oder zuletzt auch beim Abbau geholfen. Ein großer Pluspunkt dieses Einsatzes war die Möglichkeit, auch selbst an Workshops teilzunehmen. Mein Programm über die Tage reichte von Wirbelsäulenmobilisation über

Pilates bis hin zu Barre au sol (das ist ein Fitnesskonzept, das Elemente aus Ballett, Yoga und Pilates vereint). Neben den Volunteer-Einsätzen blieb auch Zeit für Sightseeing und die typischen Turnfesterlebnisse wie Zuschauen bei verschiedenen Wettkämpfen, ein Besuch der Bühnen am Markt oder Augustusplatz und das riesige Angebot in den Messehallen. Besonders wertvoll war für mich aber mal wieder das tolle Miteinander gerade auch unter den Volunteers. Ich habe viele anregende und interessante Gespräche geführt und Kontakte geknüpft, so dass eine Teilnahme am Turnfest 2029 in München schon auf dem Plan steht.

Von Lina Schröder | Ich war als Volunteer vom 28. Mai bis zum 1. Juni beim Turnfest in Leipzig und konnte dort viele neue und großartige Eindrücke sammeln. Schlafen konnten wir vor Ort in Schulen in Gemein-

schaftsunterkünften. Ich war jeweils von 13:00 - 18:00 Uhr an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig als Audio- und Videospieler eingeteilt und habe dort verschiedene Workshops begleitet. In meiner Freizeit habe ich selbst an vielen Mitmachangeboten teilnehmen können und konnte dabei viel Neues ausprobieren, wie zum Beispiel Community Dance und verschiedene Fitnessgeräte. Abends habe ich mir gerne Shows oder Live-Bands angeschaut. Mein Highlight war die Stadion-Gala, bei der alle nochmal zusammenkommen und den letzten Abend mit Shows und guter Laune gemeinsam verbringen. Das Turnfest-Motto: „Turnen verbindet“ ist in den letzten Tagen sehr deutlich geworden. Die Atmosphäre zwischen den insgesamt 80.000 Teilnehmern und der Umgang miteinander ist hier wirklich toll und man lernt viele neue und coole Leute kennen.



Impression von der Turnfestakademie



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

- Brennwertechnik
- Sanitäranlagen
- Badsanierungen



gode

Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsbau GmbH

- Solaranlagen
- Klimaanlage
- Notdienst

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

Geschäftsführer:
Jens Besener



Denise de Vries am Mikro



Fotos: Daniela Berger VfL-Schwimmer beim Start



Tanja Brunßen-Gerdes bei der morgendlichen Kampfrichterbesprechung

Melderekord beschert der Schwimmabteilung einen langen Wettkampftag

Über 1000 Starts beim Palaismeeting 2025

Von Daniela Berger – Schon morgens um 8 Uhr herrschte am 26. April rund um das Rasteder Hallenbad wieder einmal geschäftiges Treiben. Laut Meldeergebnis waren in diesem Jahr 1252 Einzelstarts und 19 Staffelformen für das diesjährige Palaismeeting der Schwimmabteilung des VfL Rastede eingeplant. Insgesamt waren 25 Vereine aus der Region angereist, darunter auch ein Verein aus Bremen und viele neue Vereine was, die die Organisatorinnen Tanja Brunßen-Gerdes und Denise de Vries besonders erfreute. Dank des herrlichen Frühlingwetters konnten auch die Außenanlagen rund um das Hallen-

bad in den Wettkampfpausen von den Teilnehmern mitgenutzt werden, was die Situation im Hallenbad deutlich entspannte.

Ein Blick auf die Kampfrichterbesprechung im Vorraum des Hallenbads verdeutlichte schon vor dem ersten Start die ganze Dimension der Aufgabe. 57 Kampfrichter:innen waren da versammelt. Am Wettkampftag gab es dann zwar noch einige Absagen und Abmeldungen, so dass am Ende des Wettkampftages „nur“ 1119 Starts verzeichnet werden konnten. Da war es nicht verwunderlich, dass auch die eine oder andere kleine Organisationspanne

vom Orgateam verkraftet werden musste. Insgesamt zeigte sich Organisatorin Tanja Brunßen-Gerdes aber sehr zufrieden: „Es war ein langer, aber auch sehr schöner Wettkampftag.“

Kurz vor 18 Uhr war das Palaismeeting dann beendet, so dass das Hallenbad dann pünktlich wieder an das Reinigungsteam der Gemeinde Rastede übergeben werden. Der VfL sagt allen teilnehmenden Vereinen und Starter:innen ein großes Dankeschön für die Teilnahme am Palaismeeting. Besonderer Dank geht aber an die zahlreichen Kampfrichter:innen, die ein solches Wettkampfprogramm überhaupt

erst möglich machten. Ein Dank geht auch an das Bäderteam der Gemeinde Rastede, vor allem aber an das Orgateam der Schwimmabteilung des VfL Rastede, allen voran an Denise und Tanja, die schon jetzt wieder in Gedanken beim Palaismeeting 2026 sind. „Denise und ich haben schon überlegt, was wir nächstes Jahr noch besser machen können, denn man lernt ja nie aus“, blickt Tanja Brunßen-Gerdes schon gleich wieder nach vorn.

WIR
LEBEN
TEAMSPORT **SD**

DIE SPORT DUWE KUNDENKARTE.

DEINE VORTEILE

ATTRAKTIVE PREISE
BIS ZU 20 % RABATT

AUF DEN GESAMTEN
EINKAUFSWERT SPAREN

f sport-duwe | sport-duwe.de | @sport-duwe

WIR
LEBEN
TEAMSPORT **SD**

REGIONALE STANDORTE

Standort Rastede

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

Oldenburger Str. 280 • 26180 Rastede

Standort Oldenburg

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

Edewechter Landstraße 53 • 26131 Oldenburg

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

Ihr Tischler für innovative Ideen und handwerkliche Perfektion.

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

Oltmanns
HOLZKONZEPT

PLANUNG. HANDWERK. LEBEN.

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



Bürgermeister Lars Krause im Wasser

Fotos: Daniela Berger



Auch Evelyn Kusch und Schwimmtrainerin Denise de Vries genossen das Wasser

Wiedereröffnung des Rasteder Freibades am 3. Mai Ein attraktiver Anziehungspunkt für Ort und Region

Daniela Berger – Die Sonne strahlte zur Eröffnung, als Bürgermeister Lars Krause im Beisein zahlreicher Gäste das langersehnte grundsanierte Rasteder Freibad eröffnete. In seiner Ansprache zeigte er die Vorzüge des neuen Freibads auf, vermied allerdings auch die Erwähnung der zahlreichen Umstände

nicht, die zu den Verzögerungen und erheblichen Kostensteigerungen geführt hatten. Was sich aber nun hier an der Stelle des alten Freibades präsentiert, sei mehr als bloß ein renoviertes Freibad. Die Edelstahlaukleidung des Beckens, die vollständig neue umweltfreundliche Technik, die in hellen,

mediterranen Farben strahlenden neuen Gebäude – im Grunde ist das Freibad ein Neubau, über den sich Rastede und die Region freuen dürfen.

Nach erfolgter Schlüsselübergabe durch Vertreter der beteiligten Planungs- und Architekturbüros ließ es sich der Bürgermeister auch nicht nehmen, gemeinsam mit Vertretern aus Rat und Verwaltung die

ersten Schwimmzüge im Wasser zu unternehmen. Während auf den abgesperrten Rasenflächen rund um die Becken bislang nur spärliches Grün spross, waren die Bedingungen im Wasser hingegen optimal, wie mit Evelyn Kusch und Denise de Vries auch zwei versierte Schwimmerinnen unseres Vereins bestätigen konnten. Sie zeigten sich nach den ersten Bahnen hoch-

Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

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



VfL-Übungsleiter Anmara Kamran beim Rückwärtssalto





Blick vom neuen Aufsichtsturm

erfreut über die Wasserqualität und über die damit verbundenen neuen Möglichkeiten gerade auch für die Schwimmabteilung des VfL Rastede.

Dass solche Investitionen heutzutage noch möglich sind, ist angesichts knapper öffentlicher Kassen und vielerorts maroder Infrastrukturen keine Selbstverständlichkeit. Und vielleicht hätte die Politik in Rastede auch anders entschieden, wenn das wahre Kostenvolumen schon von Beginn an absehbar ge-

wesen wäre. So kann man unter dem Strich aber festhalten, dass sich die lange Wartezeit durchaus gelohnt hat. Das neue Rastede Freibad ist eine gelungene und wichtige Attraktion weit über unseren Ort hinaus. Vor allem aber ermöglicht es neue Bewegungsangebote gerade auch für unsere Jugendlichen, zumal es längst keine Selbstverständlichkeit ist, dass Kinder heute noch Schwimmen lernen.



KGS-Leiterin Claudia Berger und Daniela von Essen (VfL-Vorstand)



Erfolgreicher Schwimmer des VfL Rastede Nico Winter erkämpft zwei Bronzemedailles bei Norddeutschen Masters-Meisterschaften

Nico Winter | Bei den Norddeutschen Meisterschaften der Masters am 22. und 23. März im Sportbad Heidelberg in Braunschweig vertrat Nico Winter als einziger Starter den VfL Rastede – und das mit beachtlichem Erfolg.

Trotz gesundheitlicher Rückschläge in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung zeigte sich der erfahrene Brustspezialist kämpferisch: Über 100 m und 200 m Brust konnte er sich jeweils den dritten Platz in seiner Altersklasse sichern. Lediglich über die 50 m-Strecke wurde Winter nach einem angeblichen Frühstart disqualifiziert – eine Entscheidung, die für ihn selbst nicht nachvollziehbar war.

„Ich habe mich wochenlang auf diesen Wettkampf vorbereitet, das Training umgestellt und zusätzlich Krafttraining eingebaut“, erklärte Nico Winter nach dem Rennen. „Dann werde ich kurz vorher krank, kann nicht trainieren, weiß nicht einmal, ob ich starten kann – und bin dann trotzdem so nah an meinen Bestzeiten. Dafür bin ich sehr dankbar, und die zwei Bronzemedailles sind eine tolle Belohnung für die Mühe.“

Der Start in Braunschweig fand unter besonderen Bedingungen statt: Als einziger Rastede Teilnehmer fehlte ihm dieses Mal die gewohnte Teamunterstützung. Dennoch konnte Winter auf seine Trainingskolleg:innen vom Oldenburger Schwimmverein (OSV)

zählen, bei dem er ergänzend trainiert. Die Wettkampferfahrung im 50-Meter-Becken und die enge Konkurrenz der norddeutschen Spitze machten die Veranstaltung zu einem anspruchsvollen Saisonhöhepunkt.

Der Blick geht nun nach vorn: Im Mai stehen für Nico Winter die Landesmeisterschaften auf der Kurzbahn (25 m) an – das nächste große Ziel der Masters-Saison.



Nico Winter mit seinen beiden Bronzemedailles Foto: privat

peter nissen
heilpraktiker | physiotherapeut | sportphysiotherapeut
amerikanische chiropraktik | akupunktur

oldenburger str. 211
26180 rastede
www.physionissen.de

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

Austauschtreffen in der Akademie des Sports in Hannover

Evelyn Kusch - Im Lotto-Toto-Saal des LSB fanden sich am 5. Mai Vertreter des LSB (u.a. Leiter und LSB-Multiplikator Schule-Sport Dieter Drillinger-van Loo), Lehrkräfte, Vereinsvertretungen und engagierte Eltern zusammen, um sich über „Talentschule des Sports“ Thema auszutauschen. Für den VfL Rastede war Evelyn Kusch ange-reist (gleichfalls in Vertretung von Sascha Arzenscheg, VfL-Vorstand und Lehrkraft an der KGS Rastede). In Rastede ist die KGS Rastede Talentschule des Sports im Bereich Handball.

Nach Fachvorträgen von Hermann Grams (freiberuflicher Moderator, Lernbegleiter und Trainer in Bildungsfragen) über das Projekt „Bewegte Schule“ und Talentscout Rafael Nawrat (Nachwuchslandes-trainer Wasserball), der sich vor allem mit der Rolle des Talentscouts beschäftigte, wurde noch das Scoutingprojekts an der v. Ravensberg-Schule Bersenbrück vorge-stellt, welches wahrlich als Leuch-turmprojekt bezeichnet werden kann.

Anschließend ging es in themen-spezifischen Arbeitsgruppen unter



Leiter und LSB-Multiplikator Schule-Sport Dieter Drillinger-van Loo und Evelyn Kusch
Foto: Evelyn Kusch

anderem auch um folgende Frage-stellungen:

Was war gut? Was war schwie-rig? Konnte Scouting überhaupt stattfinden? Immer ging es um die Herausforderung, Kinder in den Sport zu bringen bzw. beim Sport zu halten. Welche Voraussetzungen müssten geschaffen sein oder werden, um die sportliche Entwick-lung von Kindern zu unterstützen.

Und beim Scouting von Kindern: Wie gelingt die Kommunikation mit den Eltern? Wie lief die Kommu-nikation mit den kooperierenden Vereinen? Und kann das Scouting im Sportunterricht durch Sportlehr-kräfte funktionieren?

Die Ergebnisse nach den intensi-ven Arbeitskreisen:

1. Nur wenige Schulen sind mit Scouts versorgt.
2. Es gibt Organisatorische Her-ausforderungen im Schulalltag für die Talentsichtung.
3. Es braucht eine enge Ver-bindung zwischen Grund- und weiterführenden Schulen, die aber nicht immer gegeben ist.

Hier wurde insbesondere die Möglichkeit der Einrichtung von AG-Stunden als Lösungsansatz formuliert. Weiteres Ziel und Vor-aussetzung für den Erfolg: SCHULE und VEREIN müssen als 2 Systeme wahrgenommen und zusammen-

gebracht werden. Auch gilt es, Störungen zwischen den Struktu-ren (Schule und Verein) zu erken-nen und zu beseitigen. Als Grund-voraussetzungen sind dabei auf allen Ebenen folgende Kompeten-zen gefragt: Kreativität, lückenlose Kommunikation und Flexibilität aller am Prozess beteiligten Akteure und Organisationen.

Als Erfolgsfaktor kommt es da-rauf an, den Kontakt zwischen Talentschulen und den kooperie-renden Vereinen immer wieder aufzufrischen. Zentral sei dabei die Rolle des Scouts, die die ent-scheidende Klammer zwischen den beiden Institutionen soll. Doch offenblieb, wer überhaupt scoutet? Mit welchen Kapazitäten, Befug-nissen und welcher Vergütung. Als zentrale Frage bildete sicher her-aus, wie das alles geleistet und fi-nanziert werden kann (sowohl von Schule als auch Verein). Unter dem Strich bleibt der allseits formulierte Wunsch nach einer Organisations-struktur, vermehrter Informa-tion durch den LSB und Unterstützung seitens der Sportbünde.

Am Nachmittag ging es mit einem Referententeam des Deut-schen Behindertensportverbandes noch um die Fragen Parasport und Talentscouting sowie Elternarbeit und -unterstützung leistungssport-treibender Kinder. Abgerundet wurde diese Themenrunde durch einen Fachvortrag von Frau Dr. Va-leria Eckardt von der Uni Münster.

Wenngleich sich die Strukturen zur Zeit auch noch schwer tun, sticht bei allen Teilnehmern und dem Veranstalter doch ein gemein-samer Tenor heraus: Mehr Kinder in den Sport bringen!



Eisenstraße 29
26215 Wiefelstede

- **Elektroinstallation**
- **Hausgeräte**
- **Kundendienst**
- **Photovoltaik**
- **Einbruchmeldeanlagen**
- **Videoüberwachungs-anlagen**

Telefon: (04402) 919895
Internet: www.elektro-hr.de

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



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

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

Frühjahrsputz Aufräumaktion im Sportforum

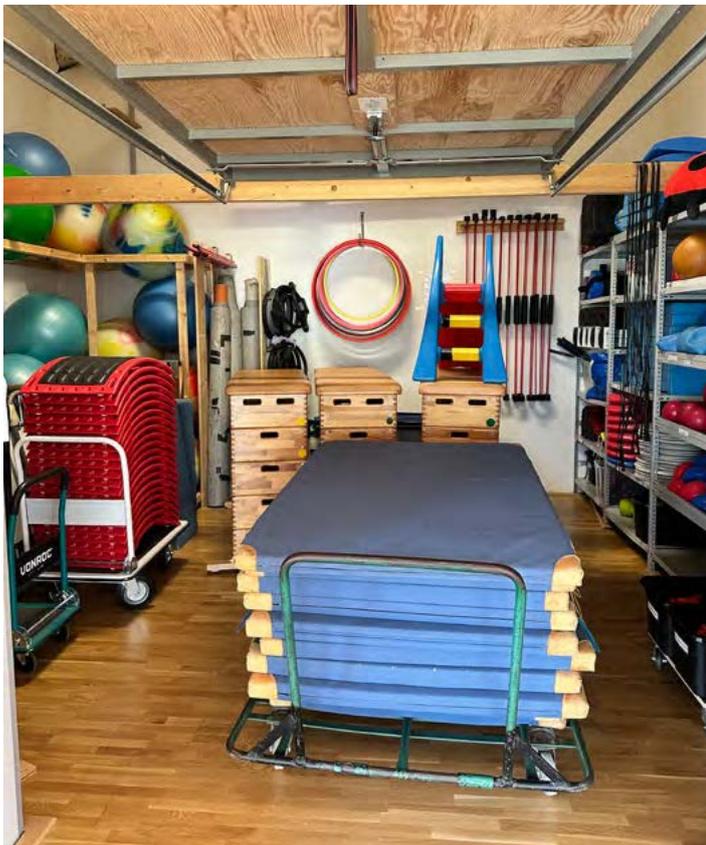


Work in progress – Frauke beim Frühjahrsputz
Fotos: Sonja Dieckmann

Frauke Lehnert | Nachdem bereits der Geräteraum in der Turnhalle Feldbreite von unseren Übungsleiterinnen Evelyn Kusch und Melanie Schröder wieder in Ordnung gebracht worden war, haben sich nun Sonja Dieckmann und Frauke Lehnert an einem Samstagvormittag des Geräteraums im Sportforum angenommen. Auch hier hatte sich im Laufe der Zeit eine gewisse Un-

ordnung eingeschlichen. Erschwerend kam hinzu, dass aufgrund der Sperrung der Turnhalle Wilhelmstraße dort inzwischen auch größere Sportgeräte für das Kinderturnen untergebracht wurden. Dafür war der Raum ursprünglich nie konzipiert und eigentlich auch nicht gedacht. Klar, dass das zusätzlich für Unordnung sorgte.

Nach ca. 3 Stunden war es dann aber geschafft - die Sportgeräte waren gesichtet, sortiert, manches auch aussortiert, der Geräteraum gesäubert und die Geräte dann strukturiert und geordnet wieder eingeräumt. Somit ist es für Übungsleiter und Teilnehmende künftig einfacher, die in der jeweiligen Stunde benötigten Geräte schnell zu finden und aus dem Geräteraum zu holen. Ein großes Dankeschön an Sonja und Frauke für diese Mühe zum Wohle aller Nutzer:innen des Sportforums. Der Dank gilt aber auch allen, Übungsleitern wie Teilnehmenden, die nach den Sportstunden die Geräte wieder ordentlich an den dafür vorgesehenen Platz im Geräteraum zurückbringen.



Das Ergebnis – hoffentlich von Dauer

Austausch, Frühstück und Übungsstunde Abteilungstreffen Fitness und Gesundheit



Die Übungsleiter beim Balance-Fit (im Bild links unser neuer Übungsleiter Joe Müller)
Fotos: Daniela Berger

Daniela Berger | Am Samstag, den 26. April hat die Abteilung Fitness und Gesundheitssport im Sportforum ihr jährliches Treffen durchgeführt. Nach einer gemeinsamen Balance-Fit-Stunde unter der Leitung von Birgit Karnowsky gab es zunächst ein gemeinsames Frühstück und dann noch einen Austausch zu aktuellen oder anstehenden Themen. Bei dieser Gelegenheit konnten mit Nicole Wehrmann (Bild) und Joe Müller auch neue Übungsleitende begrüßt werden. Die Abteilungsleiterinnen Frauke Lehnert und Sonja Dieckmann zeigten sich mit der Resonanz und dem Stand der Abteilung zufrieden, auch wenn der VfL natürlich immer noch auf der Suche nach weiterer Unterstützung im Übungsleiterbereich ist.



Unsere neue Übungsleiterin Nicole Wehrmann

Online erhältlich »

RastedeGutschein

RESIDENZORT RASTEDE GMBH

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

Gastbeitrag von Morten Müller

Vom VfL Rastede zum Handballcoach in Sambia

Moin! Mein Name ist Morten Müller und ich absolviere derzeit einen „weltwärts Freiwilligendienst im Sport“ – und zwar in Livingstone, Sambia. Vormittags bin ich gemeinsam mit meinem Projektpartner an zwei Schulen und gebe dort Sportunterricht für die 2. bis 6. Klasse. Nachmittags habe ich mein eigenes Handballprojekt. Dort coache ich ein U15-Mädchenteam und ein U16-Jungsteam der David Livingstone Secondary School.

Am Samstag (22.03.) war es dann so weit – meine ersten Spiele als Handballcoach standen an! An der David Livingstone Secondary School fand das erste Interschool Tournament des Jahres an. Auf dem Programm standen neben Handball auch Basketball, Fußball, Schach, Volleyball, Badminton und Netball. Als einer der Basketballcoaches des Schulteams war mein Mitfreiwilliger Lion auch dabei.

Um 8 Uhr waren wir bei der Schule und haben auf den Basketball und Handball Koordinator Coach Muyaba gewartet. Mein U15-Girls Team war schon fast vollständig da – alle etwas aufgeregt und voller Vorfreude auf ihr erstes Spiel. Während alle anderen Sportarten schon voll am Gange waren, haben wir Handballer noch auf das zweite Tor gewartet. Die Pfosten mussten wieder zusammengeschnitten werden, da diese vollkommen verrostet waren.

Der Plan war eigentlich, dass wir, sobald beide Tore ready sind, auf



Morten Müller und „seine Jungs“

Foto: privat

dem Fußballplatz Handball spielen. Dort trainieren wir die meiste Zeit auch, aber die Zeitabstimmung mit den Fußballern hat nicht so ganz funktioniert, weswegen wir dann schließlich gegen halb 12 die Tore beim Netball-Platz aufgebaut haben. Vielleicht kein perfekter Handballplatz, aber mit Hütchen abgesteckt sah das Feld dann am Ende auch wie ein Top-Handballfeld aus.

Um 12 ging es dann los. Ab ging es in den Team-Huddle. Die Aufstellung wurde geklärt und die Stimmung auf Spielmodus hochgefahren. Meine Aufregung konnte glaube ich sehr gut mit derjenigen der Mädchen mithalten...

Anpfiff. Unser Team startet in der Abwehr. Ball gehalten und ab nach vorne. Erst noch ein wenig verunsichert, da wir noch nie die Möglichkeit hatten, auf einem ganzen Feld zu spielen (siehe kaputtes zweites Tor). Dann ging's aber fix. Ball von links nach rechts bis zu Erica auf

Rechtsaußen. Sprung. Tor!!! Und was für eins! Nach ein paar Minuten stand's dann schon 5:1 für uns und die Mädchen waren Feuer und Flamme. Was für eine Stimmung! Leider kamen die Gegner dann doch nochmal ran und der Übermut bei unserem Team wurde etwas zu groß. Am Ende haben wir leider noch knapp verloren.

Die Jungs haben direkt nach den Mädchen gespielt. Das Gegner-Team kam von derselben Schule mit demselben Coach. Für dieses Spiel konnte ich nun endlich auch meine Sachspenden des VfL Rastede einsetzen. Das war echt ein sehr cooles Bild, meine Spieler in den Trikots zu sehen, in denen ich auch beim VfL gespielt habe – richtig stark! Vielen Dank an dieser Stelle für die Spende!

Bei den Jungs hätte es nicht besser laufen können. Ein Ball nach dem anderen landete im gegnerischen Netz und am Ende hieß es

18:2 für uns. Ab Montag heißt es jetzt also: Training für das nächste Turnier in Choma. Wann genau das stattfindet, wissen wir noch nicht, aber bis dahin lässt sich auf jeden Fall noch an ein paar Stellschrauben drehen.

Nach dem Spiel war der Turniertag dann für die Handballer vorbei. Wir hätten gerne noch mehr Spiele gespielt, aber in Livingstone gibt es leider keine weiteren Handballteams. Nichtsdestotrotz war es ein mega Tag, auch wenn es für die Mädchen dieses Mal leider nicht für Choma gereicht hat. Für die Mädchen war es glaube ich trotzdem eine großartige Erfahrung – wie auch für mich als Coach.

Im nächsten Term werden dann auch für die Mädchen neue Spiele anstehen, wo sie sich mit anderen Teams messen können. Derzeit bin ich auch im Kontakt mit einem Coach aus Lusaka und aus Simbabwe. Vielleicht lässt sich das ein oder andere Freundschaftsspiel organisieren. So könnten die Mädchen noch etwas mehr Spielerfahrung sammeln.

Wenn ihr weiter auf dem Laufenden gehalten werden möchtet, folgt gerne meinem Instagram Account für mein Auslandsjahr @ mortengoesweltwärts oder schaut auf meiner Website unter <https://morten-goes-weltwaerts.jimdosite.com/> vorbei.

Vielen Dank und sportliche Grüße aus Sambia!

Handball

Männliche B-Jugend siegt im Aufstiegsderby

So sehen Sieger aus! Die VfL-Jungs der männlichen B-Jugend haben Ende Mai im Aufstiegsspiel gegen die Gäste von der HSG Friesoythe einen entscheidenden Schritt in Richtung Landesliga gemacht. Ein spannendes Spiel lockte gut 250 Zuschauer in die Halle, welche mit reichlich Toren und tollen Spielkombinationen belohnt wurden. Am Ende hieß es 36:33 für den VfL-Rastede. Trainer Martin Ohm und die Spieler waren begeistert von der Unterstützung der Zuschauer in der eigenen Halle. Noch aber müssen sie sich ein wenig gedulden, ob es mit dem Aufstieg in die Landesliga auch wirklich klappt. Das hängt unter anderem von den Ergebnissen der höherklassigen Ligen ab.



Glückliche Teilnehmer, zufriedene Organisatoren Gerätturn-Wettkampf 2025 beim VfL Rastede



Die Orga-Crew

Fotos: Verein



Buntes Opening mit Showgruppe des VfL Rastede

Rastede | Wie im Vorjahr hatte die Turnabteilung des VfL zur Abnahme des Gerätturn-Abzeichens nach Rastede eingeladen und zahlreiche Turner*innen aus den Umlandvereinen TuS Lehmden, SV Eintracht Wiefelstede, TuS Ofen und OTB Oldenburg waren dieser Einladung neben den VfL-Turnerinnen gerne wieder gefolgt. Zur Neuauflage des Wettkampfs fanden sich am frühen Sonntagmorgen des 23. März rund 80 zum Teil recht aufgeregte junge Turner*innen in Begleitung ihrer Trainer, Eltern und Großeltern in der Rasteder Mehrzweckhalle ein.

Fünf Stationen hatte das Organisationsteam um Abteilungsleiterin Melanie Schröder mit viel Liebe zum Detail in der Rasteder Mehrzweckhalle und in der angrenzenden Sporthalle an der Feldbreite vorbereitet. Boden, Sprung, Parallelbarren, Reck und Schwebelaken standen bereit, letzterer war dafür sogar eigens aus Kleibrok geholt worden. Da war die Verlockung bei den Turner*innen natürlich

groß, gleich nach der Ankunft an die Geräte zu gehen. Zuvor standen aber noch der feierliche Einmarsch aller Vereine, die Begrüßung durch die Veranstalter und ein kunterbuntes Opening unserer Showgruppe auf dem Programm. Zu den Klängen von „It’s Raining Men“ konnte die von Evelyn Kusch und Jasmin Schubert trainierte Showgruppe endlich einmal vor großer Kulisse ihre Turnshow präsentieren. Und die hatte es in sich. Pyramiden, Überschläge und Spagat, alles umrahmt von herrlichen choreografischen Elementen und bunten Regenschirmen, wurden dann auch mit reichlichem Applaus belohnt.

Nach dem anschließenden Aufwärmern gingen die Riegen dann gemeinsam zu ihren jeweiligen Stationen und durften dort den Wertungsrichtern ihr Können präsentieren. „Das ist für uns und die Vereine aus dem Umland eine willkommene Gelegenheit, unseren Turner*innen ein wenig Wettkampf-Atmosphäre zu vermitteln,

ohne dass es dabei allzu streng zugeht“, beschrieb Abteilungsleiterin Melanie Schröder die Zielsetzung der Veranstaltung. „Trotzdem sind gerade die Jüngsten zum Teil noch sehr aufgeregt.“

Neben der Konzentration huschte oft aber auch ein Lächeln über die Gesichter der Turner*innen, etwa wenn sie nach einer erfolgreichen Übung zum Abklatschen zu ihren Trainerinnen zurückkehrten oder ihren ebenfalls anwesenden Eltern und Großeltern einen erleichterten Blick zuwarfen.

Auch für das leibliche Wohl der Turnerinnen und ihrer mitgereisten Angehörigen war dank eines von den Eltern organisierten Kuchenbuffets im Forum gesorgt. Obendrein wurde allen erfolgreichen Teilnehmerinnen das Gerätturn-Abzeichen des DTB in Form einer Urkunde und eines Ansteckpins verliehen. Der VfL Rastede bedankt sich bei allen teilnehmenden Vereinen, ihren Trainern, Turner*innen, Eltern und Großeltern. Der Dank gilt



Unsere jungen Turnerinnen vor ihrer nächsten Übung

zudem den zahlreichen Kampfrichterinnen und Helfern in Halle und Cafeteria, nicht zuletzt auch für die leckeren Kuchen Spenden. Und ein ganz großes Dankeschön geht an die Showgruppe des VfL Rastede, der es zu verdanken ist, dass nun auch Rastede mit einem Feuerwerk der Turnkunst aufwarten kann.



Einmarsch der Vereine



Unsere Showgruppe zeigt Akrobatik vom Feinsten

VfL-Athletinnen starten mit Medaillen und Bestleistungen in die Saison

Von Adriana Menke

VfL Rastede zu Gast bei den Ostfrieslandmeisterschaften



Theda und Marje am Start (Foto privat)

Am 4. Mai 2025 war der VfL Rastede bei den Ostfrieslandmeisterschaften in Leer zu Gast. Die Veranstaltung wurde vom VfL Germania Leer ausgerichtet und bot trotz kräftigen Windes und gelegentlichem Sonnenschein gute Wettkampfbedingungen. Unsere Wettkampfdebütantin Theda Christmann und ihre Vereinskameradin Marje Borchers (beide W13) vertraten den VfL Rastede und starteten in Leer außer Konkurrenz.

Zunächst stand der 75-Meter-Lauf auf dem Programm. Im letzten Zeitlauf traten Marje und Theda direkt nebeneinander an. Marje sprintete in 11,70 Sekunden ins

Ziel, Theda folgte mit einer Zeit von 12,43 Sekunden.

Im Hochsprung zeigte Theda Nervenstärke und meisterte 1,35 Meter im dritten Versuch. Marje übersprang 1,32 Meter und scheiterte nur knapp an der 1,35 Meter Marke.

Abschließend trat Marje noch im Weitsprung an und erzielte mit 3,73 Metern eine solide Weite.

Die Ostfrieslandmeisterschaften zeichneten sich durch eine gute Wettkampforganisation und eine entspannte und freundliche Atmosphäre aus – nicht zuletzt dank der hervorragenden Verpflegung am Imbissstand.

sie der Konkurrenz mit einer beeindruckenden Zeit von 11,29 Sekunden keine Chance und sicherte sich damit souverän den Sieg. Auch im Weitsprung zeigte Jale solide Leistungen. Mit einer Weite von 3,83 m blieb sie zwar knapp unter der angestrebten 4-Meter-Marke, jedoch

sicherte sie sich trotzdem einen starken 3. Platz in der höheren Altersklasse W14 – bei insgesamt 6 Teilnehmerinnen.

Insgesamt ein sehr gelungener Wettkampf für Jale, der ihr sportliches Potenzial eindrucksvoll unter Beweis stellte!

Hallensportfest in Lönigen



Hallensportfest in Lönigen

Beim Hallensportfest mit Regionsmeisterschaften und Bestenkämpfen (U12) überzeugten unsere Athletinnen Jale Husmann, Anna Kaper (beide W12) und Louisa Husmann (W10) Anfang Mai in Lönigen mit starken Leistungen und gleich mehreren persönlichen Bestleistungen.

Allen voran überzeugte Jale, die einen hervorragenden Tag erwischte: Mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 1,43 m gewann sie souverän den Hochsprungwettbewerb und sicherte sich den 1. Platz. Im Weitsprung sprang sie 4,07 m weit und erreichte damit Rang 2. Abgerundet wurde ihr erfolgreicher Wettkampftag durch

einen schnellen 50-m-Sprint in 8,0 Sekunden, der ihr den 3. Platz einbrachte.

Auch Wettkampfdebütantin Anna zeigte eine starke Vorstellung: Mit übersprungenen 1,25 m im Hochsprung – ebenfalls persönliche Bestleistung – verpasste sie das Podest nur knapp und wurde Vierte.

In der Altersklasse W10 sicherte sich Louisa mit 1,05 m im Hochsprung einen guten 2. Platz und freute sich über ihren Erfolg.

Ein großes Dankeschön geht an die Veranstalter und alle Beteiligten für die großartige Atmosphäre. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!

Erfolgreich beim 6. Friedrichsfeher Lauf- und Sprungtag

Unsere Athletin Jale (W12) hat den VfL beim 6. Friedrichsfeher Lauf- und Sprungtag am 9. Mai eindrucksvoll vertreten. In einem bunt gemischten Teilnehmerfeld zeigte sie in den Disziplinen 60 m Hürden, 75 m Sprint und Weitsprung hervorragende Leistungen.

In ihrem allerersten Wettkampf über die 60 m Hürden meisterte Jale den Lauf souverän und fehlerfrei. Mit einer Zeit von 10,66 Sekunden überquerte sie erfolgreich die Ziellinie – als einzige Starterin in dieser Disziplin. Im 75 m Sprint ließ



Jale mit viel Platz über den Hürden (Foto privat)

Starker Auftritt unseres Geschwister-Duos beim Mehrkampfsportfest in Oldenburg

Am 24. Mai fuhren Jale und Louisa Husmann bei angenehmem Wetter zum Mehrkampfsportfest der Altersklassen U 14 und U 12 nach Oldenburg. Am Mittag begannen die Wettbewerbe: der Dreikampf,



Louisa beim Hochsprung
(Foto privat)

bestehend aus Sprint, Weitsprung und Ballwurf, sowie der Vierkampf, bei dem zusätzlich auch noch Hochsprung gewertet wird. Jale und Louisa vertraten den VfL dabei sehr erfolgreich.

Jale (W12) gewann zwei Titel. Den Dreikampf entschied sie mit 1172 Punkten knapp, den Vierkampf mit 1604 Punkten deutlich für sich. Sie dominierte im Hochsprung mit 1,38 m, stellte im 75-m-Sprint mit 11,45 s die Tagesbestzeit auf, erzielte im Weitsprung mit 3,97 m die beste Weite und kam im Ballwurf mit 26 m auf den drittbesten Wert.

Ihre jüngere Schwester Louisa (W10) überzeugte ebenso mit starken Leistungen: 1,10 m im Hochsprung (zweitbeste Höhe), 9,13 s über 50 m, 3,08 m im Weitsprung



Jale bei der Siegerehrung im Vierkampf (Foto privat)

und 15,00 m im Ballwurf. Damit belegte sie im Vierkampf mit 1 053 Punkten den vierten Platz und erreichte im Dreikampf mit 806 Punkten Rang 9.

Wir gratulieren Jale und Louisa ganz herzlich und freuen uns auf die nächsten Wettkämpfe!



Ein Autohaus. Alle Marken.
FULL SERVICE.

Autohaus
Hansa GEBOH

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 GEBOH

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

Pétanque 1

Ligasaison ist gestartet

Von Stefan Schröder | In der Saison 2025 nimmt der VfL Rastede erneut mit zwei Teams am Ligabetrieb teil. Die 1. Mannschaft hatte dabei in der Niedersachsenliga beim ersten Spieltag am im April Heimrecht. Auf der Bouleanlage neben dem Sportforum konnte das Team um Mannschaftsführer Karl-Heinz Wilken die Gastmannschaften von Klack Osnabrück 1, TuS Nenndorf 1 und

vom PC Oldenburg 1 begrüßen. Dabei ging die erste Begegnung gegen die Nenndorfer knapp mit 2:3 verloren. Im 2. Spiel konnten die Rasteder dann den Heimvorteil nutzen und gegen Osnabrück mit 3:2 den ersten Saisonsieg einfahren. Mitte Mai stand nachfolgend der 2. Spieltag in Osnabrück auf dem Programm. Auch hier gab es Licht und Schatten. Nach einer 1:4

Niederlage gegen den letztjährigen Bundesligaabsteiger und vielfachen Landesmeister TuS Krähenwinkel 1 konnte erneut die zweite Begegnung gegen Krähenwinkel 2 mit 3:2 gewonnen werden. „Mit 2 Siegen aus 4 Spielen können wir mit dem Start zufrieden sein, da wir ein schweres Auftaktprogramm hatten. Wenn wir weiter so konstant bleiben, dann sehe ich sehr gute Chancen für den von uns angestrebten Klassenerhalt“, resümierte Kalle Wilken.

Auch die von Mannschaftsführer Jörg Müller angeführte 2. Mannschaft konnte beim bisher einzigen Spieltag der Bezirksliga Nordwest in Varel eine ausgeglichene Bilanz erzielen. Gegen die SG Groß Midlum/Hinte siegten die Rasteder zunächst mit 3:2. In Spiel 2 musste man sich dann jedoch mit dem umgekehrten Ergebnis dem PC Varel 3 geschlagen geben. Trotz der Niederlage bleibt damit die Möglichkeit des angestrebten Aufstiegs in die Bezirksoberliga weiter gewahrt.



1. Mannschaft des VfL Rastede

Pétanque 2

Nachwuchs des VfL erfolgreich gestartet

Von Stefan Schröder | Seit Jahresbeginn verstärken eine Spielerin und zwei Spieler aus dem Jugendbereich die Bouleabteilung des VfL Rastede. Amelie Kuball (14 Jahre) sowie die beiden 16-jährigen Luca Gebhardt und Sam Henkensiefken, allesamt bereits im Jugendkader des niedersächsischen Pétanqueverbandes (NPV), wechselten aus anderen Vereinen nach Rastede. Bei der Jugend-Landesmeisterschaft Mitte Mai in Osnabrück, an der Luca und Sam teilnahmen, konnten die beiden auch bereits große Erfolge erzielen. Im Tirurwettbewerb (eine Form des Bou-



Luca Gebhardt (Bildmitte) und Sam Henkensiefken (links) bei der Siegerehrung



Amelie Kuball

lespiels, in der Präzision und Treffsicherheit im Vordergrund stehen) war Luca der Treffsicherste seiner Altersklasse und wurde mit der Goldmedaille belohnt. Sam wurde mit ebenfalls sehr guter Leistung Dritter und holte Bronze. „Wir sind froh, mit Amelie, Luca und Sam gleich mehrere sehr talentierte Jugendliche in der Abteilung zu haben. Ich hoffe, dass sich weitere junge Leute dadurch angesprochen fühlen, unseren tollen und für alle Altersgruppen gleichermaßen interessanten Sport kennenzulernen“, freut sich Abteilungsleiter Kalle Wilken über den Nachwuchs in seiner Bouleabteilung.



- 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

Stüeckemann
Aus Freude am Fahrrad.

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

Zweirad Stüeckemann GmbH & Co. KG



Ab August erste Punktspiele

Neue Dartabteilung schlägt ein wie eine 180

Was einst als Kneipensport begann, ist mittlerweile eine etablierte und medienwirksame Sportart geworden, die nun auch den VfL Rastede erreicht hat. Im Oktober 2024 wurde Dart zuerst als Kurs angeboten und ist mittlerweile zu einer eigenen Abteilung geworden. Die junge Sparte hat sich seither rasant entwickelt - innerhalb weniger Monate konnte sie bereits über 25 aktive Mitglieder gewinnen.

Den Spielerinnen und Spielern stehen im Sportforum fünf pro-

fessionelle Dartscheiben zur Verfügung, die regelmäßig bei den Trainingsabenden genutzt werden. Ob ambitionierte Wettkampfspieler oder Hobbywerfer - in der Dartabteilung ist für alle etwas dabei.

Jannis von Waaden und Marten Brüggemann kümmern sich als Übungsleiter der Dartabteilung um die Organisation und sind das Bindeglied zur Vereinsführung. „Wir sind keine Dart-Cracks, haben aber mega Bock, Pfeile auf die Scheibe zu werfen“, sind sie sich einig.

„Dass die Gründung der Dartabteilung auf so viel positive Resonanz stößt, hätten wir nicht gedacht... naja, ist halt n geiler Sport!“.

Auch die nächsten Schritte sind bereits geplant: Die Anmeldung beim zuständigen Dartverband Weser-Ems (DVWE) wurde kürzlich fristgerecht eingereicht. Somit wird der VfL Rastede ab August 2025 mit einer eigenen Mannschaft am regulären Spielbetrieb teilnehmen.

Man darf gespannt sein, wie sich das Team dort schlagen wird und ob die ein oder andere 180 fällt. Diese höchste Punktzahl, die mit drei Pfeilen geworfen werden kann, haben im Training bisher Basti, Bernd und Alex geschafft. Ganz sicher werden in Zukunft noch einige folgen.

Wer selbst Interesse hat, einmal die Pfeile fliegen zu lassen, ist herzlich eingeladen vorbeizuschauen.



Jannis von Waaden (l.) und Marten Brüggemann (r.) Fotos: privat



Alex mit seinem 180-Wurf

Egal ob Anfänger oder erfahrene Werfer, die Türen stehen offen und die Scheiben warten. Trainiert wird donnerstags jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr im VfL-Sportforum an der Schlossstraße.

Weitere Informationen rund um die Dartabteilung gibt es regelmäßig hier im Blickpunkt und auf Instagram unter [vfl_rastede_dart](#). Folgt uns gerne.

Text: Jannis von Waaden und Marten Brüggemann

Goldschmiede FacettenReich



HANDGEMACHTER SCHMUCK

Goldschmiede FacettenReich • Bahnhofstraße 2a • 26180 Rastede • Telefon: 04402 9853054
info@goldschmiede-rastede.de • www.goldschmiedefacettenreich.de • Insta

EINZELSTÜCKE-MAßANFERTIGUNGEN-UMARBEITUNGEN-REPARATUREN-TRAURINGKURSE

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness (abweichende Zeite in der Freibadsaison)					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Aquagymnastik					
Wassergymnastik 1	offen	Hallenbad	Mo	08.00 – 08.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 2	offen	Hallenbad	Mo	08.30 – 09.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 3	offen	Hallenbad	Mo	09.00 – 09.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 4	offen	Hallenbad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Wassergymnastik 5	offen	Hallenbad	Di	18.15 – 18.45	Saskia Zigan
Wassergymnastik 6	offen	Hallenbad	Mi	10.30 – 11.00	Saskia Zigan
Wassergymnastik 7	offen	Hallenbad	Mi	11.00 – 11.30	Saskia Zigan
Wassergymnastik 8	offen	Hallenbad	Mi	11.30 – 12.00	Saskia Zigan
Wassergymnastik 9	offen	Hallenbad	Do	11.00 – 11.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 10	offen	Hallenbad	Do	11.30 – 12.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 11	offen	Hallenbad	Do	18.15 – 18.45	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 12	offen	Hallenbad	Do	18.45 – 19.15	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 13	offen	Hallenbad	Do	19.15 – 19.45	Anmara Kamran
Wassergymnastik 14	offen	Hallenbad	Do	19.45 – 20.15	Anmara Kamran
Wassergymnastik 15	offen	Hallenbad	Do	20.15 – 20.45	Anmara Kamran
Wassergymnastik 16	offen	Hallenbad	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 8	6 – 8 J.	Halle Kleibrok	Mi	15.30 – 17.00	Lars Fischer
U 10_1	8 – 10 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.00 – 18.30	Lars Fischer
U 10_2	8 – 10 J.	Halle Kleibrok	Mo	15.30 – 17.00	Klaus Westerhoff
U 12	10 – 12 J.	Halle Kleibrok	Fri	15.00 – 16.45	Lennart Schepermann
U 14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Mo + Do	17.15 – 18.45 17.15 – 18.30	Björn Heeren
U 16 + U 18	14 – 18 J.	Halle Kleibrok	Mo + Do	18.45 – 20.00 18.30 – 20.00	Eike Düssmann
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo + Do	20.00 – 22.00 20.00 – 22.00	Dennis Wolkwitz Hendrik Hespe
Leistungstraining	offen	Halle Kleibrok	Fri	20.30 – 22.00	Lars Fischer

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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
Fit für den Tag	offen	Sportforum	Di	08.30 – 09.30	Birgit Karnowsky
Outdoor Athletik Training	offen	Halle Feldbreite Teil 6	Di	18.00 – 19.00	Christoph Wöste
Functionel Cross Mix	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	19.30 – 20.30	Frank Ratje
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 – 19.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	60+	Sportforum	Mi	09.15 – 10.15	Saskia Zigan
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
Fit & Gesund für Männer	offen	Halle Kleibrok	Mi	18.30 – 20.00	Horst Laue
Step Aerobic	offen	kleine Halle Feldbreite	Mi	19.30 – 20.30	Urte Diekhöfer
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Mi + Sa	20.00 – 21.30	Sakhi Alizadah
Fitness am Morgen	offen	Sportforum	Do	08.30 – 09.30	Evelyn Kusch
Fitness Workout	offen	Sportforum	Do	19.15 – 20.15	Frauke Lehnert
Men Power	30+ J.	kleine Halle Feldbreite	Do	20.00 – 21.00	Thomas Bolte
Freizeitsport Männer	65+ J.	Sportforum	Fr	10.45 – 11.45	Uwe Harms
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 – 18.30	Emin Kuruoglu
Gesundheitssport / Rehasport nur auf Anfrage per E-Mail: info@vfl-rastede.de					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	08.45 – 09.45	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Mo	10.00 – 11.00	Sonja Dieckmann
Aktiv bleiben	70+	Sportforum	Mo	11.00 – 12.00	Saskia Zigan
Yoga	offen	Sportforum	Mo	19.30 – 21.00	Katharina Machunsky
"Uhu" Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Di	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky
Early Bird, bewegt in den Tag	offen	Sportforum	Mi	08.15 – 09.15	Heidrun Meyer
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
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Maren Rosenau
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Maren Rosenau
Fitnessgymn. Anf. (Anlehnung Pilates)	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	18.00 – 19.00	Urte Diekhöfer
Fitnessgymn. Fortg. (Anlehnung Pilates)	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.00	Urte Diekhöfer
Balance Fitness	offen	Sportforum	Fr	08.30 – 09.30	Joe Müller
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	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 4	offen	Sportforum	Di	19.00 – 20.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Mi	19.15 – 20.15	Katja Ratje
Rückenfitness	offen	Sportforum	Fr	09.30 – 10.30	Joe Müller

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Handball					
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Di + Do	20.30 – 22.00	Philipp Bruns
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mo + Mi	20.00 – 21.30	Torben Decker
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mo + Mi	20.00 – 21.30	Tina Petershagen
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Mo + Do	19.00 – 20.30	Lara Bolte
B-Jugend männlich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Di + Do	19.00 – 20.30	Martin Ohm
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Mo + Do	16.00 – 17.30	Ronald Zange
D-Jugend männlich	11 – 12 J.	Halle Feldbreite	Mo + Do	16.00 – 17.30	L.Schmidt/S.Ohm
E-Jugend männlich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.30	N.Haak/E.Wagener
A-Jugend weiblich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Di + Do	19.00 – 20.30	N.N.
B-Jugend weiblich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Mo + Mi	17.30 – 19.00 18.30 – 20.00	Landig, Brötje, Hillje
C-Jugend weiblich_1+2	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Mi Fri	17.30 – 19.00 16.00 – 17.30	Michael Reupsch
D-Jugend weiblich	11 – 12 J.	Halle Feldbreite	Mo + Do	16.00 – 17.30 17.30 – 19.00	Sabrina Meyer
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.30	N.Haak/E.Wagener
Minis	6 – 8 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Falk Buss
Mini Minis	4 – 6 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	J. Harfst-Setiyawan
Micro Mini Minis	3 – 4 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Sonja Hinrichs
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
Kinderturnen – nur auf Anfrage per E-Mail: info@vfl-rastede.de					
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	15.45 – 16.45	Delia Böttner-Kutz
Fit wie ein Turnschuh 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	16.45 – 17.45	Delia Böttner-Kutz
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	15.00 – 16.00	Inga Gerdes
Fit wie ein Turnschuh V	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	16.00 – 17.00	Christina Janning
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	Andrej Pritzkau
Gerätturnen – nur auf Anfrage per E-Mail: info@vfl-rastede.de					
Turnen Anfänger ab 5 Jahre		kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	L. Meyer/L. Schröder
Gerätturnen/Aufbau		kleine Halle Feldbreite	Mi	17.00 – 18.15	Melanie Schröder
Gerätturnen/Wettkampf		kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 18.00	Jasmin Schubert
Gerätturnen/Showgruppe		kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	E.Kusch/J.Schubert
Turnen Jugendl./Erwachsene		Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Roland Siebecke
Tanzen,Turnen,Trampolin		Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Leichtathletik / Jugend					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	17.00 – 18.00	Adriana Menke
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	18.00 – 19.30	Adriana Menke
Leichtathletik Jugend	ab 6 J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Adriana Menke

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2025	Mo	(ab) 17.30	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2025	Mo	(ab) 18.00	Horst Laue
Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen nur über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com					
Ein Einstieg ist nur zwischen 12 und 48 Monaten möglich, begonnen wird immer mit Basisunterricht.					
Basisunterricht 1	mit Eltern	Hallenbad Wiefelstede	Fr	16.20 – 16.50	Denise de Vries
Basisunterricht 2	mit Eltern	Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.45 – 16.15	Denise de Vries
Verbindungsunterricht	mit Eltern	Hallenbad Wiefelstede	Fr	14.30 – 15.00	Denise de Vries
Schwimmunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.05 – 15.35	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
Schwimmen (abweichende Zeiten in der Freibadsaison)					
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit!					
Technischer Aufbau1		Hallenbad	Mo	17.30 – 18.30	Swantje Heuten
Technischer Aufbau2		Hallenbad	Do	17.30 – 18.30	Swantje Heuten
Wettkampfvorbereitung 1		Hallenbad	Mo	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Wettkampfvorbereitung 2		Hallenbad	Do	17.30 – 18.30	Meret Heidenreich
Leistungsgruppe 1		Hallenbad	Mo	18.30 – 19.30	Guido Traband
Leistungsgruppe 1		Hallenbad	Do	18.30 – 19.45	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Hallenbad	Mo + Do	19.00 – 20.30	Guido Traband
Wettkampfgruppe 1+2		Hallenbad	Mo + Do	17.30 – 19.00	D.de Vries/W.Heuten
Wettkampfgruppe 1+2		Sportforum	Sa	09.00 – 10.00	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1+2		Hallenbad	Sa	10.00 – 12.00	Denise de Vries
Masters Wettkampfgruppe	20+ J.	Hallenbad	Mo + Do	19.00 – 20.30	Denise de Vries
Masters Breitensport Fitness	20+ J.	online	Di	19.00 – 20.00	T.Brunßen-Gerdes
Zur Zeit sind leider alle Plätze belegt!					
Tanzen					
Standardtanz Bronze	offen	Sportforum	So	16.30 – 17.30	Team Jacek Lenard
Standardtanz Silber	offen	Sportforum	So	17.30 – 18.30	Team Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18.30 – 19.30	Team Jacek Lenard
Standardtanz Gold	offen	Sportforum	So	19.30 – 20.30	Team Jacek Lenard
Irischer Steptanz 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 Kids	5 – 9 J.	Sportforum	Sa	11.00 – 12.00	Lilliy Gerlinger
Hip Hop Teens	10 – 15 J.	Sportforum	Sa	12.00 – 13.00	Kathi Wecker
Hip Hop Adults	ab 16 J.	Sportforum	Sa	13.00 – 14.00	Kathi Wecker
Trampolin					
Tanzen-Turnen-Trampolin	ab 11 J.	Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Tricking, Breakdance, Freestyle					
Freestyle	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
Volleyball					
Damen I		Halle Feldbreite	Di	19.00 – 21.00	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 und Damen A		Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Nicole Meyer
Damen A		Halle Feldbreite	Di	17.30 – 19.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Halle Feldbreite	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht

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



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



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. Sprecherin (Freiwilligenmanagement) | Daniela von Essen |
| 2. Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung) | Christian von Deetzen |
| 3. Sprecher (Sportbetrieb, Organisation) | Sascha Arzenscheg |
| Pressewart / Pressewartin | Daniela Berger |

Hauptausschuss

Fachwart*innen

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Sonja Dieckmann |
| Badminton | Melanie Schröder |
| Basketball | Mathis Siefken |
| Boule/Pétanque | Christoph Müller |
| Handball Erwachsene | Karl-Heinz Wilken |
| Handball Spielwart | Philipp Bruns |
| Leichtathletik | Philipp Bruns / Ole Bohmbach |
| Schwimmen | Adriana Menke |
| | Tanja Brunßen-Gerdes / Nico Winter |

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| Volleyball | Anke Harms |
| Sportabzeichen | Horst Laue / G. Arends |
| Schriftführer | Silke Riediger |
| Hallen- und Gerätewart | Karl Treskow |
| VfL Heft Verteilung | Melanie Schröder & Team |
| Archiv | Joachim Delfs |
| Geschäftsführer | Evelyn Kusch |
| Kassenwartin | Silke Riediger |
| Verwaltung Mitglieder | Jasmin Schubert |
| Verwaltung u. Kinderturnen | Melanie Schröder |
| Verwaltung Rehabilitationssport | Sonja Dieckmann |

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	12,00 €	Badminton Erwachsene	5,00 €
Jugendlich / Kinder	8,50 €	Yoga	3,50 €	Schwimmerische Früherziehung	11,50 €
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	8,50 €	Wassergymnastik	8,50 €	Bädereintritt für die Schwimmabteilung (Hallenbad / Freibad) halbjährlich	
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	6,50 €	Kinder und Jugendliche.....	25,00 €
Aufnahmegebühr Einzelperson (einmalig)	10,00 €	Aufnahmegebühr Familie (einmalig)	20,00 €	Erwachsene.....	50,00 €

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

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

Mit ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der o.a. Angaben freiwillig erfolgt und 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

**Weil Ehrenamt
für uns eine
Ehrensache ist!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



Eine Initiative von



Volksbanken
Raiffeisenbanken



Fast neun Millionen Menschen engagieren sich ehrenamtlich in Sportvereinen und sind damit nicht nur eine wichtige Säule des Sports, sondern auch des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Mit der Aktion „Sterne des Sports“ sagen wir gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund „Danke“ und zeichnen besonders engagierte Vereine aus. Mehr erfahren Sie bei uns oder online unter: sterne-des-sports.de

**Raiffeisenbank
Rastede eG**



Geh auf Nummer sicher

Die BRÖTJE Hybridheizung



Die BRÖTJE Hybridheizung ist die intelligente Kombination aus Gas- oder Öl-Brennwert-Gerät mit einer regenerativen Komponente, wie z. B. einer Wärmepumpe.

- **Sicher:** konstante Wärme im Altbau, unabhängig von Dämmung und Wetter
- **Wirtschaftlich & klimafreundlich:** spart Betriebskosten und CO₂
- **Gesetzeskonform:** erfüllt die neuen GEG-Vorgaben