



BLiCKPUNKT

A U S G A B E D E Z E M B E R 2 0 2 5

Vielfalt ist unsere Stärke



Foto: Tine Aumann



Foto: Genossenschaftverband Weser-Ems e.V.



Foto: Verein

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 Vereinsmitglieder,
liebe Freunde des Sports,**

ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns – ein Jahr voller Engagement, Leidenschaft und Teamgeist. Die vielen Berichte und Fotos aus den einzelnen Vereinsabteilungen unterstreichen dies sehr deutlich. Anlass genug, einmal innezuhalten und Danke zu sagen.

Unser Dank gilt vor allem unseren Trainern und Übungsleitern, die Woche für Woche mit Herzblut, Geduld und Motivation auf dem Platz, in der Halle oder im Wasser stehen. Ihr Einsatz ist das Fundament unseres Vereinslebens. Ohne euch gäbe es keine begeisterten Kinder, keine motivierten Jugendlichen und keine aktiven Erwachsenen, die ihren Sport mit Freude ausüben. Ihr habt Großartiges geleistet – und darauf können wir alle stolz sein.

Stolz sind wir als Verein auch auf unsere Ehrenamtlichen, die uns inhaltlich wie sportlich voranbringen und dazu auch noch für großartiges Engagement ausgezeichnet wurden. Aber sehen sie selbst! Gerade der große

„Stern des Sports“ in Silber für unser Projekt „Schwimmerische Früherziehung – vom Tauchen zum Schwimmen“ von Denise de Vries ist schon etwas ganz Besonderes. Und vielleicht gibt's ja beim Bundesfinale im Januar in Berlin noch mehr Grund zum Jubeln.

Ein großes Dankeschön geht an dieser Stelle auch an unsere Gemeinde Rastede, die uns nicht nur tatkräftig unterstützt, sondern uns mit dem frisch renovierten Freibad eine wertvolle Trainings- und Begegnungsstätte zur Verfügung stellt. Diese Zusammenarbeit zeigt, was möglich ist, wenn Verein und Gemeinde Hand in Hand gehen. Und auch in Zukunft möchten wir gemeinsam daran arbeiten, das Sportangebot in Rastede weiter auszubauen und noch mehr Menschen für Bewegung und Gemeinschaft zu begeistern. Ganz im Sinne des Spruchs: „Meister sein ist einfach, bleiben dagegen schwer.“

Wir wissen, dass dem bisher Erreichten kein Stillstand folgen darf. Denn Stillstand bedeutet bekanntlich auch Rückschritt. Der Weg des Erfolgs verlangt stetige Weiterentwicklung,

neue Ideen und gemeinsames Anpacken. Lassen wir uns also weiter anspornen, den Sport in Rastede lebendig zu halten – mit derselben Begeisterung, die uns bislang so weit getragen hat.

Ein gutes Beispiel ist über die Vereinsgrenzen hinweg der von der Gemeinde angestoßene Phase-Null-Prozess zur baulichen Weiterentwicklung der Bildungs- und Sporteinrichtungen. Die Perspektiven sind vielversprechend!

Mit diesen Gedanken möchte ich schließen und Ihnen und uns allen eine besinnliche und zugleich frohe Advents- und Weihnachtszeit sowie allen Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Unterstützern ein erfolgreiches, gesundes und sportliches neues Jahr wünschen!

Mit sportlichen Grüßen,

Sascha Arzenscheg

SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT KONTAKTLINSEN



Jetzt Termin vereinbaren:

Tel. 0 44 02 - 47 90

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

**OPTIK
FROMME**

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

www.optikfromme.de





Der VfL sagt DANKE!

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei unseren Sponsoren für die Zuwendung und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und hoffen auf eine weiterhin partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Ohne die Hilfe der Sponsoren könnte vieles nicht realisiert werden.

Academy Fahrschule Kogler
Agthe und Partner
Augenoptik Alexanderstraße
August Brötje GmbH
Autogalerie Schlickel GmbH
Autohaus Bruns GmbH
Autohaus Hansa GmbH
Autohaus Hoppe & Oppotsch GmbH
Autohaus Horstmann KG
Beermann & Partner
Borchers HIFI.TV-VIDEO GmbH
Brasserie Rastede
Braukmann Gartengestaltung
Brötje Automation GmbH
CEWE Print GmbH
Dierks & Rosenow GmbH
Druck & Design
EFG SPECHT
Elektro H&R GbR
Ellern Apotheke
Finkeisen Steuerberatung
Fribo GmbH
Gesundheits-Zentrum Rastede
Gode, Heizungs-und Lüftungsbau GmbH
Goldschmiede Facettenreich
Heiko Bäcker Haustechnik
Hobbensiefken
Lernkreis Eumotal

Landessparkasse zu Oldenburg
Mayer & Dau Immobilien GmbH
Meyer Immobilien GbR
Mini Markt
Nowe Druck OHG
Öffentliche Versicherung
Oltmanns Holzkonzept
Optik Fromme
Park-Apotheke
Peter Nissen
Popken Fashion Group
Primus Personaldienstleistungen GmbH
Raiffeisenbank Rastede eG
Vorwerk Gartenwelt
Rats-Apotheke
Residenzort GmbH
Rodiek Versicherungsmakler GmbH & Ck KG
Schultze-Mühlenfeld
Sport Duwe GmbH
Stefanides, Gebäudereinigung
Tim von Häfen
Tischlerei Neuhaus
Torsten Brötje GmbH
Tortechnik Ralf Wedelich GmbH
Umsicht Web- & Werbeagentur
Wemken Wiefelstede GmbH
Zweirad Stückemann GmbH & Co. KG

Daniela von Essen
Vorstand

Christian von Deetzen
Vorstand

Sascha Arzenscheg
Vorstand

Inhaltsverzeichnis

Silber beim Wettbewerb „Sterne des Sports“ ... und jetzt fahren wir sogar nach Berlin.....	7
Rückblick auf ein Jahr Geschäftsführerin Evelyn Kusch Und dann kam das wahre (Vereins)Leben	9
Dank Spende der LzO-Stiftung Neue Hochsprungmatte angekommen.....	11
Erster Saisonsieg und neue Trikots Geschichtsträchtige Momente in der Dartabteilung	12
Gehörlosensport sichtbarer machen Interview mit Timo Kruckemeyer.....	15
Ellernfest-Umzug 2025 Der VfL zeigt Flagge	16
Handball-Nachwuchs Neue Hoodies für unsere Jüngsten	16
Zwischen Erntekronen und Kürbispyramiden Hip-Hop-Auftritt beim Herbstmarkt.....	16
Saisonbilanz der Bouleabteilung.....	17
Vielfalt ist unsere Stärke VfL-Showtime begeistert Alt und Jung	18
Turnabteilung Verabschiedung zweier Turnerinnen	22
Ehrung durch die Sportjugend Ammerland G.O.A.T. = Greatest Ammerländer (Youth-) Trainers.....	23
Handballabteilung Abschiede und Neuanfänge.....	24
Tanzsport beim VfL Alexandra Huckfeldt übernimmt.....	24
Bürgermeister-Kandidat trifft Vorstand Stephan Tapper zu Besuch beim VfL.....	24
Netzwerk Rasteder Vereine Der Lauftreff Rastede e.V.	25
Vielfalt ist unsere Stärke ... – neue Ideen aber auch	26
Gesundheitssport beim VfL Rundum fit für die Hüfte.....	26
Neues aus der Leichtathletik-Abteilung	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



Vorstand und Geschäftsstelle des VfL Rastede
wünschen allen Mitgliedern und Freunden des
VfL und ihren Familien eine frohe und besinnliche
Weihnachtszeit sowie ein gutes Jahr 2026.

Wir danken herzlich für Eure Treue,
Euer Mitwirken und Mitgestalten
im zurückliegenden Jahr
und freuen uns auf all das Kommende.

IN EIGENER SACHE

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.



Tortech
alf Wedelich



Hörmann Tortechnik

- Garagentore • Sectionaltore
- Industrietore • Rolltore
- Wohnraum- und Haustüren

Bürgermeister-Brötje-Str. 11 · 26180 Rastede
Telefon 044 02 597 676 · Fax 044 02 597 688
kontakt@tortech-wedelich.de · www.tortech-wedelich.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

Silber beim Wettbewerb „Sterne des Sports“ ... und jetzt fahren wir sogar nach Berlin



von links Kira von Essen, Daniela von Essen, Denise de Vries, Evelyn Kusch, Lotta Meyer und Christian Luks
Foto: Genossenschaftsverband Weser-Ems e.V.

Am 16. Oktober wurden im Oldenburger Patentkrug in feierlichem Rahmen die „Sterne des Sports“ in Silber verliehen. Nachdem wir uns nur wenige Wochen zuvor bereits über die Auszeichnung „Sterne des Sports“ in Bronze freuen durften, konnten wir in diesem Jahr sogar den großen Stern in Silber erringen. Die Freude war natürlich groß, als diese besondere Auszeichnung feststand: „Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin“ freuten sich unsere Geschäftsführerin Evelyn Kusch und die anderen mitgereisten De-

legationsmitglieder aus Rastede, darunter neben Schwimmtrainerin Denise de Vries auch unsere 1. Vorsitzende Daniela von Essen sowie Lotta Meyer, eines unserer ersten „Schwimmkinder“. Inzwischen engagiert Lotta sich heute sogar in der Wettkampfabteilung des VfL Rastede. Begleitet wurde der VfL außerdem von Kira von Essen und Christian Luks von der Raiffeisenbank eG Rastede.

Die „Sterne des Sports“ sind ein bundesweiter Wettbewerb, der seit 2004 vom Deutschen Olym-

pischen Sportbund (DOSB) in Kooperation mit den Volksbanken und Raiffeisenbanken durchgeführt wird. Ausgezeichnet werden Vereine, die sich in besonderer Weise für die Gesellschaft einsetzen – unabhängig von sportlichen Erfolgen.

Einmal mehr konnten wir die Jury mit unserem Angebot „Vom Tauchen zum Schwimmen – schwimmerische Früherziehung“ überzeugen. Unsere ebenso engagierte wie versierte Schwimmtrainerin Denise de Vries bringt damit Kindern seit Jahren nicht nur das Schwimm-

men bei, sondern legt in erster Linie Wert darauf, dass sie sich im Wasser sicher bewegen und auch selbst retten können. Das Umdrehen und Schweben in Rückenlage ist dabei eines der wesentlichen Kernelemente, das Kinder vor dem Ertrinkungstod retten kann.

Für dieses engagierte Projekt wurden wir nun auch auf Silberebene mit dem ersten Platz, einer Prämie von 2.500 Euro und der Teilnahmemöglichkeit an der Goldpreisverleihung im Januar 2026 in Berlin ausgezeichnet. Damit haben wir nun sogar die Chance, den Hauptpreis in Höhe von 10.000 Euro zu gewinnen. Zudem wird in diesem Jahr in Kooperation mit der ARD auch wieder ein Publikumspreis ausgelobt. Dazu wird uns im Dezember ein Fernsehteam für einen Dreh vor Ort aufsuchen. Bitte achtet nach Möglichkeit auf entsprechende Ankündigungen in unserer Vereins-App, auf unserer Homepage, bei Instagram oder auf der Website des DOSB unter www.dsob.de auf Ankündigungen zu den Sendeterminen und Abstimmungsmodalitäten, damit wir auch bei dieser Auszeichnung gut abschneiden.

Den zweiten Platz bei der Silberverleihung belegte in diesem Jahr die TSG Hatten für ihren Beitrag zur Inklusion. Bei der TSG trainieren seit Jahren Menschen mit und ohne Beeinträchtigung miteinander. Platz drei ging an den Turnverein Gehrde von 1900 für sein Konzept zur Förderung der Bewegungsfähigkeit und der gesellschaftlichen Teilhabe von Seniorinnen und Senioren.

Daniela Berger

O-Ton

Lotta Meyer erinnert sich

Mit 7 Monaten war ich zum ersten Mal bei Denise in der schwimmerischen Früherziehung. Aus der Zeit bis zum Grundschulalter kann ich mich zum Beispiel noch sehr präsent an den Moment erinnern, als ich das erste Mal allein Kraul geschwommen bin. Auch an viele spielerische Dinge, wie zum Bei-

spiel über Matten laufen oder nach Ringen tauchen, kann ich mich sehr gut erinnern.

Allein der Umstand, dass ich einmal die Woche im Wasser war, hat mich zum Schwimmsport verleitet. Ich war schon von klein auf jede Woche im Wasser und hatte so nie Angst davor. Da ich im Grundschulalter schon verschiedene Schwimmmarten gut beherrscht habe, war ich Anderen in meinem Alter ziemlich weit voraus, weil manche auch noch gar nicht

schwimmen konnten. Auch jetzt noch merke ich, dass ich im Vergleich zu vielen anderen lieber im Wasser bin, da es schon ein wenig zur Gewohnheit geworden ist. Ich habe das Gefühl, dass ich mich nie bewusst für eine Wettkampfsportart entschieden habe. Ich bin einfach bei dem geblieben, was ich von Anfang an gemacht habe und hab nie daran gedacht aufzuhören. Dadurch wurde ich immer besser und bin so automatisch in den Wettkampfsport gerutscht.

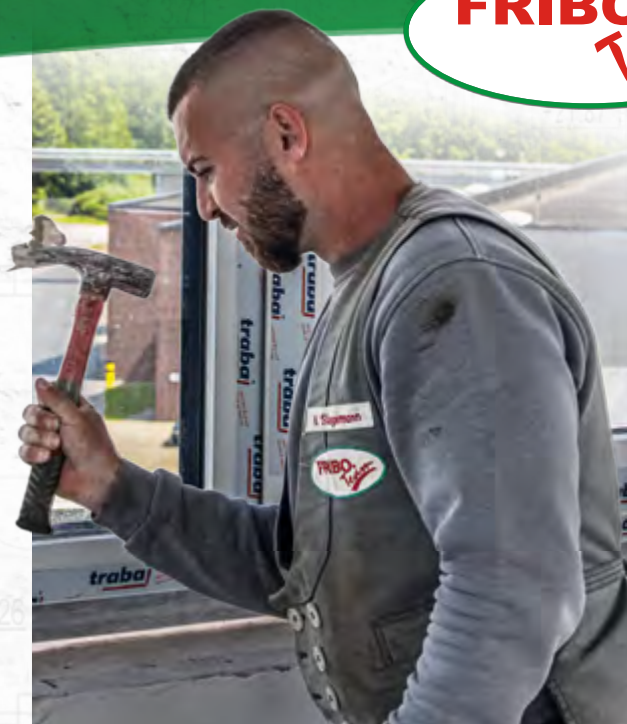


„Schwimmkind“ Lotta Meyer
Foto: Genossenschaftsverband Weser-Ems e.V.

**FRIBO-
Team**



LEISTUNGEN



PLANUNG



BAU



HOCHBAU



**STRASSEN-
& TIEFBAU**



LIEFERUNG



HEIZUNG



SANITÄR



LÜFTUNG



ELEKTRO

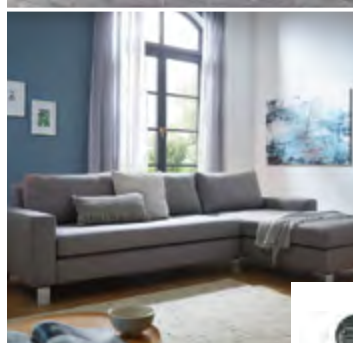


ZIMMEREI

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!

Rückblick auf ein Jahr Geschäftsführerin Evelyn Kusch Und dann kam das wahre (Vereins)Leben



Ein seltenes Bild: Unsere Geschäftsführerin mal „Offline“ Foto: privat

Evelyn, wie zufrieden bist du mit dem Verlauf deines ersten Jahres als Geschäftsführerin?

Ich bin sehr zufrieden mit meinem Job und bin da schon richtig, wo ich bin. Es macht mir einfach unfassbar viel Spaß, auch wenn die Arbeit immens ist. Der VfL ist halt ein Schiff, welches gesegelt werden will. Aber wie groß dieses Schiff tatsächlich ist, durfte ich erst im Verlaufe dieses Jahres feststellen.

Was hast du beim VfL vorgefunden?

Ich habe einen großen, gut aufgestellten Verein mit großartigen Angeboten aber v.a. mit sehr engagierten Trainern und einer bereits gut funktionierenden Geschäftsstelle und einem eingearbeiteten Vorstand vorgefunden. Vorgefunden habe ich allerdings auch Strukturen, die es zu überarbeiten gilt, da auch die Digitalisierung vor unserer Geschäftsstelle nicht Halt macht. Das, was da alles noch auf mich und das Team zukommt, war Anfang des Jahres noch nicht zu überblicken. Momentan befinden wir uns mit den Geschäftsstellenmitarbeitern, dem Vorstand und Günter Stubbe, der uns im Bereich IT zur Seite steht, in einer Findungsphase mittels einer Beratung des Landessportbundes Niedersachsen (LSB). 2026 wird dann nochmal anstrengend werden, bevor die Prozesse dann hoffentlich transparenter und leichter werden und sich das neue System etabliert hat.

Evelyn Kusch: Ständig für den VfL und Rastede im Einsatz
Foto: privat

Wie war deine Einarbeitung – und wieviel Prozent kaltes Wasser waren dabei?

Die Einarbeitung durch meine Vorgängerin Silke Brötje letztes Jahr war wirklich nötig, um die wichtigsten Schritte der Geschäftsstelle zu verstehen. Dennoch blieben, jetzt rückblickend, 90% kaltes Wasser über, da in einem Verein so viel Unvorhersehbares im täglichen Tun passiert, was kaum zu erklären und zu übergeben ist. Mein Lernfaktor war dieses Jahr gefühlte 1000%.

Welche Aus- oder Fortbildung durch den LSB hat dir geholfen?

Die Fortbildungen zur Vereins- aber auch zur Freiwilligenmanagerin haben mir enorm geholfen. Als „normales Mitglied“ und Trainerin hatte ich mir ja ehrlich gesagt nie Gedanken darüber gemacht, was Verein überhaupt genau ist und vor allem nicht, wie Verein wirklich funktioniert. Das hat sich nun grundlegend geändert.



Und ich muss sagen, es ist komplex. Ich bin noch lange nicht „zu Ende entwickelt“, denn es bleiben noch so viele Lernfelder, da wir ein sogenannter Mehrspartenverein sind und jeder Verband seine eigenen Richtlinien, Vorgehensweisen und Vorschriften hat. Ohne unsere Fachwarte (Abteilungsleiter) wäre ich da total aufgeschmissen. Ansonsten ist jede Gelegenheit zum Netzwerken mit anderen Vereinsvertretern wertvoll. Die Erfahrungen von anderen geben mir viel Input auf Feldern, die ich noch nicht bedienen kann und bringen mich immer wieder auf neue Ideen. So habe ich im letzten Jahr so viele neue Menschen, Namen aber auch Regularien kennen gelernt, dass mein Speicher wirklich gut gefüllt ist. Diejenigen, die eng mit mir zusammenarbeiten wissen genau, wovon ich rede. Manchmal brauche ich ein paar Sekunden, bis ich auf eine Frage antworte, da ich erst suchen muss in welcher Schublade in meinem Kopf ich die Information abgelegt habe. Das ist ein bisschen wie „Tetris“ spielen.

Was waren Deine Highlights in diesem Jahr?

Auf Platz 1 ist da auf jeden Fall die **Showtime**. Das ist schon eine megatolle Veranstaltung und wirklich ein großartiges Projekt. So schön zu sehen, was der Verein alles auf die Beine stellt und wie toll das Angebot nicht nur von den Teilnehmenden präsentiert, sondern auch von den Zuschauern angenommen wird. Dieses Jahr waren zum ersten Mal die Leichtathletinnen dabei und es erzeugt wirklich Gänsehaut, wenn die Mädels unter dem rhythmischen Klatschen der Zuschauer neue Bestleistungen im Hochsprung erzielen. Für mich war es diesmal zudem eine Mammutaufgabe, da ich nicht nur die Showtime mit meinem Team vorbereiten und durchführen durfte, sondern auch meine eigene Turngruppe wieder mit einer Choreografie aufgetreten ist. Ich habe gefühlte drei Tage rund um die Uhr in der Sporthalle gelebt. Schön, dass durch die Veranstaltung auch mal diejenigen auf die Bühne und ins Rampenlicht kommen, die sonst nicht so regelmäßig Punktspiele oder Wettkämpfe haben oder auch

in der Presse nicht so oft erwähnt werden.

Highlight Nummer 2 waren definitiv die **Sterne des Sports** (siehe dazu Berichte in diesem und im letzten BLICKPUNKT). Da bin ich zwar eigentlich nur Nutznießerin, feiere das aber trotzdem ganz besonders, da das Projekt von Denise de Vries, „Schwimmerische Früherziehung: Vom Tauchen zum Schwimmen“, für mich als Masterschwimmerin natürlich eine ganz besondere Bedeutung hat, insbesondere da ich als 3-jährige beinahe selbst fast ertrunken wäre. Außerdem ist mir Denise in den letzten 10 Jahren beim gemeinsamen „Kacheln zählen“, wie wir Schwimmer das Training bezeichnen, auch als Freundin sehr ans Herz gewachsen und es freut mich menschlich ungemein, dass sie nun auch die Anerkennung für ihre großartige Arbeit bekommt, die sie im und für den Verein leistet.

Highlight Nummer 3: der **Neuanstrich im Sportforum**. Die Dartspieler, allen voran Jochen, waren diejenigen, die tatkräftig die Pinsel geschwungen haben. Dadurch, dass sie in diesem Jahr in die Dartliga gestartet sind, mussten im Versammlungsraum einige Veränderungen vorgenommen werden, was wir direkt genutzt haben den Flur und die WC-Räume farblich anzupassen. Dadurch hat das Sportforum einen neuen farblichen Touch bekommen, wie ich finde.

Mein „heimliches“ persönliches Highlight ist wahrscheinlich meine **eigene Entwicklung**, die ich in diesem Jahr zurückgelegt habe. Darauf bin ich schon ein wenig stolz. Manchmal fühlt es sich ein wenig an wie „erwachsen werden“, wobei das kleine verrückte Kind in mir wohl nie wirklich groß werden wird.

Gab es auch Lowlights?

Bürokratie – und die Frage, warum Manches mitunter so kompliziert und umständlich sein muss. „Einfach mal machen“ gibt es in Deutschland kaum. Da muss beantragt, begründet und dokumentiert werden; und auf Anfragen und Absprachen kann man manchmal lange warten. Das macht es oftmals leider echt zäh. Zudem hat mich alles gefordert, was nicht geplant war und mir aus hei-



**Evelyn Kusch (Bildvordergrund)
im Einsatz für ihre Showgruppe
Foto: Tine Aumann**

terem Himmel vor die Füße gefallen ist – und das war eine Menge. Neben vielen schönen Dingen waren da leider auch Sachen dabei, auf die ich gerne verzichtet hätte: mehrfacher Ausfall der Heizung im Winter, undichte Rohre, verstopfte Toiletten und Urinale, Trainer, die gehen und eine riesige Lücke hinterlassen, ein fremdverursachter Fensterschaden am Sportforum, ein Feuerwehreinsatz sowie diverse Dinge die nun nach mehr als 15 Jahren an unserem Sportforum kaputt gehen. Die Liste ließe sich noch beliebig verlängern. Zu guter Letzt die Nachricht von unserer Kassenwartin Silke Riediger, dass es guter Brauch ist, dass die Geschäftsführerin persönlich die Weihnachtsfeier fürs Büroteam und den Vorstand ausrichtet, inkl. selbst gebackenem Krüllkuchen mit Schlagsahne. Krüllkuchen habe ich selbst noch nie gemacht. Bin für Tipps und Rezeptvorschläge nun sehr sehr dankbar.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit Geschäftsstelle und Vorstand?

Wirklich richtig gut. Die Geschäftsstellenmädels habe ich eh „immer“ um mich rum und mit Silke als Kassenwartin sitze ich auch einmal in der Woche zusammen im Büro. Daniela von Essen (1. Vorstand) und Sascha Arzenscheg (3. VS), arbeiten nebenan in der Schule – da sind die Wege natürlich kurz. Manche Dinge lassen sich so auch mal schnell besprechen und erledigen. Aber auch Christian von Deetzen (2. VS) ist (fast) jederzeit für mich erreichbar. Zudem halten wir wirklich einmal pro Monat unsere Vorstandssitzung ab. Das macht zwar oft Stress mit dem eigenen Terminkalender, ist aber

für die Belange des Vereins wirklich wichtig, weil so auch alle stets auf dem gleichen Stand bleiben. Ich bin ehrlich: allein ist das Pensum in solch einem großen Verein nicht zu überblicken und zu bewältigen. Ein gut funktionierendes Team ist da Gold wert. Tja, und mit der Pressewartin arbeite ich eh eng zusammen. Was mir aber neben dem wirklich ehrlichen und wertschätzenden Umgang untereinander am meisten gefällt ist, dass wir so unfassbar viel zusammen lachen können.

Welche Bedeutung haben die Ehrenamtlichen für dich im Verein?

Unsere Ehrenamtlichen sind ALLES, da sie neben der Geschäftsstelle und dem Vorstand einfach unfassbar viel zur Gestaltung des Vereins und des Angebotes beitragen. An erster Stelle sind das natürlich die Trainer, Helfer und Abteilungsleiter, aber auch jeder, der sich außerhalb der Trainingszeiten engagiert: die Menschen, die den BLICKPUNKT verteilen, jemand der sich um die Bepflanzung am und im Sportforum kümmert, jemand der sich um alle anderen Belange rund um das Sportforum kümmert, unser Archivar, der Geräte- und Hallenwart, Mitglieder die in ihrer Freizeit Pinsel, Hammer, Säge und Spaten schwingen, Mitglieder die Fahrdienste übernehmen, Kuchenbäcker, Freiwillige die bei Veranstaltungen die Cafeteria betreuen, unsere Flüchtlingsgruppe, die uns immer hilft die Geräte bei Veranstaltungen von A nach B und wieder zurück zu schleppen, Leute die uns IT-technisch unter die Arme greifen, und und und. Ich habe bestimmt noch jemanden vergessen. Das DANKE kann hier gar nicht groß genug sein.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass wir noch viele Projekte und Ideen in der Schublade haben, die betreut werden wollen. Die Nachfrage nach einer Wander- oder Radgruppe ist groß – wir brauchen also jemanden, der sich hierfür den Hut aufsetzen mag. Wir suchen jemanden, der sich mit den sozialen Medien gut auskennt und Zeit und Lust hat, diese zu betreuen und mit uns zusammen die Auftritte im Internet zu gestalten. Auch PC-affine Menschen, die Zeit und Muße haben, um mit uns eine digitale Willkommens-Mappe für neue Trainer zu entwerfen, Menschen, die uns bei den vielen Kindergruppen unterstützen oder

auch einfach Menschen mit besonderen Qualifikationen, Talenten und Kompetenzen, die wir einfach mal in ihrem Fachgebiet um Rat fragen dürfen. Wirklich, wir freuen uns über jeden, der mit anpacken möchte.

Was konntest du persönlich schon umsetzen?

Puh, ich war selbst erschrocken, was alles auf der Liste steht, möchte aber auch sagen, dass einiges schon vorbereitet oder am Laufen war und ich nur noch diejenige war, die letzten Endes die Umsetzung durchgeführt und das Gesicht hingehalten hat. Vieles ist auch noch auf dem Weg bzw. im Kopf, aber es fehlt einfach Zeit für die Umsetzung. Ich bin eh schon viel zu viel im Büro, was im ersten Jahr der Übernahme zwar auch mehr als logisch ist; aber es darf 2026 auch gerne wieder etwas weniger werden.

Wie zuvor schon erwähnt, versuchen wir unsere Büroarbeit nach und nach etwas einfacher und effizienter (manche sprechen sogar schon von „Evi-zienter“ ;-)) zu gestalten, was aber erstmal auch mehr Aufwand bedeutet, sich dann hoffentlich am Ende aber langfristig auszahlen wird.

Mein „eigenes“ Projekt („Rundum fit für die Hüfte“), was aus meiner persönlichen Gesundheitsgeschichte entstanden ist, haben wir im November aufgelegt und natürlich soll es weiterentwickelt werden. Ich unterrichte die Stunde zwar nicht selbst, das macht aktuell meine Kollegin Saskia Zigan. 2026 wollen wir das Projekt aber ausbauen und es sollen noch weitere Bausteine dazu kommen. Wir denken auch daran, in Zukunft noch andere Körperregionen (z.B. das Knie) dazu zu nehmen.

Wo siehst du noch Potential?

In der Bereitschaft von Mitgliedern etwas für den Verein zu tun. Es scheint oftmals leider so, dass der Verein als Dienstleister wahrgenommen wird. Die Ansprüche steigen und wir konkurrieren mit den Dumpingpreisen von Fitnessketten. Es wird oft vergessen, dass die Mitglieder selbst der Verein sind und wir nur diejenigen sind, die für die Strukturen sorgen. Vorstand und Geschäftsstelle sind bemüht, ein vielseitiges Programm anzubieten, für jeden erschwinglich, attraktiv und interessant. Dafür kämpfen wir aber täglich um Trainer, Hallen, Mitarbeitende, Ehrenamtler.

Es wird spürbar, dass in unserer Gesellschaft viele vorwiegend mit

sich selbst beschäftigt sind und lieber andere machen lassen. Aber so funktioniert Verein nicht. Verein(t) bewegt, bedeutet wirklich, dass „es nur zusammen und niemals allein geht“. Ein Verein ist mehr als bloß eine Halle, in die man reingeht, sich etwas bewegt oder seine Kinder abgibt, um dann wieder nach Hause zu gehen. Wir sind beim VfL eine Gemeinschaft, in der sozialer Zusammenhalt noch großgeschrieben wird, wo man sich austauscht, zuhört und einbringt. Wo ein WIR mehr ist als 2 Personen. Das ist es, wo ich noch am meisten Potential sehe, im Ausbau und der Belebung eines GE- MEINSCHAFTLICHEN WIR.

Welche Pläne und Visionen hast du?

Oh, ich lebe nur noch von und mit Post-It's mit neuen Ideen. Da gibt es immer schnell eine Notiz und die wandert dann für 2026 in die Schublade. Es bleibt also spannend was im neuen Jahr noch alles umgesetzt wird und es hängt natürlich wie immer von verfügbaren Ressourcen, von Menschen und teilweise auch von finanziellen und örtlichen Rahmenbedingungen ab. Eins ist klar, wir platzen momentan aus allen Nähten. Wir wollen zwar, können uns zurzeit aber nicht wirklich weiterentwickeln, da einfach der Platz, die Kapazitäten und Hallenzeiten fehlen.

Woraus beziehst du die Energie für deine anspruchsvolle Aufgabe?

„Meine Familie“ ist da sicherlich die richtige Antwort. Dieses Jahr mussten meine Lieben daheim allerdings oftmals auf mich verzichten. Ein beliebter Scherz meines Mannes (mit Augenzwinkern) geht so: „Schreib mir gelegentlich mal eine Postkarte aus dem Büro“. Und ein bisschen was ist da auch dran. Ansonsten war mein Energizer bislang immer mein eigener Sport. Der ist aber inzwischen leider weniger geworden, so dass auch der als meine Hauptantriebsfeder ausscheidet. Zum Couch-Potatoo werde ich dadurch aber definitiv nicht. Mal schauen, ob 2026 das Jahr sein wird, in dem ich mich als Masterschwimmerin mal wieder auf den Startblock traue. Die meiste Energie beziehe ich tatsächlich daraus, wenn meine Pläne aufgehen, wenn Menschen mit mir an einem Strang ziehen oder wenn einfach mal mit einem aufrichtigen Lächeln „Danke“ gesagt wird.

Dank Spende der LzO-Stiftung Neue Hochsprungmatte angekommen



Sammel Spendenübergabe

Foto: LzO-Stiftung Ammerland, Mohssen Assanimoghaddam

Dank einer großzügigen Spende der LzO-Stiftung Ammerland konnte der VfL endlich einen Ersatz für die in die Jahre gekommene Hochsprungmatte auf dem Sportplatz an der Feldbreite anschaffen. Daher freute sich Geschäftsführerin Evelyn Kusch auch über die Einladung zur Sammel Spendenübergabe Ende September nach Westerstede.

Bevor die neue Matte aber zur Freiluftsaison im nächsten Jahr eingesprungen und damit in Benutzung genommen werden kann, musste jedoch noch die alte Matte abgebaut werden. Abgeholt wurde die alte Matte von Hanna Jüchter, Wander- und Saumrittführerin aus Bad Zwischenahn. Sie arbeitet eng

mit Kindergruppen und Kindergärten zusammen und bietet u.a. Falltraining an, wofür aber bislang nur eine dünne Matte zur Verfügung stand. So gab es auch für den Abtransport zahlreiche helfende Hände.

Die neue Matte ist zurzeit noch in Einzelstücken im Geräteraum eingelagert. Pünktlich zur neuen Saison im neuen Jahr dürfen sich unsere erfolgreichen Leichtathletinnen, die zuletzt bei der Showtime mit zahlreichen neuen Bestleistungen für Begeisterung sorgten, aber schon auf die ersten Sprünge freuen. Wir sagen Dankeschön für die Spende und auch für die tatkräftige Unterstützung beim Abbau.

Daniela Berger

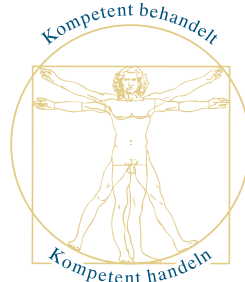


Abbau der Hochsprungmatte

Foto: VfL Rastede

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

Praxis für
Physiotherapie • Logopädie



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

haben einen super Tag erwischt und der Heimmannschaft nicht den Hauch einer Chance gelassen. Bereits bei Halbzeit stand es 6:0 für uns. Am Ende sind wir mit einem überragenden und nie gefährdeten 11:1 Sieg wieder nach Hause gefahren. 35 gewonnenen Legs (einzelne Spiele einer Serie) standen lediglich 6 verlorene gegenüber.

Was aber macht die Dartabteilung eigentlich, wenn mal keine Pfeile geworfen werden?

Wie bereits oben erwähnt gibt es den „VfL Rastede Dartcast“, einen Podcast rund um unsere Dartabteilung und den Dartsport, der auf Spotify zu finden ist. Jannis und Marten nehmen regelmäßig neue Folgen auf. Immer ehrlich, spannend, natürlich, pur, ungeschnitten und immer mal wieder mit verschiedenen Gästen. Wir freuen uns, wenn ihr uns auch dort folgt und uns weiterempfeht.

Ein ganz großes Dankeschön – insbesondere auch von Vorstand und Geschäftsstelle – geht an alle aus der Dartabteilung, die im Sportforum abgeklebt, gemalt, gebohrt, geschraubt, gehämmert und anschließend wieder geputzt haben. Denn nicht nur die Wettkampfräume strahlen nun in neuem Glanz, sondern auch die Flure, Umkleiden und sanitären Einrichtungen. Es ist so schön geworden. Streifen an den Wänden, Leisten damit die Plakate gerade hängen uvm. Es ist richtig gemütlich geworden. Hier zeigt sich deutlich: Präzision macht viel aus, sowohl beim Dart als auch beim Bilder aufhängen. Und obendrein konnten unsere Maler Schlimmeres verhindern, als an einem Samstag während der Malerarbeiten plötzlich Rauch aus einem benachbarten Geräteraum aufstieg. Eine Lampe war dort durchgeschmort und die Feuerwehr bereits im Anmarsch. Ende gut, alles gut – das Sportforum steht noch und das Ergebnis

unserer Malerarbeiten kann ohne Rußspuren bewundert werden.

Wer den Dartsport liebt kann natürlich nicht nur uns, sondern auch den Profis beim Dart zuschauen. Dazu sollte man ab dem 11. Dezember den Fernseher auf Sport 1 einschalten. Dann beginnt wieder die alljährliche Dart-Weltmeisterschaft in London im legendären Ally-Pally: spannende Matches, High-Finishes, viele 180er-Würfe, verrückte Fans und Party-Stimmung in Dauerschleife. All das dürfte im Sport wohl seinesgleichen suchen! Das Finale findet dann am 3. Januar 2026 statt.

Unsere kommenden Spiele:

Am 29. November haben wir mal wieder um 16:30 Uhr im Sportforum ein Heimspiel gegen die 4. Mannschaft des TuS Warfleth. Zuschauer sind herzlich willkommen. Am 12. Dezember spielen wir auswärts beim TuS Jaderberg.

Das neue Jahr beginnt mit einem Auswärtsspiel bei den Dartfüchsen Langenberg am 9. Januar. Dies ist zugleich auch der Rückrundenstart der laufenden Saison.

Wer übrigens Interesse hat, selbst einmal den Pfeil fliegen zu lassen, ist herzlich eingeladen vorbeizuschauen. Egal ob Anfänger oder erfahrener Werfer – die Türen stehen allen offen und die insgesamt 5 Scheiben warten. Trainiert wird jeweils donnerstags von 19:00 bis 21:00 Uhr im VfL-Sportforum. Weitere Informationen rund um die Dartabteilung gibt es regelmäßig hier im Blickpunkt und auf Instagram unter [vfl_rastede_dart](#). Folgt und liked uns gerne.

In Namen der Dartabteilung wünschen wir euch allen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2026.

Game on!
Jannis und Marten



Spotify-Link zum VfL-Dartcast



QR-Code zum Instagram-Reel

GRÜN MACHT GLÜCKLICH!

AUCH SONNTAGS GEÖFFNET 11-17 UHR

grün erleben

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

REGIONAL
Kräftige Baumschulpflanzen, Stauden und saisonale Angebote aus dem Ammerland und der Region in bester Qualität

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

VORWERK GARTENWELT

RIESIGE AUSWAHL
STAUDEN. SAISONPFLANZEN. ROSEN. BIOKRÄUTER. NEKTARPFLANZEN. WASSERPFLANZEN. GEHÖLZE. ZIMMERPFLANZEN. PFLANZGEFÄSSE. DÜNGER. ERDEN. DEKO. GESCHENKIDEEN

GUT BERATEN
in Oldenburg & Rastede

MEHR ERFAHREN!

grün erleben
VORWERK GARTENWELT

grün erleben
OLDENBURGER WOHNGARTEN

LÖSCHAU
...macht's schön

WWW.OLDENBURGER-WOHNGARTEN.DE

WWW.LOESCHAU.COM

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!



*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

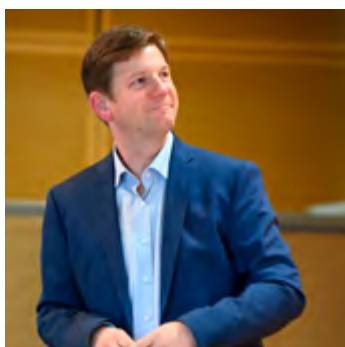
Ralf Menke
Oldenburger Straße 257, Telefon 8 22 99

Gehörlosensport sichtbarer machen

Interview mit Timo Kruckemeyer

Präsident des Gehörlosen-Sportverband Niedersachsen e.V. (GSN)

Timo, wir haben uns bei einem gemeinsamen Lehrgang in der Akademie des Sports beim Landessportbund in Hannover kennengelernt und ich war beeindruckt, wie gut – zumindest aus meiner Sicht – das Miteinander zwischen den überwiegend hörenden Teilnehmenden und dir und deiner ebenfalls teilnehmenden Vizepräsidentin funktionierte. Für mich persönlich war es der erste direkte Kontakt mit Menschen mit einer Hörbehinderung und er hat mir die damit verbundenen besonderen Lebensumstände und Bedürfnisse bewusst gemacht. Daher freue ich mich über deine Bereitschaft zu einem Interview.



Timo Kruckemeyer, Präsident des GSN (Foto: DGSV/Anton Schneid)

Von Daniela Berger

Frage BLICKPUNKT: Wie sehen die Mitgliederstruktur und die Verbandsarbeit beim Gehörlosen-Sportverband Niedersachsen aus und welche Aufgaben übernimmt der Verband?

Timo Kruckemeyer: Der Gehörlosen-Sportverband Niedersachsen e.V. hat zurzeit sechs Gehörlosensportvereine mit mehr als insgesamt 650 Mitgliederinnen und Mitglieder. Der Verband repräsentiert den Gehörlosensport in Niedersachsen, richtet aber auch Sportveranstaltungen aus, wie zum Beispiel den Schulvergleichswettkampf und das Landessportfest. Auf Bildungsebene bieten wir für ÜL-C, VM-C und Juleica Aus- und Fortbildungen für etwaige Lizenzverlängerungen.

Frage BLICKPUNKT: Welche besonderen Herausforderungen stellen sich dem GSN und welche Themen stehen aktuell ganz oben auf der Agenda eurer Verbandsarbeit?

Timo Kruckemeyer: Jährlich gibt es Sportfachtagungen und das „Netzwerken in Niedersachsen“, ein Treffen zwischen den Bildungseinrichtungen der hörgeschädigten Schülerinnen und Schüler in Nie-

dersachsen. Das sind vier Landesbildungszentren für Hörgeschädigte in Braunschweig, Hildesheim, Oldenburg und Osnabrück und die Hartwig-Claußen-Schule in Hannover als Förderzentrum mit dem Schwerpunkt Hören sowie die Gehörlosensportvereine. Wir versuchen, den Verband mit einer Öffentlichkeitsarbeit den Gehörlosensport sichtbar zu machen.

Frage BLICKPUNKT: Wie finanziert sich die Verbandsarbeit in Niedersachsen (insbesondere Fördermittel, Spenden)?

Timo Kruckemeyer: Es gibt zweckgebundene Fördergelder.

Frage BLICKPUNKT: Was bedeutet der Inklusionsprozess für die Verbandsarbeit des GSN? Was ist besser geworden? Wo gibt es Verbesserungsbedarf?

Timo Kruckemeyer: Es gibt eine Kooperation mit dem Behinderten-sportverband Niedersachsen und mit dem Special Olympics NDS. Aber auch mit anderen Landesfachverbänden sind Kooperationen vorhanden, damit gehen wir einen Schritt auf die Möglichkeit einer Inklusionsveranstaltung zu. Der Verbesserungsbedarf besteht darin, dass die Öffentlichkeit besser einbezogen werden soll.

Frage BLICKPUNKT: Welche Sportarten eignen sich besonders für Menschen mit einer Hörbehinderung und wo liegt der sportliche Fokus beim GSN und seinen Mitgliedsvereinen?

Timo Kruckemeyer: Es gibt deaflympische Sportarten und eben diese würden wir alle empfehlen. Aber natürlich sind auch andere oder neue Sportarten willkommen. Zurzeit wird als neue Sportart Padel weit verbreitet, es gab in 2025 beim Gehörlosen-Sportfinale in

Braunschweig erstmalig die Durchführung der deutschen Meisterschaft der Gehörlosen im Padel. Der Sport ist vielfältig und soll es auch bleiben. [Anm: Deaflympics aus engl. deaf, „taub“, und Olympics, „Olympische Spiele“]

Frage BLICKPUNKT: Wo liegen deine sportlichen Interessen und auf welche Leistungen oder Erfolge bist du persönlich stolz?

Timo Kruckemeyer: Ich bin mit dem Basketball aufgewachsen, spiele seit 30 Jahren beim Gehörlosensportverein Osnabrück v. 1958 e.V. – die Basketballabteilung ist mit den 17 Meistertiteln Rekordmeister. Mein persönlicher Erfolg ist, dass ich bei der Jugend, bei den Herren und den Ü30-Herren jeweils einmal den 1. Platz belegt hatte. Als Jugendlicher hatte ich auch Karate gemacht.

Frage BLICKPUNKT: Welche Möglichkeiten zum sportlichen Miteinander gibt es zwischen Gehörlosen und Hörenden? In welchem Umfang finden gemeinsame Wettkämpfe statt? Ist ein gemeinsamer Liga-Betrieb möglich oder denkbar? Wie können sportliche Begegnungen ermöglicht werden?

Timo Kruckemeyer: Die Möglichkeiten könnten Punktspiele jeglicher Sportarten sein. Hierfür müssen die Hörenden aber etwas Geduld haben, da Gehörlose zum Beispiel nicht sofort auf Pfliffe von Schiedsrichter reagieren können. Wettkämpfe könnten auch stattfinden, indem vorher geklärt werden kann, wie die Startmodalitäten sind. Sportliche Begegnungen können durch Veranstaltungen ermöglicht werden, die Kommunikation sollte mittels Gebärdensprachdolmetscherinnen oder Gebärdensprachdolmetscher gewährleistet sein, um eine barrierefreie Kommunikation zu ermöglichen und sich so austauschen zu können. Außerdem trainieren viele gehörlose Spitzensportlerinnen und Spitzensportler ja nicht nur bei einem Gehörlosensportverein, sondern auch beim hörenden Heimverein, um auch auf höherem Niveau besser zu trainieren.

Frage BLICKPUNKT: Wie zufrieden bist du aus deiner Sicht mit der Integration des Behindertensports (und insbesondere des Gehörlosen-Sports) in Sport und Gesellschaft in unserem Land? Was machen andere Länder im internationalen Vergleich anders/besser?

Timo Kruckemeyer: Durch die Entstehung des Masterplan Inklusion mit den vier Verbänden (Behindertensportverband Niedersachsen, Special Olympics NDS, Landessportbund Niedersachsen und Gehörlosen-Sportverband Niedersachsen) konnte die Öffentlichkeit ein Stück weit darüber informiert werden. Es konnten auch schon viele Punkte umgesetzt werden. Vergleiche mit anderen Ländern sind mir nicht bekannt, nur so weit: Dort ist die Gebärdensprache in vielen Medien sichtbar.

Frage BLICKPUNKT: Welche bevorstehenden Veranstaltungen sind für den GSN aktuell von Bedeutung?

Timo Kruckemeyer: Der Gehörlosen-Sportverband Niedersachsen wird in 2026 die deutsche Gehörlosensportjugend und den EDSO (European Deaf Sport Organisation) bei der Veranstaltung „EDYG 2026“ unterstützen. EDYG steht für European Deaf Youth Games, welche erstmalig in Hannover stattfinden werden. Mit ausgewählten Sportarten für gehörlose Kinder und Jugendliche im Alter von 14-18 Jahren wird ein großes Event durchgeführt.

Frage BLICKPUNKT: Wie kann die öffentliche Wahrnehmbarkeit des Gehörlosen-Sports verbessert werden?

Timo Kruckemeyer: Durch die Medien, sei es Instagram oder Facebook, aber natürlich auch auf allen verschiedenen Kanälen. Wünschenswert wäre auch eine bessere Berichterstattung der Deaflympics durch öffentlich-rechtliche Sender. Die Deaflympics finden im November in Tokio statt. Von Deutschland fliegen 67 Sportlerinnen und Sportler hin, insgesamt werden es aber mit Ärzten, Betreuern, Präsidium, Chef de Mission, Trainern, Physio und Mediateam sogar 141 Personen sein.

Frage BLICKPUNKT: Was wünschst du dir für die Zukunft deiner Verbandsarbeit im Präsidium des GSN?

Timo Kruckemeyer: Für die Zukunft wünsche ich mir ein Fortbestehen der engen Zusammenarbeit mit dem Präsidium sowie viele Ideen, die auch im Rahmen der Möglichkeiten umsetzbar sind. Und: Eine hauptamtliche Stelle für die Geschäftsstelle wäre wünschenswert.

BLICKPUNKT: Vielen Dank für die ausführliche Beantwortung der Fragen. Ich wünsche dir persönlich und auch dem GSN weiterhin viel Erfolg.



Ellernfest-Umzug 2025 Der VfL zeigt Flagge



Fotos: VfL Rastede

Von Melanie Schröder

Traditionell findet im Rahmen des Rasterder Ellernfestes alle zwei Jahre der Umzug mit den Vereinen statt. So hat sich auch unsere Turnabteilung mit ungefähr 30 Aktiven bei herrlichem Sommerwetter auf den Weg zum Sportforum und an-



schließend durch unseren schönen Ort gemacht.

Am Sonntagmorgen wurden zunächst noch fleißig Ballons mit Helium gefüllt, VfL-Fahnen ausgepackt und reichlich Kamelle in den mitgebrachten Taschen verstaut, um sie später den zahlreichen Zuschauern am Straßenrand zuwerfen zu können. Bestens ausgestattet konnten wir uns dann um 12:00 Uhr zum Start in den Umzug einreihen. Unsere Turnerinnen haben den ganzen Weg über fleißig Räder geschlagen und auf der Straße akrobatische Partnerübungen zum Besten gegeben. Am Ende erreichten wir mit viel Spaß und bei strahlend blauem Himmel das angestrebte Ziel – das Ellernfest auf dem Turnierplatz.



Handball-Nachwuchs Neue Hoodies für unsere Jüngsten



Bild: privat

Von Joleen Harfst-Setiyawan

Große Freude bei unseren Handball-Mini-Minis. Dank der Spende eines Sponsors haben sie jetzt neue Hoodies erhalten. Der VfL be-

dankt sich beim Karosserie-Fachbetrieb Fetzer & Harfst in Oldenburg für die tollen Hoodies, die in Zusammenarbeit mit der Rasterder Firma MSH Teamsportmakler entstanden sind.

Zwischen Erntekronen und Kürbispyramiden Hip-Hop-Auftritt beim Herbstmarkt



Bei strahlendem Sonnenschein konnten die Hip-Hop-Gruppen des VfL Rastede zwischen Erntekronen und Kürbispyramiden beim Rasterder Herbstmarkt für bunte Farbtupfer sorgen. Am frühen Samstagmittag hatten sich die Mitglieder unserer drei Hip-Hop-Gruppen unter der Leitung unserer Trainerinnen Kathi Wecker und Lilly Gerlinger vor der Bühne auf dem herbstlich geschmückten Kögel-Willms-Platz versammelt, um nach einem kurzen gemeinsamen Warm-Up eine begeisternde Show zu präsentieren. Zahlreiche Zuschauer verfolgten die Aufführungen unserer Hip-Hop-Kids, Hip-Hop-Teens und Hip-Hop-Adults und sparten jeweils nicht mit Applaus. So konnten sich die zahlreichen Besucher des Herbstmarktes ein

gutes Bild von der Vielfalt und zugleich der hohen Qualität unseres Sportangebots machen. Die jungen Tanzsportlerinnen nutzten den Auftritt beim Herbstmarkt als willkommene Gelegenheit, die einstudierten Choreografien einem breiten Publikum vorzuführen. Zugleich war der Auftritt beim Herbstmarkt auch eine gute Generalprobe für die nur zwei Wochen später folgende VfL-Showtime. Der VfL Rastede bedankt sich bei allen Hip-Hop-Tänzerinnen dafür, dass sie unseren Verein so großartig vertreten haben. Und vielleicht haben ja auch andere Hip-Hop-interessierte Kids ab 5 Jahren Lust bekommen, einmal bei einer unserer Trainingsstunden am Samstag zwischen 11 und 14 Uhr im Sportforum vorbeizuschauen. Bilder: Daniela Berger



Saisonbilanz der Bouleabteilung

Von Stefan Schröder

Ligasaison mit guten Ergebnissen beendet



Die Petanque-Mannschaft des VfL Rastede Fotos: Bouleabteilung

Einen erfolgreichen Abschluss der Ligasaison 2025 konnten die beiden Boulemannschaften des VfL Rastede verzeichnen. Die von Karl-Heinz Wilken angeführte 1. Mannschaft hatte in der Niedersachsenliga am letzten Spieltag in Oldenburg zunächst den TSV Retten und den SV Luhden als Gegner, die beide mit jeweils 4:1 besiegt werden konnten. Im letzten Saisonspiel mussten sich die Rasteder allerdings mit 2:3 den Petangeles aus Hannover geschlagen geben. In der Endtabelle bedeutete dies bei 7:4 Siegen einen sehr guten 4. Platz.

„Wir haben erneut eine sehr solide Saison gespielt und im 5. Jahr

in Folge die Spielzeit in der oberen Tabellenhälfte beendet. Darauf und auf die gezeigten Leistungen kann das Team sehr stolz sein“, resümierte Mannschaftsführer „Kalle“ Wilken.

Ein vergleichbares Fazit kann auch die 2. Mannschaft des VfL um Kapitän Jörg Müller ziehen. Durch zwei Siege am letzten Spieltag in der Bezirksliga Nordwest (4:1 gegen PC Wilhelmshaven 2 und 3:2 gegen PSV Leer 2) kletterten die Rasteder in der Abschlusstabelle noch bis auf den 3. Platz. Der VfL wünscht seinen Pétanque-Teams schon jetzt alles Gute und viel Erfolg für die kommende Saison!

Dietmar Averbek Landes- und Vereinsmeister 2025!



Dietmar Averbek

Auch im Jahr 2025 konnte die Pétanqueabteilung des VfL Rastede wieder einen Landesmeistertitel nach Rastede holen. Bei den Niedersachsenmeisterschaften im

Tireurwettbewerb in Oldenburg, bei dem es auf die besondere Treffsicherheit der Teilnehmenden ankommt, war Dietmar Averbek der sicherste und beste Tireur. Im Finale konnte er sich gegen einen Konkurrenten aus Hannover durchsetzen und seinen Niedersachsenmeistertitel aus dem Jahr 2022 wiederholen. Wenige Wochen danach war er dann auch bei der Vereinsmeisterschaft des VfL der Erstplatzierte unter den angetretenen 18 Spielerinnen und Spielern. Im Finale behielt er gegen „Kalle“ Wilken die Oberhand, der sich mit der Silbermedaille begnügen musste. Bronze ging an Stefan Schröder.

DM in Berlin-Tegel: Achterfinale erreicht

Bei der diesjährigen Deutschen Meisterschaft 55+ in Tegel war die Petanqueabteilung des VfL Rastede mit insgesamt 4 Spielern vertreten. Sehr stark spielte dabei das Team von Dietmar Averbek auf, der im Triplette gemeinsam mit 2 Spielern aus dem Emsland angetreten war. Mit sehr konstanter und hochklassiger Leistung spielte sich das Trio im Feld der 128 qualifizierten Teams ohne Niederlage vor bis in die K.O.-Runde der letzten 16 Mannschaften. Dort war dann jedoch das spätere Meisterteam

aus Hessen eine zu hohe Hürde. Für das im Achterfinale unterlegene Team von Dietmar Averbek bedeutete das im Ergebnis einen sehr starken 9. Platz!

Weniger gut lief es für die Rasteder Kalle Wilken, Mathias Klein und Stefan Schröder. Zwei Niederlagen in der Vorrunde bedeuteten das Verpassen der Hauptrunde und das frühzeitige Ausscheiden. „Im nächsten Jahr werden wir es erneut versuchen und es dann hoffentlich besser machen“, so ihr Fazit.



- 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



Online erhältlich » 

RastedeGutschein



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

Vielfalt ist unsere Stärke

VfL-Showtime begeistert Alt und Jung

Fotos: Tine Aumann, Kathrin Janout und Daniela Berger



Von Daniela Berger

Die große Halle Feldbreite bereitete am Sonntag, 2. November der ganzen sportlichen Vielfalt des VfL Rastede wieder einmal eine großartige Bühne. Was den gut 400 Zuschauerinnen und Zuschauern dort zwei Stunden lang geboten wurde machte dem diesjährigen Veranstaltungsmotto „Vielfältig und bunt“ alle Ehre. In dem mit zahlreichen Höhepunkten gespickten Showprogramm ging es Schlag auf Schlag, jeweils charmant und wit-

zig moderiert von unseren beiden Vereinsvorständen Daniela von Essen und Sascha Arzenscheg.

So ließ die nächste Attraktion nach jedem der insgesamt 13 Programmpunkte meist nicht lange auf sich warten. Angefangen bei den Kleinsten, die mit ihrem Eltern-Kind-Turnangebot „Flohzirkus“ gleich zu Beginn die Stimmung auflockerten folgten Beiträge aus dem Seniorensport, verschiedener Hip-Hop-Gruppen, Zumba, DrumsAlive® und Steptanz. Und zwischendurch immer wieder neue Turndarbie-

tungen, die allesamt mit akrobatischen Leistungen und wunderbaren Choreografien das Publikum begeisterten und zum Mitklatschen animierten. Höhepunkte besonderer Art boten wortwörtlich auch unsere jungen Leichtathletinnen, die mit immer neu überwundenen Sprunghöhen beim Hochsprung regelrecht für Beifallsstürme sorgten. Angetrieben von der mitreißenden Zuschauerkulisse kam fast schon eine Art Festival-Atmosphäre auf, wie man sie sonst nur von großen Hochsprung-Events kennt. Und so war es auch kein Wunder, dass alle jungen Sportlerinnen die Latte immer höher legten und neue Bestleistungen aufstellten. Schön, wenn unsere Leichtathletinnen solche Erfolgserlebnisse mit in die neue Freiluftsaison im nächsten Jahren nehmen können.

Für das leibliche Wohl war mit einem reichhaltigen Kuchenbuffet ebenfalls gesorgt. In der Cafeteria im Foyer kümmerten sich bewährte Helferinnen und Helfer aus unserer großen Vereinsfamilie ebenso für reibungslose Abläufe wie auch in

der Halle bei Licht, Ton, Moderation, Auf- und Abbau. Danke hier insbesondere auch an Sakhi Alizadah und seine Migrantensportgruppe. Kompetent verstärkt wurden wir obendrein durch das junge Team der Rasteder Jugendgruppe Alive! und der Technik-AG der KGS Rastede.

Den sportlichen Höhepunkt markierte am Ende aber die Showgruppe der Turnabteilung des VfL Rastede mit ihrem neuen Programm. Sie sorgten mit einem bunten Feuerwerk der Turnakrobatik für Begeisterung und setzten in einem furiosen Finale mit dem symbolischen Schlussbild „Vielfalt ist unsere Stärke“ ein starkes Statement, das weit über den Sport hinauswirken soll. Die Organisatoren der Showtime und gleichermaßen die Verantwortlichen des Vereins bedanken sich bei allen Gästen, Trainerinnen, Aktiven, Kuchen Spendern, Unterstützern sowie bei den vielen Helferinnen und Helfern im Hintergrund für ihren jeweiligen Beitrag zum Gelingen der VfL-Showtime 2025.



Eisenstraße 29
26215 Wiefelstede

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

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







Ein Autohaus. Alle Marken. **FULL SERVICE.**

**Autohaus
Hansa** GEAR

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** GEAR

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



Gruppenfoto beim Lasertag in Oldenburg

Fotos: privat



Von links: Evelyn Kusch, Jana, Mariella und Jasmin Schubert

Von Evelyn Kusch

Als ich 2014 anfang eine Gerätturngruppe aufzubauen, waren zwei kleine Turnerinnen (Jana und Theda) dabei, die mich bis heute begleitet haben und inzwischen zu jungen Frauen herausgewachsen sind. Jetzt, 11 Jahre später, hieß es nun Abschied zu nehmen von einer von Ihnen. Jana verlässt nun Deutschland - und damit auch unsere Turngruppe - nach erfolgreichem Abitur für einen Auslandsaufenthalt.

Ich muss sagen, der Abschied fiel mir sichtlich schwer, denn es ist schon etwas ganz Besonderes,

junge Menschen über so viele Jahre begleiten und sie in ihrer Entwicklung unterstützen zu dürfen. Am Montag nach der Ammerländer Sportshow haben wir uns mit allen Turnmädels im Sportforum getroffen, um all die Auftritte anzuschauen, die wir in diesen 11 Jahren bei der VfL-Showtime und sonstigen Gelegenheiten einstudiert hatten. Diesen Anlass haben wir genommen, um Jana mit einem kleinen Abschiedsgeschenk zu verabschieden: Ein Kissen mit einem Bild von unserem letzten Auftritt - damit sie uns auch ja nicht vergisst. Danke Jana, für all deine Zeit und deine

künstlerische Unterstützung, wenn es um den tänzerischen Part bei unseren Choreografien ging. Hab eine schöne Zeit in Österreich!

Eine Woche später, nach unserem Team-Tag, an dem wir mit der ganzen Truppe in Oldenburg Lasertag spielen waren, mussten wir dann noch eine weitere Verabschiedung verkraften. Eines unserer „Oberturnmädchen“ hat leider mit dem Turnen aufgehört. Mariella, kam 2023 von Jasmins Diens-tags-Turngruppe eigentlich nur als „Aushilfe“ zu uns, da wir gerade in der Erarbeitung unserer damaligen Show „Heal the world“ waren, aber Turnmädchen kurzfristig ausgefallen waren. Mariella wurde also direkt ins kalte Wasser geschmissen und in die Höhe befördert, denn fortan wurde sie von den älteren Mädels im „Flieger“ (alle kennen die Dirty Dancing Pose) über die Matte getragen oder in einer Brücke in die Höhe gereckt. Danke auch dir, liebe Mariella, für deinen Einsatz und deine tollen turnerischen Fähigkeiten. Viel Spaß wünschen wir dir zukünftig beim Rhönradturnen.

Neben all diesen Verabschiedungen gibt es aber auch eine „Rück-

kehrerin“. Lieke, die nach dem Abitur als Au-Pair nach Frankreich gegangen war, hat uns – wenn sie es einrichten konnte – immer mal wieder beim Training besucht, bevor ihr Studiensemester in Hannover anfang. Da wir beim Einstudieren der diesjährigen Choreografie „VIELFÄLTIG & BUNT“ leider immer wieder mit Ausfällen zu kämpfen hatten, ist Lieke immer als Springerin von Position zu Position gehüpft. Es hat sich ausgezahlt, dass Lieke so flexibel war: Bei der Showtime am 2. November hat sie schon einen kleinen Einsatz in der Aufführung übernommen und bei der Ammerländer Sportshow eine Woche später musste sie direkt ein Mädchen, welches aus gesundheitlichen Gründen ausgefallen war, ersetzen. Danke Lieke für deine Unterstützung!

Alle seid ihr immer wieder herzlich in der Halle gesehen, wenn ihr mal wieder in der Heimat seid oder montagnachmittags doch mal Langeweile aufkommen sollte... Wir wünschen euch jedenfalls alles Gute und freuen uns auf ein Wiedersehen.



Stefanides

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

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

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



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

Ehrung durch die Sportjugend Ammerland

G.O.A.T. = Greatest Ammerländer (Youth-) Trainers



v.l.n.r.: Bjarne Marohl, Lasse Schmidt, Lara Bolte, Ole Bohmbach und Lina Schröder
Foto: Sportjugend Ammerland

Eine Veranstaltung der besonderen Art zur Würdigung ehrenamtlicher Leistungen im Jugendbereich fand erstmals am 27. September im Beachclub Nethen statt. Die Sportjugend Ammerland hatte zahlreiche junge Menschen aus allen Ammerländer Sportvereinen eingeladen, um sie für ihr Engagement in ihren Vereinen auszuzeichnen. Die Ehrung nahm Jannik Lücken vor, zugleich Vorsitzender der Sportjugend Ammerland und Mitglied des VfL Rastede.

Unter den in festlichem Rahmen Geehrten waren natürlich auch junge Menschen aus unserem Verein, die sich neben eigener sportlicher Aktivitäten in verschiedenen

Sportarten auch für die Jugendarbeit engagieren. Aus unserer Basketballabteilung wurde Bjarne Marohl geehrt, aus dem Handball Lasse Schmidt, Lara Bolte und Ole Bombach sowie Lina Schröder aus unserer Turnabteilung (auf dem Foto von links nach rechts).

Bjarne Marohl (15) spielt seit der Grundschulzeit Basketball. Schon früh war er mit seiner Mannschaft in der CEWE Baskids Grundschulliga Ammerland erfolgreich, so dass er sich 2020 dem VfL-Basketball anschloss. Aktuell spielt er dort in der U16. Aber nicht nur das: Er spielt auch noch beim OTB in der Landesliga und nach erfolgreichen

Sichtungen bei den EWE Baskets Juniors in der JBBL. Zudem engagiert er sich auch noch als U8- und U10-Nachwuchstrainer und unterstützt die VfL-Basketballtrainer bereits seit zwei Jahren.

Lasse Schmidt (17) spielt Handball in der A-Jugend, hat bereits einen Trainer- und einen Schiedsrichterschein und selbst schon über 40 Spiele gepfiffen. Er trainiert unsere männliche D-Jugend und kümmert sich auch organisatorisch um alle Zeitnehmer- und Sekretärsangelegenheiten unserer Handballabteilung.

Lara Bolte (22) ist Spielerin in der 2. Damenmannschaft, Trainerin der männlichen A-Jugend, sehr engagierte Schiedsrichterin, Zeitnehmerin und Sekretärin (u.a. Zeitnehmerin sogar bis zur Landesliga der Herren), betreut viele Jugendheimsportspiele und steht für unseren Verein und den Handballsport bis zu sechs Tagen pro Woche in der Halle.

Ole Bohmbach (17) spielt ebenfalls selbst in der A-Jugend, hat bis letztes Jahr noch die E-Jugend trainiert und ist Spielwart der Handballabteilung (offiziell eigentlich als Stellvertreter, faktisch aber hauptamtlich). Obendrein kümmert er sich um die Nuliga-Administration, kann quasi alle denkbaren Fragen

insbesondere zu Durchführungsbestimmungen beantworten und löst obendrein fast alle IT-Probleme.

Lina Schröder (17) ist als „Übungsleiter-Kind“ immer schon viel mit in der Halle gewesen und es war somit für sie völlig normal, dass sie als Erste kommt und jeweils bis zum Schluss in der Halle steht. Seit 2019 ist sie Helferin im Gerätturnen und seit 2021 auch ausgebildet als Sport-Assistentin. Im Herbst 2024 hat sie dann mit 16 Jahren ihre Übungsleiter-C Ausbildung absolviert und betreut seither gemeinsam mit ihrer Turn-Freundin Leana Meyer eigenständig eine Gruppe im Gerätturnen. Sie ist bei zahlreichen Veranstaltungen in den unterschiedlichsten Funktionen dabei (u.a. auch als Kampfrichterin) und verteilt in ihrer „Freizeit“ zudem noch unsere Vereinszeitung BLICKPUNKT in die heimischen Briefkästen.

Vorstand und Geschäftsführung des VfL Rastede sind stolz auf solch engagierten Vereinsnachwuchs, freuen sich über diese besonderen Auszeichnungen für unsere Sportjugend und gratulieren den Geehrten sehr herzlich für ihr außergewöhnliches Engagement. So braucht uns um die Zukunft des ehrenamtlichen Engagements im Vereinssport nicht bange zu sein.

Daniela Berger



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

Handballabteilung Abschiede und Neuanfänge

Von Evelyn Kusch

Am 15. September hatte die erste Handball Herren Mannschaft ihr Derby gegen Wiefelstede. Dieses Spiel wurde genutzt, um gleichzeitig Ali Hecht als langjährigen Trainer der ersten Damen zu verabschieden. Ali muss leider aufgrund von beruflichen Verpflichtungen den Trainerposten ruhen lassen. Sein Nachfolger ist Torben Decker, der sich inzwischen schon gut eingearbeitet hat. Für mich war es eine besondere Verabschiedung, weil ich selbst vor über 35 Jahren gleichzeitig mit Ali Handball gespielt habe. Damals war er in der Herrenmannschaft und ich in der Damenmannschaft. Insofern verbinden uns viele gemeinsame Sportstunden in der Halle und viele spannende Spiele. Für mich persönlich war es schön, mit Ali diese Erinnerungen nochmal aufleben zu lassen und ihm als Vertreterin des



Vereins nun für seine engagierte Arbeit Danke zu sagen.

Philipp Bruns wurde an diesem Tag ebenfalls verabschiedet – in seiner Funktion als Fachwart, auf der Philipp in den letzten Jahren großartige Arbeit geleistet hat. Dabei wollte er eigentlich die Fachwartstelle erst gar nicht besetzen. Aber soweit ich weiß, ist er seinerzeit von Ron Zange dazu überredet worden. Nun aber hat Philipp so viele private und berufliche Verpflichtungen, dass ihm die Arbeit als Fachwart zu viel geworden ist und er den Posten an Carsten Bohmbach abgegeben hat. Auch Philipp gilt es nochmal herzlich Danke zu sagen für all seine Arbeit in den letzten Jahren. Schön, dass er uns weiterhin als Trainer und aktives Mitglied treu bleibt.

Beide Abschiede wurden von Evelyn Kusch und Ron Zange durchgeführt bevor das Spiel offiziell angepfiffen wurde.

Tanzsport beim VfL Alexandra Huckfeldt übernimmt



Alexandra Huckfeldt

Foto: privat

Die Tanzkurse am Sonntag sind nun auch für die Zukunft gesichert. Vorstand und Geschäftsstelle des VfL Rastede freuen sich, dass mit Alexandra Huckfeldt (43) eine versierte Tanzsporttrainerin gewonnen werden konnte, die ab Januar 2026 alle Kursstunden von Jacek Lenard

und seinem Team übernimmt. Damit darf nun auch im kommenden Jahr sonntags wieder kräftig das Tanzbein geschwungen werden. „Ich unterrichte Tanzen seit 20 Jahren mit Leib und Seele“, so Alexandra. „Eine gute Haltung, schöne Schritte und tolle Musik machen das Tanzen zum schönsten Hobby zu zweit. Ich freue mich auf viele gemeinsame Tanzstunden!“ Herzlich Willkommen beim VfL Rastede, liebe Alexandra. **Let's Dance ...**

Eine gebührende Verabschiedung von Jacek Lenard erfolgt dann im Dezember. Wir werden in der nächsten BLICKPUNKT-Ausgabe ausführlich darüber berichten. Trotzdem sagen wir an dieser Stelle schon einmal vielen Dank für die jahrelange gute Zusammenarbeit und wünschen für die Zukunft alles Gute.

Bürgermeister-Kandidat trifft Vorstand Stephan Tapper zu Besuch beim VfL

Am 12. November trafen sich der Rasteder Bürgermeister-Kandidat Stephan Tapper für die Kommunalwahl 2026 und Mitglieder aus Vorstand und Geschäftsführung des VfL Rastede im Sportforum des Vereins zu einem Gedankenaustausch. Natürlich nutzten beide Seiten das Treffen in erster Linie als willkommene Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen. Aber auch die Situation des Schul- und Vereinssports in der Gemeinde

Rastede konnte ausgiebig erörtert werden. Stephan Tapper hob besonders den Wert des ehrenamtlichen Engagements im Verein hervor und zeigte sich obendrein gerade auch von der Vielfalt des VfL-Angebots beeindruckt. Vorstand und Geschäftsführung bedanken sich herzlich für das gute und freundliche Gespräch und für das offene Ohr des Kandidaten für das Amt des Bürgermeisters in der Gemeinde Rastede.



(v.l.n.r.): Silke Riediger, Evelyn Kusch, Stephan Tapper, Daniela von Essen und Sascha Arzenscheg
Bild: Daniela Berger

Holz ist unser Handwerk.

NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Bürgermeister-Brötje-Str. 30
26180 Rastede

Telefon 044 02 / 91183-0
 Telefax 044 02 / 91183-129
 internet www.tischlerei-neuhaus.de
 Mail info@tischlerei-neuhaus.de

Netzwerk Rasteder Vereine

Der Lauftreff Rastede e.V.



Läufer:innen am Geestrandtief auf einer der angebotenen 10 km-Strecken
Fotos: Lauftreff Rastede e.V.

Von Daniela Berger

Auch informelles Netzwerken ist so wichtig – erst recht zwischen Vereinen, die sich in unmittelbarer Nachbarschaft unserer Gemeinde im Sport engagieren. Das wurde wieder einmal deutlich, als wir kürzlich bei einer Veranstaltung für Ammerländer Vereine eingeladen waren und dort gemeinsam mit Vertretern des hiesigen Lauftreffs quasi einen Rasteder Tisch aufmachen konnten. Dabei kommt man zwangsläufig auch auf das jeweilige Angebot, auf die örtlichen Rahmenbedingungen oder gemeinsame Herausforderungen zu sprechen. An unserem Tisch saßen die beiden Vorstandsmitglieder Frank Jehle (1. Vorsitzender) und Sabrina Schmidt (Schriftführerin), die sich beim Lauftreff Rastede e.V. unter anderem auch um die Öffentlichkeitsarbeit sowie die Mitgliederverwaltung kümmern. Insgesamt hat der Lauftreff fünf Vorstandsmit-

glieder. Der Verein hat eine Website www.lauftreff-rastede.de und außerdem einen Instagram-Auftritt @lauftreff_rastede.

Der Lauftreff ist nach eigener Auffassung ein eher kleiner Verein mit aktuell 233 Mitgliedern, der sich ausschließlich mit Walking, Nordic Walking und Laufen beschäftigt. Ergänzend werden in den Wintermonaten Athletikkurse angeboten, um die beim Laufen benötigten Muskelgruppen zu trainieren. Es gibt dort auch ein Schwimmangebot (Kraultechnik für Erwachsene), das in Kooperation mit der DLRG in Wiefelstede angeboten wird. Für die Abnahme des Sportabzeichens wendet sich der Lauftreff vertrauensvoll an die Verantwortlichen des VfL Rastede.

Als vorteilhaft bei der geringen Größe des Vereins wurden kurze Wege und schnelle Entscheidungen gesehen sowie auch ein geringerer Abstimmungsaufwand, weil es weniger heterogene Anspruchs-

gruppen im Verein gibt. Außerdem lässt sich Laufsport in der Regel ohne viel Material in der freien Natur ausüben. Dennoch müssen auch die entsprechenden formellen Anforderungen gegenüber Verbänden, Ämtern und Behörden geleistet werden, was wiederum einen überproportional hohen Organisationsaufwand für einen eher kleinen Verein bedeutet.

Gleichwohl ist der Lauftreff stets bestrebt, über den eigenen Trainingsbetrieb hinaus auch weitere attraktive Veranstaltungen anzubieten. So war der Lauftreff seinerzeit gerade dabei, im sogenannten „Brustkrebs-Monat“ Oktober einen Brustkrebslauf als Aktion der Deutschen Krebshilfe vorzubereiten. Für den 25. Januar 2026 wird gerade der Rasteder Teil der Oldenburger Themenlaufserie geplant. Dabei können 5 km gewalkt sowie 5, 10, 15 und 20 km gelaufen werden – jeweils in unterschiedlichen Tempogruppen. Kurz vor dem jeweiligen Termin veröffentlichten die teilnehmenden Vereine die Details und angebotenen Strecken, die der Lauftreff auch auf seinem Instagram-Kanal teilt. Der Start für den Rasteder Themenlauf ist am 25. Januar um 10 Uhr beim Schützenhof Rastede, Mühlenstraße 33. Parkmöglichkeiten sind dort vorhanden. Anschließend lädt der Lauftreff Rastede zu Kaffee, Tee und Kuchen ein.

Problematisch aus Sicht der Lauftreff-Verantwortlichen: Mit der Umwidmung des Sportplatzes an der Mühlenstraße wurde dem Lauftreff eine Trainingsmöglichkeit mit Beleuchtung und angrenzenden Räumlichkeiten genommen. Die Laufbahn an der Feldbreite hat zwar hervorragende Bedingungen, im Winter ist es dort aber zu dunkel und zu rutschig. Neben einer Beleuchtung fehlen dort auch Umkleiden und Toiletten, was den

Lauftreff gerade auch bezüglich der Organisation des Themenlaufs und anderer Veranstaltungen vor erhebliche logistische Herausforderungen stellt. Für den Themenlauf soll diesmal beispielsweise der Schützenhof angemietet werden.

Da der Lauftreff seit zwei Jahren in den Wintermonaten Athletiktraining anbietet, wird dafür einmal in der Woche ein Raum für etwa 20 Personen mit Matten und Handgeräten benötigt. In den letzten beiden Jahren hatten sie dazu einen Raum im Fitnessland angemietet, allerdings sind die Kapazitäten dort inzwischen belegt. Auch das Thema fehlender Fahrradständer auf den Parkplätzen am Hirschtor und am Ellernteich hat der Lauftreff schon vor einigen Jahren bei der Gemeinde vorgebracht. Inzwischen scheint es wegen neuer Förderoptionen da aber auch eine gewisse neue Spielräume zu geben. Was sicherlich zu begrüßen wäre, denn viele Läufer fahren mit dem Rad zum Training und wären somit darauf angewiesen, ihre Räder rund um den Schlosspark auch sicher anschließen zu können.

Unser wunderschöner Schlosspark bietet ansonsten genügend ausgeschilderte Laufstrecken von 5 und 10 Kilometern, bei denen man keinen Meter doppelt laufen muss. Das wissen nicht zuletzt auch die Sportler des VfL Rastede sehr zu schätzen. Leider wurde die Beschilderung mit der Zeit zum Teil beschädigt, beschmiert oder fehlt mitunter komplett. Entsprechende Hinweise des Lauftreffs an die Gemeinde Rastede und die Residenzort GmbH haben bisher leider noch zu keiner Verbesserung geführt, was wohl für die zahlreichen auswärtigen Läufer noch problematischer ist als für die Ortsansässigen. Ein paar Fitnessgeräte im Schlosspark fänden sicher auch unter den Rasteder:innen großes Interesse.



Bild des aktuellen Lauftreff-Vorstands (seit 2024 im Amt):
vlnr: Holger Eggert (Sportwart), Rüdiger Lütke Brintrup (2. Vorsitzender), Sabrina Schmidt (Schriftführerin), Frank Jehle (1. Vorsitzender) und Jürgen Grosser (Kassenwart)

→ **Brennwerttechnik**
→ **Sanitäranlagen**
→ **Badsanierungen**

gode
Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsbau GmbH

→ **Solaranlagen**
→ **Klimaanlagen**
→ **Notdienst**

Geschäftsführer:
Jens Besener

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

Vielfalt ist unsere Stärke neue Ideen aber auch

Von Daniela Berger

Die diesjährige Showtime vor wenigen Wochen hat es eindrucksvoll gezeigt – Vielfalt ist unsere Stärke. Aber keine Spur davon, dass wir uns nun auf diesen Lorbeeren ausruhen. Denn Stillstand wäre bekanntlich Rückschritt. Und so wird hinter den Kulissen schon kräftig daran gearbeitet, neue Angebote zu konzipieren und auch die Turnhalle Wilhelmstraße wieder sinnvoll für den VfL zu nutzen, wenn sie denn in 2026 wieder sportgerecht hergerichtet und nutzbar ist.

Ideen gibt es in der Tat einige. So wird daran gedacht, zukünftig noch mehr neue Angebote oder Trendsportarten in unser Portfolio zu übernehmen, wie zuletzt Dartsport, DrumsAlive® oder „Rundum Fit für die Hüfte“. So soll es zum Beispiel auch neue Angebote im Bereich **Functional Fitness** geben. Darunter versteht man ein Training, das auf die ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates abzielt. Im Gegensatz zu konventionellem Gerätetraining, bei dem nur isolierte Muskelpartien

beansprucht werden, trainiert man beim funktionalen Training zusammenhängende Bewegungsabläufe und damit alle beteiligten Muskelketten. Ein umfassendes Functional-Fitness-Workout besteht im Idealfall aus einer Kombination von Mobilitäts-, Stabilitäts- und Kraftübungen. Das Ergebnis: Eine Förderung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen. Auch sollen neue Spielformen ausprobiert oder gar als dauerhaftes Angebot eingeführt werden. Angedacht ist da zum Beispiel **Kin-Ball**, eine noch relativ junge Mannschaftssportart, bei der drei Mannschaften mit jeweils vier Spielern gleichzeitig auf einem Spielfeld variabler Größe agieren, ohne Netz und Tore. Gespielt wird dabei mit einem riesigen Ball, der aber nur ein Kilogramm wiegt. Kin-Ball heißt das Spiel, weil ständig alle Spieler in Bewegung sind (Kin=abgeleitet von „sich bewegen“).

Aber auch für unsere Senioren soll es neue Angebote geben. Wie wäre es, wenn zum Beispiel alle paar Wochen mal eine **Senioren-**



Trendsportart DrumsAlive®

Foto: privat

Disco angeboten würde, bei der alle Altersgruppen ab 60+ Gelegenheit bekommen, zu „ihrer“ Musik zu tanzen – sei es in Tanzhaltung oder auch in freier Bewegung auf der Tanzfläche.

Habt ihr noch weitere Ideen oder Interessen, die wir als Mehrsparten-Sportverein für euch realisieren können? Lasst es uns gerne wissen. Eine kurze Mail an info@vfl-rastede.de oder presse@vfl-rastede.de genügt. Oder sprecht uns im Sportforum einfach mal unverbindlich an.

Natürlich brauchen wir – nicht nur dafür – auch immer neue Übungsleiter, Trainer und Helfer. Wer gerne

bei uns mitwirken möchte, oder jemanden kennt, sollte sich ebenfalls gerne bei uns melden. Idealerweise bereits mit einem Trainerschein oder entsprechenden Erfahrungen (vielleicht auch schon im Kin-Ball?). Der VfL ist aber stets auch bei Aus- und Fortbildungsmaßnahmen zum Erwerb von Übungsleiterlizenzen behilflich.

Ja, und weil es immer heißt „Tue Gutes und rede drüber“ sind wir auch auf der Suche nach **Unterstützung im Bereich Social Media**. Unsere Teams, Gruppen und Mannschaften sind da ja zum Teil schon sehr aktiv, sei es auf Facebook, Instagram & Co. Einen entsprechenden Aufwand können wir jedoch in unserer Geschäftsstelle neben Homepage, App und Vereinszeitung bislang leider noch leisten. Das möchten wir jedoch möglichst ändern und auch unser Social Media-Angebot weiter intensivieren. Wer uns also aus den Reihen unserer Abteilungen oder Teams gerne dabei unterstützen möchte, sollte sich auch einfach mal in der Geschäftsstelle melden. Gebt unsere diesbezüglichen Suchhinweise gerne auch in eurem Freundes- und Bekanntenkreis weiter. Wir freuen uns über jede Hilfe und Unterstützung.

Gesundheitssport beim VfL Rundum fit für die Hüfte



Dr. med. Bernd Sauer bei seinem Fachvortrag

Foto: privat

Von Evelyn Kusch

Im November haben wir unseren Kurs, „Rundum fit für die Hüfte“ gestartet, welcher durch den Landessportbund Niedersachsen gefördert und von unserer Trainerin und Phy-

siotherapeutin Saskia Zigan geleitet wird. Aber worum geht es dabei überhaupt? Was wird geboten? An wen richtet sich der Kurs?

In unserem Pilotprojekt dreht sich alles rund um die Hüfte. Gedacht und gemacht ist das An-

gebot für alle, die Probleme mit der Hüfte haben. Also Menschen die Schmerzen haben, Menschen, denen schon mal ein neues Hüftgelenk in Aussicht gestellt wurde, aber auch jene, die eventuell schon eine Hüft-TEP (TEP = Totalendoprothese, wie man den kompletten Austausch eines Gelenkes nennt) bekommen haben.

Inhaltlich dreht es sich wie bei anderen Sportangeboten auch um Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Funktionstraining – alles sehr spezifisch für die Hüfte. Abgerundet wird das Training meist durch ein wenig Anatomie-Wissen sowie fachspezifische Hinweise, was rund um eine OP zu beachten ist. Besprochen werden aber auch sogenannte Hüftregeln. So hatten wir bereits das Glück, einen hüftspezifischen Vortrag von Dr. med. Bernd Sauer, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin in einem Krankenhaus in Wittmund,

zu bekommen, der in seiner aktiven Laufbahn bereits hunderte Hüften operiert hat. Dabei durften auch anatomische Modelle betrachtet und angefasst werden. Wann bekommt man schon mal die Chance, ein neues Hüftgelenk in die Hand zu nehmen und zu fühlen, wie schwer es eigentlich ist oder wie es sich haptisch anfühlt.

Wir planen diese Serie im neuen Jahr noch weiter auszubauen und noch andere Bausteine, wie zum Beispiel eine OP-spezifische Vorbereitung, einzubauen. Aber bis dahin muss das Ganze noch abgerundet und in ein tragfähiges Konzept gegossen werden. Mal schauen, wo die Reise hingeht. Der erste Kurs ist jedenfalls unser „Testballon“ und Ende des Jahres können wir dann reflektieren, was gut war und was wir zukünftig noch ändern müssen. Jedenfalls freuen wir uns, dass der laufende Kurs bereits auf großes Interesse gestoßen ist.

Neues aus der Leichtathletik-Abteilung

Text: Adriana Menke · Bilder: Leichtathletikabteilung

Viel Edelmetall bei den Kreismeisterschaften in Schortens

Am 24. August 2025 fanden in Schortens die Kreismeisterschaften im Mehrkampf statt. Insgesamt 96 Athletinnen und Athleten aus 13 Vereinen stellten sich dem Wettkampf. Trotz wechselhafter Bedingungen präsentierten sich unsere drei Starterinnen in einer sehr guten Form und sorgten für einen erfolgreichen Wettkampftag. Aurora Spalluto (W10) holte gleich zweimal Gold. Louisa Husmann (W10) durfte sich über zwei Silbermedaillen freuen. Sie erreichte u.a. mit ihrer persönlichen Bestleistung über 1,14 Meter im Hochsprung zugleich auch die beste Wettkampfhöhe. Mathilda Fiehne (W9) komplettierte das hervorragende Ergebnis mit einer Bronzemedaille. Auch sie erzielte mit 25,00 Metern im Schlagballwurf persönliche Bestleistung



und zugleich beste Weite ihrer Altersklasse. Ein großes Lob geht an den Ausrichter, den Heidmühler FC, der den Wettkampf gut organisierte und die Teilnehmer:innen, Trainer:innen, Helfer:innen und Zuschauer mit einer hervorragenden Kuchenauswahl verwöhnte.

Husmann-Schwestern überzeugen beim DSC Oldenburg

Bei bestem Spätsommerwetter richtete der DSC Oldenburg sein 23. Jugendsportfest im Marschwegstadion aus. Die Altersklassen U12–U16 boten spannende Wettkämpfe. Die Organisation war vorbildlich. Insgesamt starteten 124 Teilnehmer:innen aus 24 Vereinen; aus Rastede waren zwei Teilnehmerinnen am Start. Louisa erwischte einen Sahnetag mit zwei persönlichen Bestleistungen und hervorragenden Platzierungen. Jale biss sich trotz einer Verletzung

nach dem Hürden-Aufwärmen durch den Wettkampftag mit vier sehr guten Auftritten. Es war ein rundum gelungener Wettkampftag mit fairen Wettbewerben, pünktlichen Abläufen und starken Leistungen unserer VfL-Schwestern. Beide wurden für ihre Ergebnisse mit Urkunden ausgezeichnet. Ein herzlicher Dank gilt neben dem ausrichtenden DSC Oldenburg insbesondere auch den mitgereisten Eltern.

In Damme siegt das Team Nordwest erstmals – VfL-Talente mit dabei

Bei optimalem Spätsommerwetter fand der Kreisvergleichskampf der NLV-Region Oldenburg in diesem Jahr in Damme statt. In den Altersklassen U14 und U16 traten die besten Nachwuchs-Leichtathleten der Kreise NLV Nordwest, Cloppenburg, Stadt Oldenburg und Vechta gegeneinander an, um ihre Besten zu ermitteln. Zum ersten Mal konnte sich das Team NLV Nordwest mit insgesamt 233 Punkten den

Gesamtsieg sichern. Mit nur zwei Punkten Vorsprung vor dem Kreis Cloppenburg gewann die Mannschaft die Wertung und holte in der Gesamtwertung aller Altersklassen den Wanderpokal nach Nordwest. Mit dabei waren auch die VfL-Talente Jale Husmann (W12) und Marje Borchers (W13). Besonders erfreulich: Auch wenn nur die zwei besten Ergebnisse pro Disziplin in die Kreiswertung einfließen, zeig-

ten alle Athlet:innen starke Leistungen.

Der Kreisvergleich zählt seit vielen Jahren zu den Höhepunkten im Nachwuchskalender: Hier messen sich die jungen Talente in den Disziplinen Lauf, Weitsprung und Wurf – und erleben Leichtathletik einmal ganz anders, nämlich als echten Teamwettbewerb. Für viele Athletinnen und Athleten ist dieser Wettkampf eine besondere Gelegenheit, als Mannschaft für ihren Kreis an den Start zu gehen. Dabei stehen sie nicht nur mit Vereinskameraden auf der Bahn, sondern auch mit Sportlerinnen und Sportlern Seite an Seite, die sonst als Konkurrenten gelten – und wachsen so zu einer echten Einheit zusammen. Athlet:innen aus den Vereinen VfL Rastede, SV Friedrichsfehn, TuS Zetel, TuS Obenstrohe, TuS Ofen, TSG Westerstede, Heidmühler FC und TuS Oestringen feuerten sich



gegenseitig an und zeigten, was gelebter Teamgeist bedeutet.

Für das Team Nordwest wurde dieser Wettkampf schließlich historisch: Zum ersten Mal ging der Sieg beim Kreisvergleich an den Nordwest – und unsere beiden VfL-Athletinnen Jale und Marje hatten daran ihren wichtigen Anteil.

Saisonabschluss in Stuhr-Moordeich

Bei strahlendem Sonnenschein und fast schon sommerlichen Temperaturen verabschiedete sich die Leichtathletiksaison in Stuhr-Moordeich. Der LC Hansa Stuhr hatte zum traditionellen Saisonabschluss eingeladen – und das gleich mit einem besonderen Anlass: Zum 40-jährigen Vereinsjubiläum wurde der Wettkampf von einem bunten Sportfest umrahmt. Insgesamt 114 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 23 Vereinen waren dabei. Vom VfL Rastede reisten Aurora Spalluto (W10) und Arne Müller (M10) an, um sich mit Gleichaltrigen aus Niedersachsen und Bremen zu messen. Für Aurora hätte es kaum besser laufen können. Mit 3,60 m im Weitsprung sprang sie auf Platz 1 – persönliche Bestleistung. Auch beim Schlagballwurf war sie mit 26 m nicht zu schlagen und sicherte sich souverän Platz 1. Im 50 m Sprint zeigte sie starke Nerven und belegte in 8,77 Sekunden den 2. Platz. Doch damit nicht genug: Beim 800 m Lauf, den sie zum ersten Mal bestritt, lief Aurora nach 3:31,97 Minuten auf einen guten 3. Platz. Eine weitere Premiere feierte sie im Speerwurf – und das sogar in der höheren Altersklasse W12. Mit 11,98 m landete sie direkt auf dem 3. Platz. Ein beeindruckender Tag

für Aurora, der ihr Selbstvertrauen und Motivation für die kommende Hallensaison geben dürfte.

Auch für Arne war es ein gelungener Auftritt. Sein 800 m Debüt meisterte er in 3:49,56 Minuten, was ihm Platz 5 einbrachte. Im Weitsprung erreichte er 3,21 m und belegte damit Platz 7. Über die 50 m Sprintstrecke lief er in 9,1 Sekunden auf Platz 8. Abgerundet wurde sein Wettkampftag mit 19,50 m im Schlagballwurf, die Rang 9 bedeuteten. Arne hat weitere Wettkampferfahrungen gesammelt und punktet mit soliden Leistungen.

Neben den sportlichen Erfolgen bot der Saisonabschluss auch drumherum beste Bedingungen: Die Organisation war hervorragend, der Zeitplan lief wie am Schnürchen, und für das leibliche Wohl war mit einer großen Auswahl an Kuchen gesorgt. Nach den Wettkämpfen wurde das Jubiläum des LC Hansa Stuhr mit einem fröhlichen Sportfest gefeiert. Viele Spiele und Mitmachaktionen sorgten für ausgelassene Stimmung und jede Menge Spaß – nicht nur bei den Kindern. Der VfL Rastede bedankt sich herzlich beim LC Hansa Stuhr für die gelungene Veranstaltung und freut sich auf ein Wiedersehen.

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	Maren Rosenau
Wassergymnastik 14	offen	Hallenbad	Do	19.45 – 20.15	Maren Rosenau
Wassergymnastik 15	offen	Hallenbad	Do	20.15 – 20.45	Maren Rosenau
Wassergymnastik 16	offen	Hallenbad	Fr	08.00 – 08.30	Saskia Zigan
Badminton					
Kinder und Jugendliche	9+ 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+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	Fr	15.00 – 16.45	N.N.
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	Eike Düssmann Hendrik Hesse
Leistungstraining	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 – 22.00	Lars Fischer

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Fitness					
Fitness trifft Physio	offen	Sportforum	Mo	16.30 – 17.30	Alexander Jaschek
Crosstraining	offen	Sportforum	Mo	18.00 – 19.00	Ida Bürmann
Ballsport-Mix für Männer	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.30 – 20.30	Michael Reupsch
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
Functional Training	offen	Sportforum	Di	10.30 – 11.30	Nicole Wehrkamp
Outdoor Athletik Training	offen	Halle Feldbreite Teil 6	Di	18.00 – 19.00	Christoph Wöste
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 – 19.00	Katja Ratje
Functionel Cross Mix	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	19.30 – 20.30	Frank 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
DrumsAlive®	offen	Sportforum	Do	18.00 – 19.00	Daniela Berger
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
Rundum fit für die Hüfte	offen	Sportforum	Mo	12.00 – 13.00	Saskia Zigan
"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	Maren Rosenau
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	Maren Rosenau

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	ab 6 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Ron Zange
Mini Minis	ab 5 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	J.Harfst-Setiyawan
Micro Mini Minis	ab 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
Dart					
Dart	ab 18 J.	Sportforum	Do	19.00 – 21.00	Jannis von Waaden
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 Lehnerns
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Sportforum	Mi	16.30 – 17.30	Frauke Lehnerns
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
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 (von Mai - September)					
Training	offen	Sportplatz	Mo	(ab) 17.30	Horst Laue
Abnahme	offen	Sportplatz	Mo	(ab) 18.00	Horst Laue
Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen <u>nur</u> 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	T.Brunßen-Gerdes
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	Alexandra Huckfeldt ab 2026
Standardtanz Silber	offen	Sportforum	So	17.30 – 18.30	Alexandra Huckfeldt ab 2026
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18.30 – 19.30	Alexandra Huckfeldt ab 2026
Standardtanz Gold	offen	Sportforum	So	19.30 – 20.30	Alexandra Huckfeldt ab 2026
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.15 – 21.15	Daniela von Essen
Latin Dance Aerobic	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
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

www.ford-horstmann.de



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
Schriftführerin	Silke Riediger
Pressewartin	Daniela Berger
Kassenwartin	Silke Riediger

Hauptausschuss

Fachwart*innen

Fitness und Gesundheit	Frauke Lehnert
Turnen Kinder / Jugendliche	Sonja Dieckmann
Badminton	Melanie Schröder
Basketball	Mathis Siefken
Boule/Pétanque	Christoph Müller
Dartsport	Karl-Heinz Wilken
Handball Erwachsene	Jannis von Waaden
	Carsten Bohmbach

Handball Spielwart	Ole Bohmbach
Leichtathletik	Adriana Menke
Schwimmen	Tanja Brunßen-Gerdes / Denise de Vries
Volleyball	Anke Harms
Sportabzeichen	Horst Laue / G. Arends
Hallen-und Gerätewart	Karl Treskow
VfL Heft Verteilung	Melanie Schröder & Team
Archiv	Joachim Delfs
Geschäftsführerin	Evelyn Kusch
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 Mitglieder 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: ☐ ja ☐ nein	Azubi bis: (TT.MM.JJ)	Ausbildungsbescheinigung ist beigelegt.	
	Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)	Sind bereits Familienangehörige Mitglied im Verein? ☐ ja ☐ nein	
Abteilung:			
Bei Minderjährigen Name der Erziehungsberechtigten			

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

Familie	22,00 €	Zusatzbeitrag			
Erwachsener	11,00 €	Tanzen	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 Kinder und Jugendliche 25,00 € Erwachsene 50,00 €	
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Latin Dance Aerobic, Steppump	6,50 €		
Aufnahmegebühr Einzelperson (einmalig)	10,00 €	Aufnahmegebühr Familie (einmalig)	20,00 €		

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

Mir ist bekannt, dass der Mitgliedsbeitrag / Umlagen nur bargeldlos gezahlt werden kann. Hiermit ermächtige ich den VfL Rastede von 1859 e.V. Zahlungen (Beitrag, Umlage, Kursgebühr u.a.) mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich / wir unser Kreditinstitut an, die vom VfL auf mein / unser Konto 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