



# Unser Sport- und Fitnessangebot

Geschäftsstelle VfL Rastede, Schloßstraße 33, 26180 Rastede  
 Telefon: 04402-82992 ;E-Mail: info@vfl-rastede.de

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Aqua-Fitness</b>					
Aquaiogging	offen	Bad	Do	19.45 - 20.15	Sonja Hinrichs
Aquaiogging	offen	Bad	Do	20.15 - 20.45	Sonja Hinrichs

Tel. Sonja Hinrichs. 84528

<b>Aquagymnastik</b>					
Aquagymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 - 08.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 - 09.00	Stephanie Becker
Aquagymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 - 09.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 4	offen	Bad	Mo	16.45 - 17.15	Hela Heinen
Aquagymnastik 5	offen	Bad	Di	18.15 - 18.45	Angela Roß-Heinen
Aquagymnastik 6	offen	Bad	Mi	10.30 - 11.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 7	offen	Bad	Mi	11.00 - 11.30	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.30 - 12.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 9	offen	Bad	Do	10.00 - 10.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 10	offen	Bad	Do	11.30 - 12.00	Stephanie Becker
Aquagymnastik 11	offen	Bad	Do	18.15 - 18.45	Kerstin Hasseler
Aquagymnastik 12	offen	Bad	Do	18.45 - 19.15	Kerstin Hasseler
Aquagymnastik 13	offen	Bad	Do	19.15 - 19.45	Hela Heinen
Aquagymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 - 20.15	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 - 20.45	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 16	offen	Bad	Fr	08.00 - 8.30	Saskia Zigan

<b>Badminton</b>					
Kinder und Jugendliche	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 - 18.00	Jannik Lüken
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 - 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Trainingsgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 - 20.00	Anton Hirsch

<b>Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Mo	18.00 (ab)	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	17.00 (ab)	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	17.00 - 20.00	Dietmar Bücken

<b>Basketball</b>					
U16	12-15 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.15 - 18.45	Gero Ahting
U16	12-15 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 - 17.15	Henrik Bremermann
U18	16-18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 - 20.15	Felix Ebkens
U18	16-18 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 - 18.30	Felix Ebkens
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 - 21.45	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.00 - 21.30	Lars Fischer
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 - 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	20.15 - 21.45	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 - 22.00	Lars Fischer

<b>Einrad</b>					
Einsteiger	offen	Große Halle	Di	16.45 - 18.00	J. Gellert / S. Otholt
Fortgeschrittene	offen	Große Halle	Di	17.30 - 19.00	Janina Gellert

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Fitness</b>					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.00 - 21.00	Wolfgang Schwiertz
Bauch, Beine, Po	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	18.30 - 19.30	Mareike Ebker
Fitness für Frauen	offen	kleine Halle Feldbreit	Mo	20.00 - 21.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 - 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	11.15 - 12.15	Anke Schwiertz
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 - 19.00	Katja Ratje
Fit & gesund für Frauen	50+ J.	Sportforum	Di	19.00 - 20.00	Katja Ratje
Fit für den Tag	offen	Sportforum	Mi	09.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Bauch,Beine,Po	offen	Sportforum	Mi	17.30 - 18.30	Katja Ratje
Cross Training 2.0	offen	kleine Halle Feldbreit	Mi	18.30 - 19.30	Frank Ratje
Step Aerobic	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	19.00 - 20.00	Urte Diekhöfer
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Mi	19.30 - 20.30	Katja Ratje
Fit & gesund für Männer	offen	Halle Kleibrok	Mi	18.30 - 20.00	Horst Laue
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Mi	20.00 - 21.30	Sakhi Alizadah
Fitness am Morgen	offen	Sportforum	Do	08.30 - 09.30	Evelyn Kusch
Power-Gymnastik	offen	kleine Halle Feldbreit	Do	18.30 - 19.30	Monika E.-Hoffmann
Men Power	30+ J.	Halle Kleibrok	Do	18.45 - 19.45	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	19.30 - 20.30	Frauke Lehnert
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	18.30 - 21.00	Uwe Harms
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 - 18.30	Emin Kuruoglu
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Sa	18.00 - 19.30	Sakhi Alizadah

### **Freestyle Akrobatik**

Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 - 21.00	Robin Wirsching
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 - 22.00	Robin Wirsching

### **Gesundheitssport**

Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	9.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	10.10 - 11.10	Birgit Karnowsky
Pilates	offen	Sportforum	Do	16.00 - 17.00	Monika E.-Hoffmann
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	Sportforum	Do	19.45 - 20.45	Monika E.-Hoffmann
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 - 11.50	Anke Schwiertz
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Di	11.10 - 12.10	Birgit Karnowsky
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	9.40 - 10.40	Anke Schwiertz
Fit & Gesund von Kopf-Fuß	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 - 11.00	Stephanie Becker
Locker vom Hocker	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	09.00 - 10.00	Sonja Dieckmann
"Uhu" Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 - 11.15	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Mi	16.00 - 17.00	Kerstin Hasseler
Herzsportgruppe	offen	kleine Halle Feldbreit	Di	19.45 - 21.15	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 1	offen	kleine Halle Feldbreit	Mo	18.00 - 19.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 2	offen	kleine Halle Feldbreit	Mo	19.00 - 20.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 3	offen	Sportforum	Di	09.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 4	offen	kleine Halle Feldbreit	Di	18.45 - 19.45	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Di	20.00 - 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 6	offen	Sportforum	Mi	11.30 - 12.30	Evelyn Kusch
Rückengymnastik 7	offen	Sportforum	Mi	18.30 - 19.30	Katja Ratje
Rückengymnastik 8	offen	kleine Halle Feldbreit	Do	17.30 - 18.30	Monika E.-Hoffmann
Rückengymnastik 9	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	18.30 - 19.30	Waltraud Kosvtorz
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	10.10 - 11.10	Birgit Karnowsky
Yoga	offen	Sportforum	Mo	18.30 - 20.00	Susanne Wöhrlin
Yoga	offen	Sportforum	Do	19.30 - 21.00	Susanne Wöhrlin

Infos zu den verschiedenen Yoga-Gruppen bei S. Wöhrlin: Tel. (04402) 916935

### **Handball**

Männer 1	offen	Große Halle 2	Di	20.00 - 22.00	Olaf Hillie
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.00 - 22.00	Olaf Hillie

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Handball</b>					
Männer 2	offen	Große Halle	Mi	20.30 - 22.00	Ingo Harms
Männer 3	offen	Große Halle	Mo	20.00 - 21.30	Torben Rüthemann
Männer 3	offen	Große Halle 2	Do	19.00 - 20.30	Torben Rüthemann
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mo	18.30 - 20.00	Till Bartner
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 - 20.30	Till Bartner
Frauen 2	offen	Große Halle 2	Mo	18.30 - 20.00	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Große Halle 1	Di	19.00 - 20.30	Alexander Hecht
B-Jugend männlich	14 - 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.00 - 18.30	Ron Zange
B-Jugend männlich	14 - 16 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 - 18.00	Ron Zange
C-Jugend männlich	13 - 14 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 - 17.30	Heiko Brötje
C-Jugend männlich	13 - 14 J.	Große Halle 2	Do	16.00 - 17.30	Heiko Brötje
C/D-Jugend weiblich	10-14 J.	Große Halle	Mi	16.00 - 17.30	Torben Lemke
C/D-Jugend weiblich	10-14 J.	Große Halle 1	Fr	15.30 - 16.45	Torben Lemke
D-Jugend männlich	11 - 12 J.	Große Halle 2	Do	17.00 - 18.30	Carsten Bohmbach
E-Jugend männlich	9 - 10 J.	Große Halle 2	Fr	16.45 - 18.00	Oliver Weinmann
Minis	6 - 8 J.	Große Halle	Di	17.15 - 18.15	Sonia Ohm
Mini - Minis	4-5 J.	Große Halle	Di	16.00 - 17.15	Sabrina Meyer
Handball-AG (KGS)	offen	Große Halle 2	Di	14.30 - 16.00	Ron Zange

Rastede, Feldbreite (Halle 1= hintere, alte Halle; Halle 2= vordere, neue Halle)

<b>Kinderturnen</b>					
Flohzirkus I	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 - 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 - 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 - 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1-2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	10.10 - 11.15	Melanie Schröder
Fit wie ein Turnschuh I	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	15.00 - 16.00	entfällt z.Zt.
Fit wie ein Turnschuh II	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 - 17.00	entfällt z.Zt.
Fit wie ein Turnschuh III	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	15.30 - 16.30	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.30 - 17.30	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh V	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	15.00 - 16.00	Inken Arntjen
Fit wie ein Turnschuh VI	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	16.00 - 17.00	Inken Arntjen
Turn Fit	5-6 J.	kleine Halle Feldbreit	Do	16.30 - 17.30	Frauke Lehnert
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreit	Mo	16.00 - 18.00	Evelyn Kusch
Boden- u. Gerätturnen	6+ J.	kleine Halle Feldbreit	Mi	16.00 - 17.00	Melanie Schröder
Boden- u. Gerätturnen	8+ J.	kleine Halle Feldbreit	Mi	17.00 - 18.00	Melanie Schröder
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 - 17.30	Daniela von Essen

<b>Leichtathletik</b>					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	17.00 - 18.30	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	18.30 - 19.30	Christian Dunker
Leichtathletik	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Fr	18.00 - 20.00	Jürgen Menke

<b>Schwimmen</b>					
Anfänger 1*	5-7 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Lasse Litwin
Anfänger 2*	5-7 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Nicole Pape
Aufbau 1*	6-9 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Inja Gustke
Aufbau 2*	6-9 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Nienke Bloy
Talentförderung 1	7-11 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Denise deVries
Talentförderung 1	7-11 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Jan Niklas Göhring
Talentförderung 2	9-13 J.	Bad	Mo	17.30 - 18.30	Frauke Dierks
Talentförderung 2	9-13 J.	Bad	Do	17.30 - 18.30	Frauke Dierks

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Schwimmen</b>					
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Mo	18.30 - 19:45	Steffen Heibült
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Do	18.30 - 19.45	Steffen Heibült
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Mo	18.30 - 20.00	Ian Niklas Göhring
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	18.30 - 20.00	Ian Niklas Göhring
Delfine		Bad	Sa	10.00 - 11.00	Denise deVries
Haie		Bad	Sa	11.00 - 12.00	Denise deVries
Masters 1	20+ J.	Bad	Mo	18.30 - 19.45	Tanja Brunßen
Masters 1	20+ J.	Bad	Do	18.30 - 19.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Mo	19.45 - 20.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Do	18.30 - 19.45	Tanja Brunßen
Hobby Masters	20+ J.	Bad	Do	19.45- 20.45	Tanja Brunßen

\*Voraussetzung: Seepferdchen Anmeldung: Denise de Vries: Tel: 04402-862165

<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	ab Mai 2019	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2019	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue

<b>Tanzen</b>					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 - 16.00	Anita Steinmetz
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	17.00 - 18.15	Jacek Lenard
Bronze	offen	Sportforum	So	18.15 - 19.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Sportforum	So	19.45 - 21.00	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Schützenhof	Mo	19.30 - 20.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	20.45 - 22.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.30 - 20.45	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	20.45 - 22.00	Jacek Lenard
Irischer Stepptanz Fortg.	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	20.00 - 21.00	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 - 19.30	Emin Kuruoglu
Hip Hop	14-18 J.	Sportforum	Sa	12:40 - 13:25	Gregory Bieder
Cheerleading	10-15 J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	16.30 - 18.00	Maja Pape

<b>Tanzen für Kinder</b>					
Ballett	4-6 J.	Sportforum	Di	14.00 - 15.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	4 - 6J.	Sportforum	Fr	14.00 - 15.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	6 -7 J.	Sportforum	Fr	15.00 - 16.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	8 - 11 J.	Sportforum	Fr	16.00 - 17.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	6 - 7 J.	Sportforum	Di	15.00 - 16.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	7 - 8 J.	Sportforum	Di	16.00 - 17.00	S. Janina Ilchmann
Hip Hop	5- 8 J.	Sportforum	Sa	11:00 - 11:45	Gregory Bieder
Hip Hop	9-14 J.	Sportforum	Sa	11:50 - 12:35	Gregory Bieder

<b>Trampolin</b>					
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 - 17.30	Daniela von Essen

<b>Volleball</b>					
Damen	13+ J.	Große Halle	Di	18.15 - 20.15	Veronika Wiedemann
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	16.30 - 19.00	Veronika Wiedemann
Männer	offen	Große Halle	Di	20.00 - 22.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	Do	20.00 - 22.00	Karsten Albrecht