



# 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>					
Aqua jogging	offen	Bad	Do	19.45 - 20.15	Sonia Hinrichs
Aqua jogging	offen	Bad	Do	20.15 - 20.45	Sonia Hinrichs

Tel. Sonja Hinrichs. 84528

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

<b>Badminton</b>					
Bambini	3 - 6 J.	Halle Kleibrok	Fr	15.00 - 16.30	Vasili Kroupis
Kinder und Jugendliche	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 - 18.00	Alexander Diekhöfer
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 9 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bucker

<b>Basketball</b>					
U12	8- 12 J.	Halle Kleibrok	Fr	13.30 - 15.00	Sören Rüthemann
U16	13 - 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 - 18.45	Gero Ahting
U16	13 - 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 - 17.15	Henrik Bremermann
U18	16 - 18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 - 20.15	Christoph Müller
U18	16 - 18 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 - 18.30	Christoph Müller
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	20.15 - 22.00	Lars Fischer
3. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	18.45 - 20.15	Christoph Müller
3. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	19.00 - 20.15	Christoph Müller

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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Fitness</b>					
Ball sport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.30 - 21.30	Michael Reupsch
Fitness für Frauen	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 - 21.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 - 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	Sportforum	Mo	11.00 - 12.00	Anke Schwiertz
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 Feldbreite	Mi	18.30 - 19.30	Frank Ratje
Step Aerobic	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	19.00 - 20.00	Urte Diekhöfer
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 - 19.00	Katja Ratje
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 Feldbreite	Do	18.30 - 19.30	Monika E.-Hoffmann
Men Power	30+ J.	Halle Kleibrok	Do	18.00 - 19.00	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	19.00 - 20.00	Frauke Lehnert
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	18.30 - 20.00	Uwe Harms
Stappump	offen	Sportforum	Fr	17.30 - 18.30	Emin Kuruoglu
BMW	offen	Sportforum	Fr	18.30 - 19.30	Emin Kuruoglu
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Sa	18.00 - 19.30	Sakhi Alizadah

<b>Gesundheitssport</b>					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	8.40 - 9.40	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	9.40 - 10.40	Birgit Karnowsky
Pilates	offen	Sportforum	Do	16.00 - 17.00	Monika E.-Hoffmann
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	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	09.40 - 10.40	Anke Schwiertz
Locker vom Hocker 1	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	09.00 - 10.00	Sonia Dieckmann
Locker vom Hocker 2	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	10.10 - 11.10	Sonia Dieckmann
"Uhu" Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 - 11.15	Birgit Karnowsky
Balance Fitness	offen	Sportforum	Fr	08.30 - 9.30	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Di	14.30 - 15.30	NN
Rückengymnastik 1	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	18.00 - 19.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 2	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	19.00 - 20.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 3	offen	Sportforum	Di	09.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 4	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	18.45 - 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 Feldbreite	Do	17.30 - 18.30	Monika E.-Hoffmann
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	9.30 - 10.30	Birgit Karnowsky

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Handball</b>					
Männer 1	offen	Große Halle 2	Di	20.00 - 22.00	Ron Zange
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.00 - 22.00	Ron Zange
Männer 3	offen	Große Halle 2	Mi	20.30 - 22.00	Ingo Harms
Männer 3	offen	Große Halle 2	Mo	20.00 - 21.30	NN
Männer 3	offen	Große Halle 2	Do	19.00 - 20.30	NN
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
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.00 - 18.30	Ron Zange
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 - 18.00	Ron Zange
B-Jugend männlich	15 - 16 J.	Große Halle 2	Mo	16.30 - 18:00	Ian Dieter Müller
B-Jugend männlich	15 - 16 J.	Große Halle 2	Do	16.00 - 17.30	Ian Dieter Müller
B-Jugend weiblich	15 - 16 J.	Große Halle	Mi	16.00 - 17.30	Heiko Brötje
B-Jugend weiblich	15 - 16 J.	Große Halle	Fr	15.30 - 16.45	Heiko Brötje
D1-Jugend männlich	11 - 12 J.	Große Halle 2	Do	17.30 - 19.00	Carsten Bohmbach
D2-Jugend männlich	11 - 12 J.	kleine Halle Feldbreite	Fr	17.00 - 19.00	Oliver Weinmann
C-Jugend weiblich	13 - 14 J.	Große Halle 2	Do	16.45 - 17.30	Christian Janout
E-Jugend männlich	9 - 10 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 - 17.30	Martin Ohm
E-Jugend weiblich	9 - 10 J.	Große Halle	Mo	16.00 - 17.30	Michael Reupsch
Minis	6 - 8 J.	Große Halle	Di	17.15 - 18.15	Sonia Ohm
Mini - Minis	4 - 5 J.	Große Halle	Di	16.15 - 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	Do	16.00 - 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh I	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	15.00 - 16.00	NN
Fit wie ein Turnschuh II	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 - 17.00	NN
Fit wie ein Turnschuh III	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	17.00 - 18.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	15.00 - 16.00	Inken Arntjen
Fit wie ein Turnschuh V	3 - 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	16.00 - 17.00	Inken Arntjen
Turn Fit 1	5 Jahre	kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 - 17.30	Frauke Lehnert
Grundlagen Turnen	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	17.00 - 18.00	NN
Grundlagen Turnen	ab 7 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 - 17.00	NN
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 - 18.00	Evelyn Kusch
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 - 17.00	Melanie Schröder
Boden- u. Gerätturnen	9+ J.	kleine Halle Feldbreite	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	Adriane Menke
Leichtathletik	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Fr	18.00 - 20.00	Jürgen Menke

<b>Schwimmerische Früherziehung - Anmeldung nur über Frau de Vries</b>					
Basisunterricht 1	18 Mon.	Hallenbad Wiefelstede	Fr	16.15-16.45	Denise de Vries
Basisunterricht 2		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.40-16.10	Denise de Vries
Schwimmunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.05-15.45	Denise de Vries
Verbindungsunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	14.30-15.00	Denise de Vries
Schwimmtraining I		Hallenbad Wiefelstede	Di	16.30-17.15	Denise de Vries
Schwimmtraining II		Hallenbad Wiefelstede	Di	17.15-18.00	Denise de Vries

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Schwimmen</b>					
<b>Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit !</b>					
Technischer Aufbau1		Bad	Mo	17.30 - 18.30	Lasse Littwin
Technischer Aufbau2		Bad	Do	17.30 - 18.30	Imke Wehlau
Wettkampfvorbereitung		Bad	Mo	17.30 - 18.30	Inja Gustke
Breitensport		Bad	Do	17.30 - 18.30	Nienke Bloy
Wettkampfgruppe 1		Bad	Mo	17.30 - 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 - 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Mo	18.30 - 19.45	Frauke Dierks
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	18.30 - 19.45	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Mo	18.30 - 20.00	Niklas Thoben
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 - 20.00	Niklas Thoben
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 - 19.30	Tania Brunßen
Masters 1	20+ J.	Bad	Do	18.30 - 19.45	Tania Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Mo	19.30 - 20.45	Tania Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Do	18.30 - 19.45	Tania Brunßen

<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	ab Mai 2021	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2021	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	12:50 - 13:35	Gregory Bieder
Cheerleading	10 - 15 J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	16.00 - 18.00	Maia Pape

<b>Tanzen für Kinder</b>					
Hip Hop	5 - 8 J.	Sportforum	Sa	11:00 - 11:45	Gregory Bieder
Hip Hop	9 - 14 J.	Sportforum	Sa	11:55 - 12:40	Gregory Bieder

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

<b>Freestyle Akrobatik</b>					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 - 22.00	Robin Wirsching

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