



BLiCKPUNKT

A U S G A B E M Ä R Z 2 0 1 6

Fitness für Dich – am 4. Juni 2016!
1. Fitnessstag in Rastede
ausprobieren – kennenlernen – mitmachen

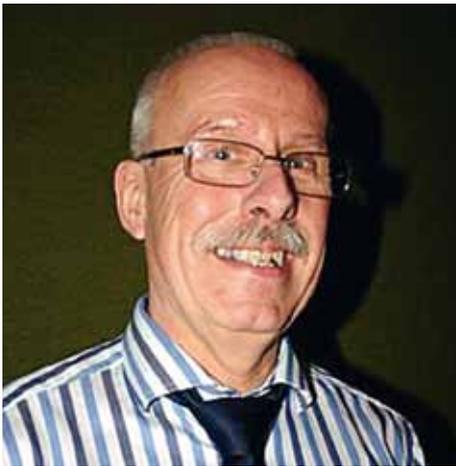




Näher dran.

Am Breiten- und Spitzensport. An Teamgeist, Fair Play und Leidenschaft. Wir fördern den Sport in der Region aus voller Überzeugung.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



Editorial

Liebe Mitglieder,

ganz herzlich möchten wir Sie im neuen Jahr hier bei uns im VfL Rastede von 1859 e.V. begrüßen. Wir hoffen, die guten Vorsätze zum Jahreswechsel halten noch immer an und Sie besuchen regelmäßig und voller Motivation unsere Sportstunden – unsere Abteilungen warten mit einem breit gefächerten Programm auf – vom breiten- bis hin zum leistungsorientierten Sport.

Es ist schon unheimlich zu realisieren, wie die Zeit vergeht...

Kaum hat man ein erfolgreiches Jahr mit vielen Aktionen abgehakt bzw. erfolgreich abgearbeitet, steht man wieder vor neuen Herausforderungen und der Vorstand muss entscheiden, was zur Zufriedenheit unserer Mitglieder zu tun ist. Jedoch ist nicht von der Hand zu weisen, dass dies ein eindeutiges Indiz für einen quirligen und lebendigen Verein ist.

Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe in dieser Zeit ist die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund, zu der sicherlich der Sport einen wichtigen Beitrag leisten kann. Sport hat hier eine besondere Integrationskraft und kann als Integrationsmotor wirken. Er hilft Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen, stärkt das Selbstbewusstsein und vermittelt soziale Kompetenzen. Außerdem ist Sport keine Frage des Alters, des Geschlechts oder der Herkunft. Daher kann er Menschen über Sprach- und Kulturbarrie-

ren hinweg zusammenbringen und das Gemeinschaftsgefühl stärken.

Sport hat aber noch mehr zu bieten: Spaß an Bewegung und körperlicher Leistung. Kinder und Jugendliche finden im organisierten Sport viele Angebote für die Freizeitgestaltung und Hilfestellung für ihre persönliche Entwicklung.

Im spielerischen Miteinander fällt es leichter, die deutsche Sprache zu erlernen, gegenseitige Rücksichtnahme zu üben und zu erkennen, dass ein Ziel durch gemeinsame Anstrengungen erreicht werden kann. Im VfL Rastede haben sich in den zurückliegenden Jahren viele Menschen mit Migrationshintergrund integriert.

Die auf der Jahreshauptversammlung in 2015 beschlossenen Investitionen konnten nun Anfang 2016 erfolgreich abgeschlossen werden.

Das Sportforum wurde um einen Geräteraum erweitert. Neue Bouleplätze einschließlich Beleuchtung (einzigartig in Rastede) wurden fertiggestellt. Der Parkplatz am Forum wurde gepflastert. Die Gemeinde hat sich mit 20% an den Kosten beteiligt. Durch die Pflasterung entstand ein weiterer PKW-Stellplatz.

Ein Highlight der Schwimmer in 2016 ist die Teilnahme an der Europameisterschaft Masters in London. Acht Schwimmer werden die Farben des VfL Rastede vertreten.

Am 9. Mai 2016 starten wir wieder in die Sportabzeichensaison. Beim Sportabzeichen bringt der Jahreswechsel einige Änderungen mit sich. Die erfor-

derlichen Disziplinen und Leistungen kann jeder unter dem folgenden Link bzw. nebenstehenden QR-Code einsehen und erfassen: <https://sportabzeichen.splink.de>. Die App ist am PC und / oder auf dem Smartphone nutzbar.



Am 4. Juni lädt der VfL Mitglieder und Nichtmitglieder zum ersten Fitnesstag in Rastede ein. Erfahrene, hoch qualifizierte Fitnesstrainer des Vereins werden vielfältige Fitnessangebote vorstellen, u.a. Kiquera, BOP Training, Steppaerobic, Faszientraining und Zumba. Online kann man sich auf der Homepage des VfL anmelden.

Unsere FSJ-lerin Anne Lehnert organisiert in diesem Jahr einen Handballjugendtag für die E- bis A-Jugend. Neben einer Handballtrainingseinheit mit der ehemaligen Nationalspielerin Heike Horstmann (Schmidt) steht auch eine Trainingseinheit mit den Leichtathleten auf dem Programm.

Ich wünsche Ihnen / Euch einen guten, erfolgreichen Start in die neue Saison.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

2. Sprecher

(Vereinsvermögen und Verwaltung)

Inhalt

VfL-Montagsgruppe tanzte beim Feuerwerk der Turnkunst in der Eröffnungsshow	5
Sportabzeichen 2015: ansprechende Leistungen in allen Altersgruppen	7
Sportabzeichensaison 2016: Start am 9. Mai um 17.30 Uhr	9
Presseartikelworkshop für Übungsleiter beim VfL Rastede	10
Integrationsverständnis des Programms „Integration durch Sport“	11
Neu: Fitness für Dich am 4. Juni 2016	13
Kinderkarneval im RTV vor 70 Jahren	15
Erstes Weihnachtsturnier der Handballabteilung des VfL Rastede	16
Handball: VfL-Frauenmannschaft bisher ungeschlagen	17
Handballabteilung: Rückblick und Ausblick	19
Fitness und Gesundheit - ein großes Angebot	21
Badmintonabteilung: Arne Langelittich neuer Übungsleiter	22
VfL-Kinderkarneval in der Sporthalle Feldbreite	23
VfL – Schwimmabteilung: erfolgreiche Bilanz	32
VfL-Masters starten bei Europameisterschaft in London	32
VfL-Masters schwimmen persönliche Bestzeiten in Wilhelmshaven	35
Kohlmarsch der VfL-Männer-Sportgruppe „Freitatus“	37
Volleyballer: In neuen Trikots in die neue Saison	38
Jahresrückblick Kinderturnen im VfL	39
In eigener Sache	40
Sport- und Fitnessangebot des VfL Rastede	45
Beitragsordnung	46

In eigener Sache

Unser Blickpunkt lebt von den Berichten aus den Abteilungen und den Fotos vereinseigener Veranstaltungen. Ohne die Bilder wäre unsere Vereinszeitung weniger ansprechend. Im Rahmen der Veranstaltungen werden Fotografien hergestellt, die dann in unserem Blickpunkt und auf der Homepage verwendet werden. Die Aufnahmen werden unter Berücksichtigung des Kunsturheberrechts unentgeltlich entsprechend verwendet. Wenn jemand dies nicht wünscht, sollte er den Fotografen ansprechen. Die VfL-Geschäftsstelle hat ein Formular erstellt, das dazu beitragen soll, das Einverständnis im Vorfeld der Veröffentlichung solcher Fotos zu klären.

Uwe Harms, VfL-Pressewart



Impressum:

Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:

Uwe Harms

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich



Redaktionsschluss für die Ausgabe 2-2016:
18. Mai 2016

Turnkinder zünden Feuerwerk in Oldenburg VfL-Montagsgruppe tanzte beim Feuerwerk der Turnkunst in der Eröffnungsshow



Was für ein Erlebnis! 14 Kinder der Montagsgruppe Boden- und Geräteturnen eröffneten am 29. Dezember gemeinsam mit Sängerin Diana Babalola das Feuerwerk der Turnkunst in Oldenburg. Vor 6000 Zuschauern standen sie im Rampenlicht – dreieinhalb Minuten, die sie nicht vergessen werden.

Alles begann damit, dass Trainerin Evi Kusch die Gruppe zu einer Verlosung der NWZ anmeldete. Dass sie tatsächlich gewinnen würden, damit hatte keiner gerechnet. Den gesamten Dezember über probten die Turnkinder mit Evi und

Helferin Amelie Fiebig für diesen Abend. Die vorgegebene Choreografie zu dem Song „Enjoy your rhythm“ sollte bis zum Auftritt perfekt sitzen. Außerdem musste das passende Outfit gefunden werden. Die Farben Schwarz und Pink, dazu die Haare frech frisiert.

Die Aufregung stieg als der Abend näher rückte. Bereits am Nachmittag des 29. Dezember stand die Generalprobe an. „Es war spannend für uns alle, backstage mit den anderen Artisten zusammen zu sein“, berichtet Evi Kusch hinterher. Die Kinder ließen sich

sogar Autogramme geben. Am Abend kurz vor sieben füllten sich die Ränge in der großen EWE-Arena, die Show sollte beginnen. Fröhlich winkend liefen die Rasteder auf die Bühne, meisterten ihren Auftritt souverän und genossen sichtlich den Applaus der vielen Zuschauer. Geschafft. Mit strahlenden Augen und roten Wangen kamen die fünf bis elf-Jährigen anschließend auf die Tribüne zu ihren Eltern. „Es hat so viel Spaß gemacht“, sagten sie einstimmig. Am liebsten würden sie gleich nochmal!

Kathrin Janout

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
23.04.16	Übungsleitertreffen Fitness und Gesundheit	VfL Rastede	10 – 12.30 Uhr	VfL Rastede
24.04.16	Palaismeeting Schwimmwettkampf	VfL Rastede	ab 8.30 Uhr	VfL Rastede
25. – 29.05.2016	Schwimmen EM in London	„Deutscher Schwimmverband“	ab 8.00 Uhr	London Aquatic Center
28.05.16	Handballjugendtag	VfL Rastede	ab 14.00 Uhr	VfL Rastede
04.06.16	1. Rasteder Fitnesstag	VfL Rastede	ab 10.00 Uhr	VfL Rastede
Stand: Februar 2016				

Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

FRIBO- MALER & HAUSMEISTER

sämtliche Malerarbeiten für Innen und Außen
sämtliche Hausmeistertätigkeiten an und in Ihrem Haus

FRIBO- BAU

schlüsselfertige Erstellung von
Neu-, Um- und Anbauten
im Wohn- und Gewerbebau

FRIBO- TISCHLEREI

Fenster, Haustüren
Rollläden, Wintergärten
Treppen

FRIBO- ZIMMEREI

Dachstühle
Carports, Gartenhäuser
Kundendienst

FRIBO- ELEKTRO

komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

FRIBO- PLANUNG

Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

FRIBO-

HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen

FRIBO- Team

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

Kundendienst und Wartung

24-Std.-Notdienst: 04402 - 93 83 18

26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a

Tel.: 0 44 02 – 93 83 - 0 · Fax: 0 44 02 – 93 83 29

www.fribo-team.de



Bildungsinstitut für
Lerntherapie & Nachhilfe

LERNKREIS

- **Nachhilfe** alle Fächer, alle Schularten
- **Lerntherapie** bei Legasthenie/Dyskalkulie
- **Testung** bei Legasthenie/Dyskalkulie
- **Konzentrationsförderung**

Ab
8 €

Weitere Orte:

Apen/
Augustfehn
Berne
Bockhorn
Brake
Elsfleth
Großfehn
Jever
Ocholt
Oldenburg
Remels
Sandkrug
Schortens
Wardenburg
Wittmund

Individuell auf den Schüler abgestimmter Unterricht.
Sehr gezielte und intensive Lernförderung, angepasst
an Lerntempo, Leistungsstand und Bedarf des Schülers.

Konzentrationsproblemen, als häufige Ursache für
schlechte Noten, wirken wir durch gezieltes Konzentra-
tionstraining und entsprechende Übungen entgegen.

Keine Zeit für Nachhilfe?

Wir bieten flexible, individuelle Lösungen.



Lernkreis Sattel & Team
Zentrale
Wagnerstr. 3
26180 Rastede

Sportabzeichen: ansprechende Leistungen in allen Altersgruppen

Annegret Lehnert mit 50 Wiederholungen an der Spitze

In der Sportabzeichensaison 2015 legten 101 Sportlerinnen und Sportler das Deutsche Sportabzeichen (DAS) beim VfL Rastede ab, 60 weniger als im Jahr zuvor. Insgesamt waren es 87 Sportabzeichen für Erwachsene und 14 für Kinder, eingeschlossen insgesamt acht Familien-Sportabzeichen. Mit sechs Sportlerinnen und Sportlern aus drei Generationen führt die Familie Lehnert dieses Feld an.

Die jüngsten Absolventen waren Kiara Brenner und Lina Schröder mit 7 Jahren, die Ältesten waren über 80 Jahre alt, darunter die VfLerin Annegret Lehnert mit 50 Wiederholungen, gefolgt von Enno Borchers (48), Walter Backhaus (44), Jutta Lüers (42), Hilde Indorf (39), Käthe Dose (37), Hildegard Kröger (37), Ursula Neumann (37), Manfred Decker (36), Ingrid Köne (36), Adolf Marxfeld (31), Manfred Schander (27) und Dirk Hillmer (26).

Und auch in diesem Jahr gingen 16 „Neulinge“ an den Start. Darüber hinaus nahmen Gruppen vom Lauftreff Rastede, FC Rastede sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Barmer-GEK teil.

Gezeigt wurden ansprechende Leistungen in allen Altersstufen in allen Disziplinen.

Dank des großen Einsatzes der ehren-



Sportabzeichenabsolventen erhielten im VfL-Sportforum ihre Auszeichnungen



Urkunden und Medaillen auch für die Jüngsten, u.a. Lina und Tino Schröder



Der zehnjährige Tino Schröder wurde im vergangenen Jahr mit der Goldenen DAS-Nadel ausgezeichnet

amtlichen Helfer unter der Leitung von Horst Laue, VfL-Sportabzeichenobmann, konnten Prüfungen über den ganzen Sommer jeweils montags sowie nach individueller Vereinbarung an anderen Tagen abgenommen werden -

eingeschlossen das Sportabzeichen der Schulen im Juni.

Uwe Harms



Ein verlässliches Team! Viele ehrenamtliche Helfer sorgen für einen reibungslosen Ablauf bei der Abnahme des Sportabzeichens



Besondere Ehrung für Annegret Lehnert durch die verantwortlichen Sportabzeichen-Organisatoren Dr. Gunna Arendt und Horst Laue



GESUNDHEIT WEITER GEDACHT

**WIR ARBEITEN ALLE DARAN,
DASS SIE DAS LEBEN
ENTSPANNT ANGEHEN KÖNNEN.**

WIR SIND DORT, WO SIE UNS BRAUCHEN!



BARMER GEK OLDENBURG

Ihre Ansprechpartnerin in der Region Rastede: Janka Feldmann

Bleicherstraße 1, 26122 Oldenburg

Tel. 0800 33 20 60 58-1243*

janka.feldmann@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!

BARMER GEK

Sportabzeichensaison 2016: Start am 9. Mai um 17.30 Uhr Sportplatz Feldbreite Austragungsort



Ein kompetentes Abnehmerteam freut sich auf die DAS-Absolventen und wünscht allen Beteiligten viel Spaß beim Erwerb der begehrten Fitnessmedaille

Absolventen des Deutschen Sportabzeichens (DSA) und Helfer treffen sich in diesem Jahr erstmals am 9. Mai auf dem Sportplatz Feldbreite in Rastede um 17.30 Uhr. Horst Laue, Sportabzeichenobmann beim VfL Rastede, infor-

miert an diesem Eröffnungstag die Beteiligten über den weiteren Ablauf und die Modalitäten der Sportabnahme. Termine der Sonderprüfungen sind für den 7., 14. und 21. Juni, d.h. noch vor den Sommerferien, vorgesehen.

Weitere Termine werden jeweils 14 Tage vor Abnahme über die Presse und über Aushang beim VfL-Sportforum bekannt gegeben.

Für die Kinder
die Größten sein.

WEITERDENKEN & HANDELN

**Lassen Sie sich bei Ihrer Allianz
vor Ort beraten.**

Michael Fielers
Allianz Generalvertreter
Oldenburger Str. 273, 26180 Rastede
michael.fielers@allianz.de

www.allianz-fielers.de
Tel. 0 44 02 9 72 57 80
Mobil 01 70 9 14 46 70



Aber als Pflegefall
wird das Erbe
immer kleiner?

Hoffentlich Allianz versichert.

Allianz 

Die umgekehrte Pyramide Presseartikelworkshop für Übungsleiter beim VfL Rastede



Interessierte Übungsleiter kamen am Samstag, den 21. November 2015 zusammen, um zu lernen, wie man Presseartikel richtig schreibt.

Angeleitet von Referent Dietmar Bücken, welcher einen journalistischen Beruf ausübt und Fachwart der Boule-Abtei-

lung im VfL ist, wollten sie Grundkenntnisse zum Erstellen von Presseartikeln lernen. Bücken begann anhand eines selbstgeschriebenen Beispiels zu erklären, wie Journalisten mit Presseartikeln umgehen. Als Beispiel, dass sie von hinten anfangen zu kürzen, weswegen man die wichtigsten Informationen an den Anfang setzen sollte, aufgebaut wie eine umgekehrte Pyramide.

Mit weiteren Beispielen wurden die wichtigsten Regeln für das journalistische Schreiben erläutert. „Zur Struktur der Nachricht sind die sieben W-Fragen entscheidend“, so Bücken. „Es gibt noch weitere bedeutsame Regeln, die es zu

beachten gilt, etwa möglichst aktiv statt passiv zu schreiben und Substantive durch Verben zu ersetzen.“ Zum Abschluss wurde noch darüber gesprochen, wie man Überschriften richtig gestaltet.

Die Teilnehmer waren nach dem Workshop zufrieden und motiviert nun weitere Berichte zu schreiben. Dass der Workshop erfolgreich war, konnte man ein paar Tage später an den ersten Berichten sehen, in denen die Teilnehmer die neu gelernten Informationen gut umgesetzt haben.

Anne Lehnert

A T H E N

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

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

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

Integrationsverständnis des Programms „Integration durch Sport“



Integration ist die gleichberechtigte Teilhabe von Migrantinnen und Migranten am gesellschaftlichen Leben und damit auch an sportweltlichen Teilnahme- und Teilhabestrukturen unter Respektierung und Wahrung kultureller Vielfalt beim gleichzeitigen Anspruch aller, sich an rechtsstaatlichen und demokratischen Grundpositionen zu orientieren.

Vielfalt bedeutet Chancen – Vielfalt ist Reichtum

Das Programm „Integration durch Sport“ betrachtet Zuwanderung als Bereicherung für die deutsche Sportlandschaft. Weltanschauliche Vielfalt und Besonderheiten unterschiedlicher Kulturen sollten nicht als Gegensatz, sondern als Ergänzung zueinander und als Gewinn für beide Seiten betrachtet werden. Dazu gehört, die Pluralität unserer Gesellschaft anzuerkennen und die Potentiale, Erfahrungen und Kompetenzen (z.B. Umgang mit verschiedenen Sprachen, Systemen und Kulturen), die Zugewanderte aufgrund ihrer Migrationsgeschichte einbringen können, zu stützen und fruchtbar zu machen.

Dialog und Interaktion

Integration kann nur über Dialog und Interaktion gelingen. Gegenseitiges

aufeinander zu gehen und miteinander kommunizieren ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Integrationsarbeit. Das Programm „Integration durch Sport“ unterstützt und fördert den Dialog zwischen Migrantinnen und Migranten und der einheimischen Bevölkerung – sowohl innerhalb der Sportgruppen, innerhalb der Vereine, innerhalb des vereinsorganisierten Sports insgesamt als auch in kommunalen und überregionalen Netzwerken.

Dauerhafte Aufgabe für alle

Integration ist ein langfristiger, kontinuierlicher Prozess, der über die permanente Verständigung über gemeinsame Grundlagen des Zusammenlebens und Miteinanders (im Sport) immer wieder neu definiert wird. Vor diesem Hintergrund stellt Integration eine dauerhafte Aufgabe für alle dar, die sich grundsätzlich nicht nur auf die Zugewanderten bezieht sondern ebenso die Einheimischen betrifft.

Sport wirkt nicht per se integrativ

Gerade der organisierte Sport bietet mit seinen weitreichenden individuellen Chancen und sozialen Möglichkeiten ein wichtiges Handlungsfeld für die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund und der einheimischen Bevölkerung. Der Integrationsprozess im und durch den Sport muss jedoch aktiv gestaltet werden. Integrationspotentiale des (vereinsorganisierten) Sports müssen bewusst und zielgerichtet angeregt und gefördert werden. Hierzu bedarf es intentionaler pädagogischer Arrangements.

Migrantensportvereine

Migrantensportvereine führen zu einer Zunahme des Anteils von Migrantinnen und Migranten am vereinsorganisierten

Sport. Sie bieten Integrationspotentiale für Menschen, die vielleicht sonst nicht den Weg in einen Sportverein gefunden hätten (Brückenfunktion) und stellen eine sportkulturelle Bereicherung dar. Um das integrations- und verständigungsfördernde Potential des Sports auszuschöpfen, sind die Öffnung der Sportvereine für Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedlicher Herkunft und der Aufbau interkultureller und partnerschaftlicher Strukturen gleichermaßen bedeutend für Vereine mit überwiegend deutschen wie mit überwiegend zugewanderten Mitgliedern.

Gemeinsame Verantwortung

Integration ist ein gesamtgesellschaftlicher Prozess. Jede/r Einzelne kann dazu beitragen, gleichberechtigte Teilhabe für alle zu ermöglichen, indem sie/er ihre/seine Fähigkeiten für ein Zusammenleben in Respekt für die/den andere/n und in Anerkennung von Differenz einbringt. Der Sport unterstützt diese Bemühungen seinen Möglichkeiten entsprechend und kann in dieser Entwicklung durchaus eine führende Rolle einnehmen. Er ist jedoch nur ein Teilbereich unserer Gesellschaft, der zur Integration beitragen kann. Das Engagement und Zusammenspiel aller Menschen, Zugewanderte und Einheimische, sowie aller privaten und öffentlichen Institutionen gestalten den gesellschaftlichen Integrationsprozess und bestimmen maßgeblich dessen Erfolg.

(Deutscher Olympischer Sportbund)



Himmlich gut schlafen.

Jetzt auch für Ihre Gäste.
Mit Schlafsofas von
Wolkenweich.



Mühlenstraße 11
Rastede, T. 04402.2146
www.hobbensiefken-rastede.de

HOBSENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ TISCHLEREI

Ihre traditionelle Handwerksbäckerei!



**Beachten Sie unser großes
Gebrauchtwagen-Angebot!**

**OPEL
Hansa** 

Autohaus Hansa

26180 Rastede, Raiffeisenstraße 68, Telefon 0 44 02/ 10 88

Neuwagen • Jahreswagen • Gebrauchtwagen • Finanzierung • Autovermietung
Leasing • Reparaturen aller Art • Auspuff- und Bremsen-Sofortdienst
TÜV-Abnahme hier im Hause!

Service rund ums Auto – leistungsstark und preiswert

Neu: Fitness für Dich am 4. Juni 2016 ausprobieren – kennenlernen – mitmachen

So lautet das Motto des 1. Fitnessstags in Rastede am Samstag, 4. Juni 2016, zu dem der VfL Rastede Mitglieder und Nichtmitglieder herzlich einlädt.

Erfahrene, hoch qualifizierte Fitness-trainer des Vereins werden vielfältige Fitnessangebote vorstellen. Jede Frau und jeder Mann kann aus neun Bewegungsangeboten ein ganz persönliches

Programm von bis zu drei Workshops zusammenstellen. Die ideale Gelegenheit, egal ob mit oder auch ohne sportliche Vorerfahrungen, Neues zu erleben.

Die Teilnahmegebühr für den Tag inklusive abschließendem Kuchen und Kaffee/Tee beträgt 10 Euro. Die gewünschten Workshops werden nach Eingang vergeben.

Ansprechpartner für nähere Informationen zu der Veranstaltung sind die Geschäftsstelle, Katja Ratje oder Frauke Lehnert.

**Anmeldungen online unter:
www.vfl-rastede.de.**

**Wir freuen uns auf Dich!
Weitersagen erwünscht!**

→ BOP Training

gezieltes Training von Bauch, Beckenboden, Beine (Po), Brust und Rücken

→ Crossfit

intensive Ausdauer- und Kräftigungsübungen aus dem Turnen und der Leichtathletik, meistens in Form von Zirkeltraining

→ Faszientraining

gezieltes Training der die Muskelgruppen umschließenden Bindegewebs-hüllen

→ Flexibar

gesundheitsbewusstes Kraft- und Ausdauertraining durch Aktivierung tieferliegender Muskelpartien mit dem Schwungstab

→ Kiquera

effektives Herz-Kreislauftraining mit Elementen der Selbstverteidigung bei Latinomusik

→ Steppaerobic

Herz-Kreislauftraining nach moderner Musik mit dem Steppbrett

→ Steptanz (Ceili)

Tanzen in der Gruppe zu irischer Musik

→ Yoga

Stufen über Bewegung – Atemführung, Körperhaltung, Rückzug der Sinne, innere Konzentration – in die Stille

→ Zumba

tänzerische Bewegungen und Spaß bei lateinamerikanischen Rhythmen

Die Workshops:

10.00 Uhr	Begrüßung im Sportforum		
10.15 Uhr – 11.15 Uhr	Kiquera	Steppaerobic	Crossfit
11.30 Uhr – 12.30 Uhr	BOP Training	Flexibar	Faszientraining
12.45 Uhr – 13.45 Uhr	Yoga	Steptanz	Zumba
ab 13.45	Abschluss bei Kaffee/Tee und Kuchenbuffet		





gode
Heizung-, Sanitär- und Luftungsbau GmbH

**Düserweg 14
26180 Rastede**

Geschäftsführer:
Andreas Westermann

**Telefon 0 44 02 / 22 19
Telefax 0 44 02 / 8 19 81**

www.gode-heizung.de · gode.heizung-sanitaer@t-online.de



*Im Dienste der Gesundheit:
Ihre Rasteder Apotheken*

PARK APOTHEKE

Anne Tholen
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

Nostalgie-Ecke

Kinderkarneval im RTV vor 70 Jahren



Die abgebildeten Fotos entstanden vor der Turnhalle in der Wilhelmstraße in den Jahren 1938/39, anlässlich des Kinderkarnevals im damaligen Rasteder Turnverein RTV.

„Oh Schreck, wo sind die Jahre geblieben“, äußerte VfL-Vereinsmitglied Charlotte Uhlhorn, die die abgebildeten Fotos zur Verfügung stellte. „Einige dieser Kinder sind heute im sogenannten hohen Alter noch mit Begeisterung in den Gruppen Gesundheitssport aktiv. Wir jungen Alten sind dankbar für das vielfältige Angebot und die Übungsleiter, die professionell und mit Fantasie in jeder Trainingsstunde unsere Muskeln aktivieren. Es macht einfach viel Spaß und Freude“, lobt Charlotte Uhlhorn.



Das Foto „Mädchengruppe mit dem brüllenden Ernst Hülsebusch (r.)“ zeigt von links nach rechts (soweit bekannt stehen die Heiratsnamen in Klammern):

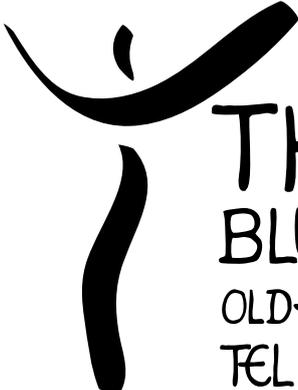
Obere Reihe: Annegret Leisner (Lehners), Lisa Jochens, Inge Stölting, N.N., Maren Heuer. **Mittlere Reihe:** Charlotte Uhlhorn (Uhlhorn-Bölts), Christa Jebock (Müller), Elisabeth Brötje (Bosse), Hilde Bohlen, Liesel Bohlen, Marta Borgmann

Untere Reihe: Anneliese Hinrichs (Stahmer), N.N., Änne Struthmann, Hedi Folkers (Heinrich), Hans Hülsebusch (als Mädchen verkleidet) und der brüllende Ernst Hülsebusch.

Auf dem Gruppenfoto „Jungs und Mädchen“ sind folgende Namen bekannt:

Marie Luise Engelke, Marlene zur Loye, Christel Lühr, Anneliese Lühr, Beate Lampe, Anna Brötje, Rosie Diekhof, Gerd Oltmanns, Alf Banse, Willi Ott und Klaus Behrens mit Postmütze.

Uwe Harms

 **THÖMING**
BLUMENKUNST
OLDENBURGER STR. 280
TEL. 04402 8639 909

Blumen
bewegen
Herz und
Sinne!

Mehr Umsatz

Jetzt durchstarten und mit einer professionellen
Homepage aus Besuchern Kunden machen



Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance.

Potenzielle Kunden machen bei einer nicht aktuellen Homepage eine ganz einfache Rechnung: alt/schlecht = unmodern und inkompetent. Der wirtschaftliche Nutzen der Webseite ist gleich Null und das Image nachhaltig ruiniert.



Wir gestalten und programmieren Internetseiten für modernste Anforderungen, optimiert für PC/Tablet/Smartphone und suchmaschinenoptimiert zu überschaubaren Kosten.



BRINKHAUS / FERCHOW
WERBUNG. DRUCK. INTERNET.

Rastede | Fon 0 44 02 . 939 57 30 | mail@bf-net.de | www.bf-net.de

Erstes Weihnachtsturnier der Handballabteilung des VfL Rastede Hammerwürfe und Superstimmung

Am Samstagnachmittag, 19. Dezember 2015, startete die Handballabteilung des VfL Rastede in der Sporthalle Hahn-Lehmden ihr erstes Weihnachtsturnier. Den Anfang machten die Jugendmannschaften von den Minis bis zur B-Jugend. Dabei wurden die Teams wild durcheinander gemischt, so dass jede der vier Mannschaften einige jüngere und einige ältere Spielerinnen und Spieler hatte. Die Jüngeren packte sofort der Ehrgeiz und sie konnten den „Großen“ mal beweisen, wie gut sie schon spielen und was für Hammer-Würfe sie loslassen können. Natürlich achteten die „Großen“ darauf, dass das Motto „miteinander spielen“ im Vordergrund stand und das Gewinnen nur zweitrangig war.

In den Spielpausen konnten die Kinder mit Getränken und Berlinern, die der Handball-Förderverein zur Verfügung gestellt hatte, ihre Tanks wieder auffüllen.

Die sieben- bis achtjährigen Minis bestritten ein Spiel auf einem extra für sie aufgebauten Spielfeld. Mini-Handball wird in der Halle quer auf kleinere Tore gespielt. Auch in diesem Spiel wurde mit viel Einsatz gespielt und es konnten tolle Tore bewundert werden.

Abschließend überreichte Anne Lehnert vom VfL, der Vorweihnachtszeit angemessen, leckere Weihnachtstütchen an alle Kinder.

Ab 17 Uhr fand dann das Turnier für A-Jugend, Damen- und Herrenmannschaften statt. Auch hier wurden die Mannschaften bunt gemischt zusammengelost. So bildeten A-Jugendliche und Spieler aus den Damen- und Herrenmannschaften die Teams. In geselliger Atmosphäre gab es 6 Spiele mit gesundem Ehrgeiz, in denen viele sehenswerte Tore erzielt wurden. Besonders schön zu sehen war die gute Entwicklung der A-Jugend-Spieler in den letzten Jahren. Sie konnten gut mit den Spielern aus den Damen- und Herrenmannschaften mithalten.

Die Organisatoren Willy Albrecht, Trainer der 2. Herrenmannschaft, und Detlef Teubner, Trainer der 1. Damenmannschaft, waren mit dem Verlauf der beiden Turniere sehr zufrieden: „Irgendwann müssen Traditionen mal begonnen werden“, erklärten sie übereinstimmend. Dies könnte vielleicht der Anfang einer lang andauernden Tradition im Rasteder Handball sein.

Spieltermine, Kontaktadressen und weitere Informationen zum Handball im VfL Rastede gibt es unter www.rastede-handball.de

Ron Zange

Handball: VfL-Frauenmannschaft
bisher ungeschlagen

„... und sie sehen dabei
auch noch gut aus“

Bisher verlief die Saison 2015/16 der 2. Frauenmannschaft vom VfL Rastede in der Regionsklasse ganz nach Plan. Ungeschlagen führt die Mannschaft die Tabelle an. Und dank der Unterstützung unserer Sponsoren, Brasserie Rastede, Zahnarztpraxis Thomas Nordbruch durch Herrn Dr. Helmsen und Optik Fromme, sehen sie dabei auch noch gut aus. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken und freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit.

Aus gesundheitlichen Gründen konnte keiner von Optik Fromme am Fototermin teilnehmen. *Alexander Hecht*



Bestens platziert in der Regionsklasse: Die Frauenmannschaft führt die Tabelle an

Das Portrait:



Oliver Weinmann

Geburtsdatum:	21. Juli 1971
Beruf:	Dipl.-Oec.
Im VfL seit:	seit ca. 2008
Übungsleiter/Helfer seit:	seit 1990 (mit Pausen)
Gruppe/Abteilung:	Handball-Minis (F-Jugend)
Lieblingssport:	Handball
Lieblingssportler/in:	Hansi und Harald Schmidt
Lieblingessen	Pasta
Lieblingsgetränk	Mineralwasser
Lieblingsmusik	Collective Soul
Meine Hobbys	Sport, Campen
was ich gar nicht leiden kann	aufgeben
sportliche Ziele:	Meine Minis voran bringen
mein Wunsch für meine Gruppe:	viele begeisterte Spieler
Mein Lebensmotto:	geht nicht – gibt's nicht!

Wir organisieren Erlebnisprogramme

zu Themen:

Kultur, Landwirtschaft, Sport,
Handwerk, Shopping & Natur

in Rastede und Umgebung

von 3 - 5 Stunden,
mit Gastronomieangeboten,
individuell zusammenstellbar.
Für Gruppen ab 20 Personen.



Ihr Ansprechpartner: 

Residenzort Rastede GmbH
Kleibroker Str. 1 • 26180 Rastede
Tel. 04402 939823
www.residenzort-rastede.de



Stückemann

Zweiräder & Zubehör

Unsere Kunden bekommen mehr als nur ein Fahrrad

- Service
- Riesenauswahl
- Fachwerkstatt
- Neu- und Gebrauchträder
- Inzahlungnahme gebrauchter Räder

Oldenburger Straße 76 • 26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 92 50-0 • Fax 0 44 02 / 92 50 22



ARCUS

— Werbung —

Außenwerbung
Fahrzeugwerbung
Schilder und Systeme
Digitaldruck

Tel. 04402-93 97 52
arcus-werbung.de

Handballabteilung: Rückblick und Ausblick

Wir sind Handball Europameister!

Der Erfolg und das Auftreten der deutschen Handballnationalmannschaft bei der Europameisterschaft in Polen haben alle Handballfans und zunehmend auch andere Sportinteressierte begeistert und die Faszination dieser Sportart in allen Facetten gezeigt. Die Euphorie war auch in der ersten Trainingseinheiten danach spürbar, z.B. als die E-Jugendlichen (9-10 Jahre) einen Vier“Mann“block für ihren besten Werfer üben wollten!

Wir hoffen, dass diese Motivation auch weiter anhält, bei den Aktiven neue Kräfte freisetzt und auch zu Erfolgen führt.

Am Spielbetrieb nehmen in der Saison 2015/16 zwei Frauenmannschaften, 3 Männermannschaften und 4 Jugendmannschaften teil. Außerdem gibt es eine Mini-Mannschaft im Alter von 7 – 8 Jahren und eine Mini –Mini- Gruppe im Alter von 4 – 6 Jahren. Diese beiden Gruppen trainieren 1x wöchentlich und sollen Bewegungserfahrung und Gewöhnung an den Ball in spielerischer Form vermitteln. Die Minimannschaft wird in diesem Frühjahr erstmals an einem Minispielfest teilnehmen, wobei in einem Teil der Halle quer auf 2 Tore gespielt wird und in dem anderen Teil die nicht spielenden Mannschaften unterschiedliche Bewegungserfahrungen machen können.

Die Spiele der E-Jugend werden in Turnierform ausgetragen (11 Turniere insgesamt) und die Mannschaft des VfL ist dabei zunehmend erfolgreicher. Erfreulich ist dabei, dass inzwischen 17 Spieler zur Mannschaft gehören!

Die männliche D-Jugend hat ihre ersten Siege eingefahren und dabei ist bemerkenswert, dass auch 5 Spielerinnen dabei sind. Hier zeigt sich, dass man als Trainer manchmal viel Geduld und Durchhaltevermögen benötigt, um eine Mannschaft weiter zu entwickeln!

Das gleiche gilt für die weibliche



B-Jugend, denn auch hier begann die Saison mit wenig Spielerinnen und wenig Erfolg. Jetzt sind wieder alle Spielerinnen dabei und Neue dazu gekommen, so dass sogar der Tabellenführer besiegt werden konnte!

Die männliche A-Jugend ist mit ihren jungen Trainern weiter hochmotiviert und kämpft in der Regionsoberliga um den 2. Tabellenplatz. Hier wachsen hoffnungsvolle Talente für den Seniorenbereich heran!

Die 2. Frauenmannschaft ist die jüngste Mannschaft in der Regionsklasse und ungeschlagen Tabellenführer. Die Mannschaft will diesen Platz verteidigen, sollte aber den Aufstieg in die Regionsliga auf jeden Fall schaffen, weil auch der Tabellenzweite aufsteigt.

Die 1. Frauenmannschaft spielt eine gute Rolle in der Regionsoberliga und wird nach zwei schwierigen Jahren nichts mit dem Abstieg zu tun haben. Der Blick sollte nach oben gerichtet sein. Die 3. Männermannschaft – manche sagen auch Oldies – sollte auch in diesem Jahr in der Lage sein die Regionsliga zu erhalten. Die Qualität ist auf jeden Fall vorhanden, manchmal fehlt es an der Quantität, wenn zu viele Spieler nicht „einsatzfähig“ sind. Aber auch hier ist nach wie vor die Lust am Handballspielen deutlich zu sehen.

Die 2. Männermannschaft hat nach dem Aufstieg in die Regionsoberliga mit großen personellen Problemen zu tun. Neben den verletzten Spielern fehlen auch immer wieder Spieler aus berufli-

chen Gründen. Zu welchen Leistungen die Mannschaft trotzdem fähig ist zeigte sich bei der knappen Niederlage gegen den Tabellenführer TuS Augustfehn und dem überraschenden Erfolg gegen den VfL Oldenburg. Trainer und Mannschaft sind weiter sehr motiviert und optimistisch den Klassenerhalt zu schaffen.

Die 1. Männermannschaft hatte nach einem guten Saisonstart einen kleinen Einbruch und hat den direkten Kontakt zur Tabellenspitze der Weser-Ems-Liga verloren. Mit einem beeindruckenden Sieg gegen den Tabellenführer TvdH 2 und einem anschließenden Kanter Sieg gegen die HSG Harpstedt/Wildenhäusen hat die Mannschaft aber gezeigt, dass sie in der Lage ist jedes Team in der Liga zu schlagen. Wenn diese Leistung konstant gezeigt werden kann, könnte der VfL auch noch mal auf einen Aufstiegsplatz spielen.

An dieser Stelle möchte ich einmal Heinz Legal danken, der den gesamten Spielbetrieb organisiert und auch für die Ansetzung der Schiedsrichter zuständig ist. Diese Aufgaben fallen nicht nur vor der Saison an, sondern durch Spielverlegungen, neue Klasseneinteilung etc. ist er während der ganzen Saison gefordert!

Zum ersten Mal trafen sich kurz vor Weihnachten zunächst die Jugendhandballer und dann die Erwachsenen zu einem internen Mixturnier. Diese gemeinschaftliche Aktivität kam bei allen Beteiligten gut an und könnte zu einer neuen Tradition werden.

Trainer und Spieler gehen motiviert in das letzte Drittel der Saison und freuen sich immer über Zuschauer bei ihren Spielen.

Heiko Brötje

Spieltermine und Spielorte sowie Trainingszeiten und Trainingsorte sind auf der Homepage der Handballer zu finden. (rastede-handball.de)

Aus Liebe zum Automobil. Aus Liebe zu Rastede.



Damals wie heute.

Seit nunmehr 78 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

Fitness und Gesundheit - ein großes Angebot des VfL Rastede ... und trotzdem immer noch Lust auf mehr!

2015 begann gleich mit einer vereinsinternen Umstrukturierung: Die ehemaligen Fachbereiche Turnen der Frauen und Turnen der Männer wurden zu einem Bereich „Fitness und Gesundheit“ zusammengefasst, für den jetzt Katja Ratje und Frauke Lehnert verantwortlich sind.

Glücklicherweise blieb aber vieles auch beim Alten: In zahlreichen Gruppen – derzeit sind es 63: 23 Fitnessgruppen, 23 im Bereich Gesundheitssport und 17 Aquagymnastikgruppen - wurde wieder intensiv Sport getrieben.

Und Konstanten können auch noch etwas Schönes haben: Im November feierte eine Rückengymnastikgruppe ihr 25jähriges Jubiläum. Herzlichen Glückwunsch!

Die Gruppen sind durchweg sehr gut besucht, manche stoßen inzwischen

sogar an ihre Kapazitätsgrenzen. Erfreulich ist, dass vermehrt auch jüngere Teilnehmer den Weg in die Fitnessgruppen finden.

Aufgrund der Vielzahl an Gruppen und einer entsprechenden Zahl an Übungsleitern gab es im vergangenen Jahr auch wieder einigen Wechsel. Genannt sei in diesem Zusammenhang ein größerer Umbruch. Katja Ratje musste berufsbedingt ihre Gruppen am Vormittag abgeben. Erfreulicherweise konnten hier in Stephanie Becker und Evelyn Kusch gleich qualifizierte Nachfolger gefunden werden.

An dieser Stelle Dank an alle Übungsleiter für Ihren unermüdlichen und hervorragenden Einsatz!



Und wieso jetzt Lust auf mehr? Neben den normalen Übungsstunden wird der Verein in diesem Jahr erstmals einen ganzen Tag Fitness anbieten. Am Samstag, 4. Juni, gibt es von 10 Uhr bis 14 Uhr „Fitness für Dich“.

Jeder Teilnehmer kann an diesem Tag aus neun Bewegungsangeboten ein ganz persönliches Programm von bis zu drei Workshops zusammenstellen. Mitmachen kann jede Frau und jeder Mann, auch ohne sportliche Vorerfahrung und ohne Vereinsmitgliedschaft.

Wir freuen uns darauf und sind gespannt, ob wir an diesem Tag auch bei anderen die Lust auf mehr Sport und Fitness wecken können!

Frauke Lehnert und Katja Ratje



Höchste Zeit für frische Werbe-Ideen
... oder Internetauftritt bei Ihnen?
Dann nehmen Sie doch einfach
Kontakt mit uns auf.
Wir würden uns freuen!



UmSicht
Web- & Werbeagentur
www.umsicht.eu • info@umsicht.eu

Badmintonabteilung: Arne Langelittich neuer Übungsleiter Gruppen sind noch ausbaufähig

In zwei Gruppen der Badmintonabteilung haben im Laufe des Jahres 2015 Übungsleiterwechsel stattgefunden.

In der sonntägigen Freizeitgruppe hat Christian Kämmer Stefan Wefer als Übungsleiter abgelöst. Stefan Wefer lei-

tete die Gruppe fünf Jahre und musste leider aus gesundheitlichen Gründen die Übungsleitertätigkeit aufgeben.

In der Erwachsenengruppe ist Arne Langelittich neuer Übungsleiter. Der bisherige Übungsleiter, Holger Lehnert, wird

weiterhin die Aufgabe des Fachwartes wahrnehmen.

Die Teilnehmerzahlen sind im Erwachsenenbereich konstant geblieben. Bei der Schüler- und Jugendgruppe ist der Zuspruch derzeit sehr gut.

Wie jedes Jahr kam auch im Jahr 2015 die Gemütlichkeit nicht zu kurz. Vor den Sommerferien haben wir mit der Dienstagsgruppe eine Radtour um Rastede herum gemacht und uns anschließend zum Grillen im Forum getroffen. Die Weihnachtsfeier fand im Restaurant Piräus statt.

Sowohl im Erwachsenen- als auch im Jugendbereich würden wir uns jederzeit über neue Mitspieler und (insbesondere) Mitspielerinnen freuen.

Holger Lehnert

*Ihr Partner in Sachen Sport
in der Wesermarsch, Ammerland und Oldenburg*

sport nord

**Sportfachgeschäft • Eventveranstalter
Solarium • Beflockung • Fan-Shop**

Mühlenstraße 2 • 26919 Brake • Tel 0 44 01 - 70 50 59 • Fax 70 50 62
Bahnhofstraße 23 • 26954 Nordenham • Tel 0 47 31 - 36 36 60 • Fax 36 39 66
Oldenburger Straße 280 • 26180 Rastede • Tel: 04402 - 82 220 • Fax 81 771

www.sport-nord.com

Gesundheitszentrum Rastede

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



**Dörte Flaum-Bogdanow
Anke Schwiertz**

Praxis für

Physiotherapie - Ergotherapie - Logopädie

www.gesundheitszentrum-rastede.de

VfL-Kinderkarneval in der Sporthalle Feldbreite

Kunterbunt und multikulti

Mit dem traditionellen Kinderkarneval am Sonntag vor Rosenmontag hat der VfL einmal mehr eindrucksvoll gezeigt, wie man in der großen VfL-Familie zusammen mit Menschen verschiedener Herkunft fröhlich feiern und gemeinsam einen spannenden und vergnüglichen Karnevalsnachmittag erleben kann: ein gelungener Beitrag zur Integration. Spiel, Sport und ganz viel Action, eine ideenreich und aufwändig dekorierte Sporthalle, fetzige Musik, buntes Treiben und eine super Stimmung. Für gut drei Stunden wurde die Sportarena zum Tummelplatz fantasievoll kostümierter Kinder. Und mit dabei Eltern, Großeltern, Nachbarn und Freunde dieser quirligen Elfen, Prinzessinnen, Hexen, Krabbeltiere und Fabelwesen, Clowns,

Spiderman, Cowboys, Indianer, Vampire, Ritter, Räuber und Polizisten. Sie alle hatten ihren großen Auftritt und tummelten sich auf der Riesenrutsche, zeigten an Sprunggeräten ihr sportliches Können, hüpfen bis der Hüpfburg die Luft ausging, meisterten anspruchsvolle Hindernisparcours mit Sprüngen vom Trampolin und hohen Kästen, krabbelten über ein weitmaschiges Fischernetz oder krochen durch enge Tunnelsysteme. Und die Kids konnten gar nicht genug bekommen und so blieben den bewegungsfreudigen Nachwuchsturnerinnen und -turnern Wartezeiten an den einzelnen Stationen nicht erspart. Eine Cafeteria mit reichhaltigem Kuchenangebot gab Gelegenheit zum Verschmaufen und Entspannen. Hier

hatten Eltern im Vorfeld sich wieder einmal mächtig ins Zeug gelegt. Die selbstgebackenen Kuchen fanden reißenden Absatz.

Alles in allem ein farbenfrohes Faschings-Spektakel. Eine tolle Werbung für unseren Sport.

Gestaltet hatten den Kinderkarneval viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer mit Melina Schröder als die für die Organisation verantwortliche Übungsleiterin Kinderturnen an der Spitze. Ebenso sorgten Eltern, Vereinsvorstand und Anne Lehnert, die derzeit ihren Bundesfreiwilligendienst im VfL Rastede absolviert und sich besonders für den sportlichen Nachwuchs im Verein einsetzt, für eine tolle Veranstaltung.

Text und Fotos Uwe Harms



















VfL-Schwimmabteilung: erfolgreiche Bilanz

Gewaltiger Zuspruch in allen Gruppen

Die Schwimmer des VfL Rastede starteten in der zurückliegenden Saison an diversen regionalen Schwimm-Wettkämpfen ... und einmal mehr äußerst erfolgreich: So bei den Kreismeisterschaften, Bezirksjahrgangsmeisterschaften, Landesmeisterschaften in Emden (Masters) und Vergleichswettkämpfen in Wilhelmshaven (Masters), Bremen, Edewecht und Osnabrück. Darüber hinaus nahmen mehrere Schwimmer (Masters) an der Veranstaltung „Quer durchs Meer 3,2 km“ in Bad Zwischenahn im August teil. Unser Master-Team präsentierte sich hier als zweitstärkste Mannschaft.

Wie jedes Jahr standen auch 2015 wieder abteilungsinterne Veranstaltungen an, wie Kohlfahrt, Grillen sowie Weih-

nachtsfeier. Leider musste der vereinseigene Schwimm-Wettkampf aus organisatorischen und privaten Gründen ausfallen. Er ist aber für dieses Jahr wieder vorgesehen und zwar am 24. April. Neben sportlichen Aktionen organisierte die Schwimmabteilung eine Kampfrichterfortbildung und einen Kampfrichterlehrgang im Sportforum, einschließlich einer Auffrischung in Erster Hilfe sowie der in lebensrettenden Maßnahmen (DLRG Silber) für alle Schwimm-Trainer. Juliane Göhring hat uns aus beruflichen Gründen als Trainerin verlassen. Dafür konnten wir Wiebke von Waaden und Alina Westermann als Trainer gewinnen. Ellen Aghte bietet seit Kurzem für die Leistungsgruppen eine halbe Stunde vor dem obligatorischen Schwimm-Training ein intensives Aufwärmtraining

an, was bei den Jugendlichen sehr gut ankommt.

Highlights in 2016: Die EM London der Masters. Acht unserer Schwimmer nehmen teil, sie erreichten die Pflichtzeiten. Weiterere Höhepunkte sind die Nominierung von Ingrid Brumund zur Sportlerwahl 2015, ausgelobt von der NWZ, und ganz besonders unser eigener Wettkampf Palaismeeting.

Was die Aufnahmekapazität der einzelnen Gruppen betrifft, ist festzustellen, dass wir mittlerweile in allen Gruppen die Aufnahmegrenze erreicht haben. Selbst bei den Masters sind derzeit Neuzugänge nicht möglich.

Voller Freude gehen starten wir in die neue Saison 2016.

Tanja Brunßen-Gerdes

VfL-Masters starten bei Europameisterschaft in London

Acht aktive Schwimmer fiebern dem Ereignis im Mai entgegen



Manch einer wird sich vielleicht fragen: Masters? Was ist denn das? So nämlich werden im Schwimmsport Teilnehmer genannt, die über 20 Jahre alt sind. Dieses Jahr finden die Europameisterschaften (EM) dieser Altersklasse vom 25.-29. Mai in London statt. Ein prestigeträchtiger Ort. Fanden im „Iconic London Aquatics Centre at Queen Elizabeth Olympic Park“ doch im Jahr 2012 die Olympischen Sommerspiele statt. Allein die Kulisse des Aquatic Centers flößt einem schon ordentlich Respekt ein, empfinden die EM-Fahrer. Ganz zu schweigen von der Konkurrenz. Sogar ehemalige Weltmeister oder Olympiateilnehmer sind häufiger in der Melde-liste zu finden.



Iconic London Aquatics Centre at Queen Elizabeth Olympic Park

Acht Schwimmer/-innen des VFL Rastede, im Alter von 35 bis 51 Jahren, zieht es ebenfalls in diesem Jahr nach London.

„Angangs war es nur eine Idee“, erzählt Denise de Vries, „doch inzwischen sind wir mitten in der Planung“. Die ersten Vorbereitungswettkämpfe werden bereits geschwommen, Pflichtzeiten müssen erfüllt werden. Und dann sind da ja auch noch die eigenen persönlichen Vorstellungen von der abrufbaren Leistung. „Das ist schon eine tolle Truppe!“, lobt Trainerin Tanja Brunßen-Gerdes „ihre“ Masters. Für die Vorbereitung wurde extra eine dritte Trainingseinheit geschaffen. Das zeitaufwändige Training und die Wettkämpfe mit Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer ganz einfach. „Da müssen schon alle an einem Strang ziehen“, sind sich alle einig. Gestartet wird nach gemeldeter Zeit, gewertet in sogenannten Altersklassen, jeweils in 5-Jahresabschnitten. Da das Aquatic-Center in London mit einem 50-Meter Becken ausgestattet ist, gestaltet sich die Vorbereitung als nicht ganz so einfach. Die Umstellung von der kurzen 25-Meter Bahn im Rasteder Hallenband auf die lange Bahn braucht schon einige Trainingseinheiten. Da das ortsansässige Freibad meist jedoch erst Anfang



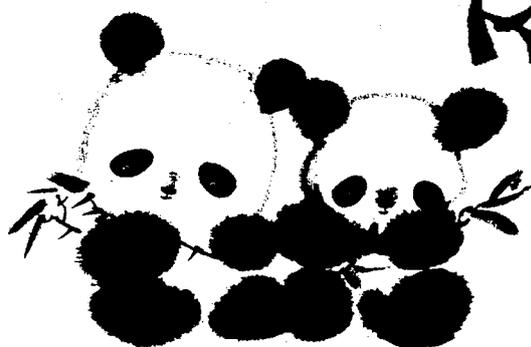
(v.l. vorne) Nico Winter, Evi Kusch, Corinna Ralle-Köhler, (v.l. hinten) Denise de Vries, Frauke Dierks, Ellen Aghte, Wiebke von Waaden, es fehlen Birgit Cronenberg, Ulf Cronenberg

bis Mitte Mai öffnet, halten die Masters schon jetzt Ausschau nach Trainingsalternativen.

Im letzten Jahr war das Interesse an der Schwimm-EM derart groß, dass die vorhandenen insgesamt 14000 Startplätze innerhalb von 55 Stunden vergeben waren. Damit hatte niemand im Vorfeld gerechnet. Alle VFL-Schwimmer haben jedoch Ihre Startplätze erhalten. Bis zu fünf Einzelstarts sind in den fünf Tagen möglich. Lediglich die Staffelmeldungen wurden nicht mehr angenommen.

Die Konkurrenz ist trotzdem groß. „Die Zeiten, die auf solchen Wettkämpfen geschwommen werden, sind schon ziemlich schnell. Egal, wir werden einfach unser Bestes geben und dann schauen wir, wo wir uns platzieren“, merkt Frauke Dierks mit einem Augenzwinkern an.

Flüge und Hotels sind bereits gebucht – dem Erlebnis EM 2016 kann also nichts mehr im Wege stehen. Jetzt heißt es nur noch: Daumen drücken! *Evi Kusch*



Restaurant

PANDA

Öffnungszeiten:
(auch gleichzeitig Küche)
tägl. 12–14.30 Uhr und 18–23.30 Uhr
außer montags

Voßbarg 64 · 26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 8 44 49

www.panda-rastede.de
Chinesische und internationale Küche

„Kick and Paddle“ – die australische Schwimmschule



Wassersicherheit und Selbstrettung für Babies und Kleinkinder im „Bischof Stählin“ in Oldenburg und im „Swemmbad“ Wiefelstede

In Deutschland ist Ertrinken bei Kindern bis zu 5 Jahren die zweithäufigste Ursache bei tödlichen Unfällen. Bereits 20 cm Wassertiefe können für ein Kleinkind gefährlich werden – die verlockenden Schwimmbäder oder das Meer oder der Pool im Urlaub tun ihr Übriges. In Australien gehört der vorbereitende Schwimmkurs mit dem Schwerpunkt „Wassersicherheit“ zum Alltag. Dort gibt es spezielle Kurse für Babies und Kleinkinder mit dem Ziel, sich aus einem Schwimmbecken oder Teich selbst zu retten. Von diesen bewährten Schwimmkursen können auch Familien in dieser Umgebung profitieren. Die Kurse finden in Oldenburg in Wiefelstede statt und werden von professionellen und speziell nach australischem Standard ausgebildeten Schwimmlehrern geleitet.

Lebensrettende Sekunden

Wenn ein Kind in tiefes Wasser fällt, kann eine Technik, wie es an die Oberfläche kommt, sich umdreht und den Beckenrand erreicht, sein Leben retten. Es können wenige Sekunden sein, die entscheidend sind.

Spaß und Sicherheit im Wasser

Teilnehmen können Babies und Kinder zwischen 6 Monaten und 4 Jahren.

Kontakt:

Denise de Vries
Tel: 0 44 02 / 862 12 65
E-Mail: denisedevries@kickandpaddle.de
www.kickandpaddle.de



VfL-Masters schwimmen persönliche Bestzeiten in Wilhelmshaven Gold auch für die Freistilstaffel

Elf erste, fünfzehn zweite und fünf dritte Plätze, so die Bilanz der VfL-Masters beim diesjährigen Masterschwimmfest „Rüstringer Friesen“ in Wilhelmshaven. An diesem 26. Internationalen Schwimmfest, ausgetragen im „Spaßbad Nautimo“, nahmen insgesamt 40 Vereine teil, u.a. den Niederlanden, Österreich und Finnland neben Teilnehmern aus dem gesamten Bundesgebiet. Seit einigen Jahren ist dieser Wettbewerb fester Bestandteil im Reigen der zahlreichen Schwimmwettbewerbe der VfLer Schwimmer mit Langstrecken von 200m - 400m in allen Disziplinen sowie 800m und 1500m Freistil und Strecken über 50m und 100m.

Durch ein intensives vorbereitendes Training konnten neben den zahlreichen Medaillen neue persönliche Bestzeiten erzielt werden.

In der 4 x 50m Freistilstaffel (weiblich) mit Tanja Brunßen-Gerdes, Irmtraud Becker, Corinna Ralle-Köhler und Evi Kusch erzielte man sich einen 1. Platz. Einen 2. Platz erreichte das Team der 4 x 50m Lagenstaffel mit Corinna Ralle-Köhler, Ingrid Brumund, Tanja Brunßen-Gerdes und Evi Kusch. Große Erfolge erzielten ebenfalls unsere Schwimmer bei den Einzeldisziplinen.

Mit den Schwimmern, Ellen Agthe, Irmtraud Becker, Ingrid Brumund, Tanja Brunßen-Gerdes, Birgit und Ulf Cronenberg, Frauke Dierks, Evi Kusch, Stefan Lübben, Corinna Ralle-Köhler, Susane Walter und Denise de Vries belegte das Rassteder Team den 4. Platz in der Gesamtwertung.

Darüber hinaus erhielt Evi Kusch als Punktbeste in ihrer Altersklasse AK 40 eine besondere Auszeichnung in Form einer Medaille. Insgesamt ein erfolgreicher Wettkampf für unsere Sportlerinnen und Sportler. Unser Dank gilt Margrit Kanje, die sich als Kampfrichter zur Verfügung gestellt hatte.



Ein erfolgreiches Schwimmerteam mit (v.l. obere Reihe) Tanja, Evi, Ulf, Ellen, Birgit und Ingrid, (v.l. untere Reihe) Irmtraud, Susanne und Corinna, saht beim „Rüstringer Friesen“ mächtig ab. Nicht auf dem Foto sind Frauke, Denise und Stefan.

TCH
Sport
Fitness · Sauna
Soccer · Tennis
Gesundheitszirkel

In Kooperation mit dem VfL Rastede

20% Nachlass

für Kraft- und Ausdauertraining an über 40 Geräten

**Jetzt Einweisungstermin
unter Tel. 0 44 02/92 10 12 holen!**

Büroarbeit



... mit uns läuft's im Büro

„Mein Nacken ist so verspannt,
ich kann mich kaum konzentrieren.“

„Wenn ich nicht mehr sitzen kann, gehe ich
zu meinem Kollegen, der hat Zeit für mich.“

„Ich kann mich nicht konzentrieren
ich höre alle Telefonate mit.“

„Ich hol mal Kaffee,
Bewegung tut mir gut.“

„Ruf mal beim Büro-Team an,
die haben immer tolle Lösungen.“

Büroplanung
Einrichtungen
Bürobedarf
Teba Sicht- und Blendschutz
Ergonomiestudio
Multifunktionssysteme
Drucker
Eigene Werkstatt



Königstr. 2 · 26180 Rastede

Fon 0 44 02 / 92 60-0

Fax 0 44 02 / 92 60 60

www.buero-team-rastede.de

info@buero-team-rastede.de

Kohlmarsch der VfL-Männer-Sportgruppe „Freitatus“ Kugel, Korn und Kalte Füße



Unter dem diesjährigen Motto „Kugel, Korn und Kalte Füße“ stand der nunmehr 33. Kohlmarsch der Männer – Turngruppe I, auch Freitatus genannt. Diese Veranstaltung ist wie immer die erste Aktivität auf dem Terminplan des Orgateams um Leo Hollstein, Kalli Stahmer und Claus Bohmann.

In den vorangegangenen Trainingseinheiten wurden die Freitatus von ihrem Übungsleiter Uwe Harms mit einem differenzierten Zirkeltraining äußerst sorgfältig darauf vorbereitet.

So standen die durchtrainierten Männer pünktlich um 9. 45 h bereit, um sich im Kampf um die roten Kugeln zu messen. Wie immer eine schnelle ausgewogene Einteilung der zwei Mannschaften und schon begann der sportliche Wettkampf. Die Boßelstrecke, ausgewählt von Organisator Claus, führte von der Braker Chaussee querab in Richtung Hankhausen. Die Strecke war gesäumt von Wallhecken, mit Wassergräben links und rechts der Straße. Damit immer wieder ein ideales Versteck für die Spielgeräte. Aber Dank der Routine und Aufmerksamkeit von Alfred Richter und Claus Bohmann, schaffte es keine der regelmäßig im Graben landenden Kugeln sich auf Dauer zu verstecken.

Mit aufmunternden Zurufen der Mannschaften untereinander wie „der ist bes-



Vor dem Boßel-Vergleichskampf: innerlich gewärmt bis in die Fußspitzen und ganz besessen auf ein heißes Match

ser Jürgen oder gut gemacht Willi“ ging es in die erste längere Erholungspause. An der S-Kurve Hankhausen warteten schon Fritz Heinen und Hans-Heinrich Lübben mit Schmalzstullen und warmen Getränken, das Brot selbstgebacken von Marianne, der Ehefrau unseres Freitatu Claus.

Da noch Zeit bis zum Kohlessen war, ging es wieder die gleiche Strecke zurück. „Waren wir heute nicht schon Mal?“, konstatierte man allgemein mit Verwunderung.

Aber dann ging es zielstrebig in Richtung Hankhausen. Nur noch links in den Loyer Weg und schon war das Ziel „Dorfkrug Küpker“ erreicht.

Übrigens endete der Boßelwettbewerb, wie gewohnt, unentschieden.

Und der Korn? Der war nötig, allein schon der kalten Füße wegen. Klar, sich mit kalten Füßen an einen gedeckten Tisch setzen, das geht nun Mal gar nicht!

Hartmut Jacob



Fast jeder Wurf endete im Matsch, ob weit oder kurz.



Verwunderte Blicke nach „gelungenen Würfen“

Volleyballer: In neuen Trikots in die neue Saison

Freizeitvolleyballern gelang Aufstieg in die Staffel B



Nachdem im letzten Jahr die 1. Damenmannschaft den Aufstieg in die BK schaffte, sieht es in dieser Saison etwas durchwachsen aus. Die Mannschaft konnte zwar einige Spiele gewinnen, hat dabei aber gegen die direkten Konkurrenten im Abstiegskampf leider verloren. So ist die Wahrscheinlichkeit des

Klassenerhalts deutlich geschrumpft. Es wird vermutlich am letzten Spieltag, 12. März, zu einer Art Endspiel kommen, an dem die Rastederinnen die direkten Konkurrenten im Abstiegskampf erwarten.

Die 2. Damenmannschaft hat in der letzten Saison auf den Aufstieg verzichtet,

da einige Spielerinnen die Mannschaft verlassen haben. In dieser Saison wurden neue Spielerinnen integriert. Deshalb gab es am Anfang der Saison Startschwierigkeiten und viele Spiele gingen verloren. In der Rückrunde wurde bisher kein Spiel verloren – so wurde z.B. auch das Spiel gegen den damaligen Tabellenführer aus Westerstede in Westerstede mit 3:0 deutlich gewonnen. Trotzdem kann die Mannschaft das Mittelfeld der Tabelle leider auch theoretisch nicht mehr verlassen.

Die Freizeitvolleyballer errangen in der Saison 2014/15 den 1. Platz in der Staffel C der Hobbyrunde Ammerland und damit den direkten Aufstieg in die Staffel B. Dort belegen sie nach der Hinrunde den 3. Tabellenplatz. Leider fehlen dem Kader weiterhin die Damen. Von den 4 Spielerinnen fällt nun auch noch eine wegen Verletzung langfristig aus. Auf dem Weihnachtsturnier in Burhave errangen die Freizeitvolleyballer den 3. Platz. Seit Ende der letzten Saison wird in den neuen Trikots gespielt, die aus der Mannschaftskasse finanziert wurden.

Anke Harms



Jahresrückblick Kinderturnen im VfL

Großer Auftritt beim Feuerwerk der Turnkunst

Die Kinder im VfL Rastede haben mittlerweile in 16 Gruppen die Möglichkeit Sport zu treiben. Rückblickend wurde im vergangenen Jahr in den Gruppen wieder viel geturnt, sich erprobt und für Auftritte geübt.

Die Gruppen setzen sich wie folgt zusammen:

4 x Flohzyklus (Eltern-Kind-Turnen), 6 Gruppen für die 3-6 jährigen, 3 x Boden und Gerätturnen und 3 Gruppen für Ballett.

Diese Gruppen werden von folgenden ÜL und deren Helfern betreut:

May-Britt Fechtmann, Evi Kusch mit Amelie Fiebig, Marina Ziegs mit Tina Hülsmann, Elfi Voß und Frauke Lehnert mit Olga Zharyna, Melanie Schröder zurzeit mit Fsj'lerin Anne Lehnert sowie Yvonne Neumann, die kurzzeitig eine Gruppe betreut hat.

Von den Übungsleitern und Helfern Saskia Zigan, Sarah Gruninger, Lena Harre, Celina Bösch haben wir uns im Laufe des Jahres leider verabschieden müssen. Die Folge: die Gruppen für das Kinderturnen konnten wir nicht weiter aufrechterhalten. Für diesen Bereich steht uns zurzeit keine Übungsleiterin zur Verfügung.

Folgende Veranstaltungen wurden von der Kinderturnabteilung organisiert bzw. unterstützt:

Den Auftakt der Veranstaltungen machte der traditionelle Kinderkarneval, der einmal mehr von zahlreichen bunt kostümierten Kindern fröhlich gefeiert wurde.

Im Sommer stand „Natur aktiv erleben“ auf dem Programm. Der VfL hat mittlerweile das zweite Mal diese Veranstaltung bereichert. In Zusammenarbeit mit anderen Vereinen wurde eine spannende Rallye im Palais Garten organisiert.

Bei der Showtime 2015, die unter dem Motto „Wunderland“ stand, haben gleich mehrere Gruppen aus der Kinderturnabteilung eine tolle Aufführung hingelegt. Im Vorfeld wurde Musik ausgewählt, Kostüme gebastelt und eine „Choreographie“ zusammengestellt. Dann waren die Kinder gefragt, die Woche für Woche fleißig für den Auftritt geübt haben.

Als krönenden Abschluss zum Jahresende hat die Boden- und Gerätturn-

gruppe (montags) einen Auftritt beim Feuerwerk der Turnkunst gewonnen. Somit hatte die Gruppe die einmalige Gelegenheit, die Veranstaltung mit zu eröffnen. Das wird allen beteiligten Turnerinnen und Turnern noch lange in Erinnerung bleiben.

Über eine neue Slackline mit Holzrahmen sowie Tanzsäcke für Aufführungen können sich alle Kindergruppen freuen.

Melanie Schröder



peter nissen
heilpraktiker | physiotherapeut | sportphysiotherapeut

Oldenburger Str. 211 · 26180 Rastede · Tel. 0 44 02 / 59 72 73
www.physionissen.de · info@physionissen.de

Eigene Parkplätze hinter dem Haus, Fahrstuhl, ruhig und zentral gelegen.



AGTHE & MEYER-BEGEMANN
RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118
Fax: 04402/ 977919

www.rae-rastede.de



FINKEISEN & PARTNER

STEUERBERATUNG

Brucknerstraße 2, 26180 Rastede
T. 04402/51018, www.finkeisen-steuerberatung.de



Der Vorstand des VfL Rastede

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Sprecher (Repräsentation) | N.N. |
| 2. Sprecher (Vereinsvermögen u. Verwaltung) | Dirk Hillmer |
| 3. Sprecher (vereinsinterne Vorgänge) | Daniela von Essen |
| Pressewart | Uwe Harms |

Fachwarte

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert/Katja Ratje |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Ulrike Seeberg |
| | Melanie Schröder |

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| Einrad | Imke Meyer |
| Badminton | Holger Lehnert |
| Basketball | Wim Deekens |
| Handball Erwachsene | Heiko Brötje |
| Handball Jugend | N.N. |
| Leichtathletik | Horst Unsinger |
| Schwimmen | Denise de Vries |
| Volleyball | Anke Harms |
| Ju Jutsu | Uwe Gröber |
| Sportabzeichen | Horst Laue |
| Ehrenratsvorsitzender | Manfred Decker |
| Ehrevorsitzender | Egon Westermann |
| Schriftführerin | Silke Riediger |

- VfL Heft Verteilung
Archiv

- Werner Frohn
Werner Frohn

Geschäftsführerin

Silke Brötje

Kassenwartin

Silke Riediger

Verwaltung Mitglieder

Karin Legal

Verwaltung u. Kinderturnen

Melanie Schröder

Verwaltung Mahnwesen

Ingrid Westermann

Freiwilliges soziales Jahr

Anne Lehnert

Der Verein ist im Vereinsregister Westerstede unter der Nr. VR 431 eingetragen.

Die am 12. Februar 1996 von der Mitgliederversammlung überarbeitete Satzung liegt in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus.

Der Verein sucht immer ehrenamtliche Mitstreiter, die bereit sind, ein wenig ihrer Freizeit für einen guten Zweck einzusetzen. Der VfL-Rastede, das sind wir alle, ist für jede Mitarbeit dankbar. Wir suchen weiter nach Verstärkung!

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

Rastede · Oldenburger Str. · Tel. 04402/916920
Delfshausen · Telefon 0 44 02 / 77 27





Unser Sport- und Fitnessangebot VfL Rastede e.V. von 1859

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Aquagymnastik					
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	09.30 – 10.00	Stephanie Becker
Aquagymnastik 5	offen	Bad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Aquagymnastik 6	offen	Bad	Di	18.15 – 18.45	Angela Roß-Heinen
Aquagymnastik 7	offen	Bad	Mi	10.30 – 11.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 9	offen	Bad	Mi	11.30 – 12.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 10	offen	Bad	Do	10.00 – 10.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 11	offen	Bad	Do	11.30 – 12.00	Stephanie Becker
Aquagymnastik 12	offen	Bad	Do	18.15 – 18.45	Kerstin Hasseler
Aquagymnastik 13	offen	Bad	Do	18.45 – 19.15	Kerstin Hasseler
Aquagymnastik 14	offen	Bad	Do	19.15 – 19.45	Hela Heinen
Aquagymnastik 15	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 16	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 17	offen	Bad	Fr	08.00 – 08.30	Saskia Zigan
Badminton					
Kinder	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 – 16.30	Jacqueline Dahl
Jugend	13+ J.	Große Halle	Fr	16.30 – 18.00	Jacqueline Dahl
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	Christian Kämmer
Boule-Pétanque-Anlage 2 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Mo	18.00 (ab)	Wilfried Lumma
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	17.00 (ab)	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	17.00 – 20.00	Andre Cuvelette
Basketball					
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.15 – 18.45	Felix Ebkens
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.00 – 17.15	Felix Ebkens
U16/ U18	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Niclas Hybrant
U16/ U18	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 – 18.30	Niclas Hybrant
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
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.00	Wolfgang Schwiertz
Fitness für Frauen	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Rund um Fit	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.15 – 11.15	Stephanie Becker
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 – 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	kleine Halle Feldbreite	Di	17.15 – 18.15	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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
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	Mi	19.30 – 20.30	Katja Ratje
Fit & gesund für Männer	offen	Halle Kleibrok	Mi	20.00 – 22.00	Horst Laue
Fitness am Morgen	offen	Sportforum	Do	08.30 – 09.30	Evelyn Kusch
Power-Gymnastik	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	18.45 – 19.45	Birgit Karnowsky
Men Power	40+ J.	Halle Kleibrok	Do	18.45 – 19.45	Frank Ratje
Fitness Aerobic	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	19.30 – 20.30	Frauke Lehnrs
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	19.00 – 21.00	Uwe Harms
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 – 18.30	Emin Kuruoglu
Kiquera	offen	Sportforum	Fr	19.30 – 20.30	Emin Kuruoglu
Freestyle Akrobatik					
Freestyle Jugend	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 21.00	Leon Koletzki
Freestyle Showgruppe	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Marvin Meyer
Gesundheitssport					
„Uhu“ Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 – 11.15	Birgit Karnowsky
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Anke Schwiertz
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Di	11.00 – 12.00	Birgit Karnowsky
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Anke Schwiertz
Herz-Kreislaufgruppe	offen	Sportforum	Fr	09.15 – 10.15	Birgit Karnowsky
Locker vom Hocker	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	10.30 – 11.30	Evelyn Kusch
Osteoporosegruppe	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	Dörte F.-Bogdanow
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	10.10 – 11.10	Birgit Karnowsky
Herzsportgruppe	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	19.45 – 21.15	Birgit Karnowsky
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	Halle Wilhelmstraße	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	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 9	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	18.30 – 19.30	Waltraud Kosytorz
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	10.30 – 11.30	Birgit Karnowsky
Yoga	offen	Sportforum	Mo	18.30 – 20.00	Susanne Wöhrlin
Yoga	offen	Sportforum	Do	17.30 – 19.00	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	20.30 – 22.00	Olaf Hillje
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.30 – 22.00	Olaf Hillje
Männer 2	offen	Große Halle 2	Mo	20.00 – 22.00	Willy Albrecht
Männer 2	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Willy Albrecht
Männer 3	offen	Große Halle 2	Mi	20.30 – 22.00	Thomas Beckmann
Einzeltraining (TW)		Große Halle 2	Do	18.00 – 19.00	N.N.
TW-Training	offen	Große Halle 1	Fr	15.30 – 17.00	N.N.
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mo	18.30 – 20.00	Detlef Teubner
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.15 – 20.45	Detlef Teubner
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
A-Jugend männlich	14-18 J.	Große Halle 2	Mo	20.00 – 22.00	Kai Voß/ L. Sklorz
A-Jugend männlich	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mi	18.30 – 20.00	Kai Voß/ L. Sklorz
B-Jugend weiblich	14-16 J.	Große Halle 1	Mo	17.00 – 18.30	Hanne Göden
B-Jugend weiblich	14-16 J.	Große Halle 2	Mi	17.30 – 19.00	Hanne Göden
C-Jugend männlich	12-14 J.	Große Halle 1	Fr	16.30 – 18.00	Legal/ Brötje
D-Jugend männlich	10-12 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 – 17.30	Ron Zange
E-Jugend m/w	8-10 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Heiko Brötje
Minis	6-8 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Oliver Weinmann
Mini – Minis	4-5 J.	Große Halle	Di	16.00 – 17.30	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)					
Ju-Jutsu					
Anfänger	6+ J.	Große Halle	Do	16.00 – 18.00	Uwe Gröber
Fortgeschrittene	6+ J.	Große Halle	Do	16.00 – 18.00	Uwe Gröber
Fortgeschrittene	12+ J.	Große Halle	Mo	16.00 – 17.30	Uwe Gröber
Kinderturnen					
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	Elfi Voß
Fit wie ein Turnschuh II	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	Elfi Voß
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
Turnkids + (in Begleitung)	ab 3 Jahre	Halle Wilhelmstraße	Mo	15.00 – 16.30	May-Britt Fechtmann
Turn Fit	5-6 J.	kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehnrs
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	Evelyn Kusch
Boden- u. Gerätturnen	5+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	Melanie Schröder
Boden- u. Gerätturnen	8+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	17.00 – 18.00	Melanie Schröder
Leichtathletik					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Große Halle 1	Mo	17.00 – 18.30	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Große Halle 1	Mo	18.30 – 19.30	Horst Unsinger
Leichtathletik	6+ J.	Große Halle FB	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke
Schwimmen					
Anfänger 1	6-8 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Nienke Bloy
Anfänger 2	6-8 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Alina Westermann
Aufbau 1	7-10 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Clara Feldmann
Aufbau 2	7-10 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Clara Feldmann
Talentförderung 1	9-13 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Wiebke von Waaden
Talentförderung 1	9-13 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Wiebke von Waaden
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
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Mo	18.30 – 20.00	Michaela Gerling
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 20.00	Michaela Gerling
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Mo	18.30 – 20.00	Imke von Waaden
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 20.00	Imke von Waaden
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

*Voraussetzung: Seepferdchen immer vorher Email an Denise de Vries: denisedevries@kickandpaddle.de. Telefonnummer: 8621265

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Sportabzeichen					
Training	offen	Saison 2016	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	Saison 2016	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Anfänger	offen	Sportforum	So	17.00 – 18.15	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18.15 – 19.30	Jacek Lenard
Bronze	offen	Schützenhof	So	19.30 – 21.00	Jacek Lenard
Silber	offen	Schützenhof	Mo	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	19.30 – 20.45	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	Sportforum	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Sumba	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
Tanzen für Kinder					
Ballett	4-6 J.	Sportforum	Fr	14.00 – 15.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	4-6 J.	Sportforum	Fr	15.00 – 16.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	7-9 J.	Sportforum	Fr	16.00 – 17.00	S. Janina Ilchmann
Trampolin					
Kinder	5-11 J.	Große Halle	Fr	16.00 – 18.00	Yvonne Neumann
Kinder	12+ J.	Große Halle	Fr	18.00 – 19.00	Yvonne Neumann
Volleyball					
Damen 1	13+ J.	Große Halle	Di	20.15 – 22.00	Günter Stubbe
Damen Aufbautraining	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	15.45 – 17.00	Günter Stubbe
Damen 1 +2	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Günter Stubbe
Damen 2	13+ J.	Große Halle	Di	18.30 – 20.15	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht
Wasserski / Wakeboarding					
Jugendliche/Erwachsene	offen	Saisonstart : Mai 2016	Mi	18.00 – 20.00	Achim Glienke
Saison: Mai bis September					
Zirkus Zauberbox – Einrad					
Einsteiger I	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	Mareike Meyer
Einsteiger II	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	Mareike Meyer
Fortgeschritten I	offen	Große Halle	Di	17.45 – 19.00	Imke Meyer
Fortgeschritten II	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert
Aktuelles Kursangebot online auf www.vfl-rastede.de - Kursangebot!					



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

Schauen Sie auch auf unsere Homepage für das monatlich wechselnde Angebot!

Wir beraten Sie gern!!!

OPTIK FROMME

Fashion for Faces

26180 Rastede · Oldenburger Str. 235 · Tel. 04402 / 4790 · info@optik-fromme.de






Aufnahmeantrag (je Antragsteller)

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 –.

Die Satzung des Vereins erkenne ich als verbindlich für mich an. (Satzung sh. Downloadcenter). Von den nachfolgenden Aufnahme- und Beitrittsbedingungen habe ich Kenntnis und erkläre mich einverstanden, dass im Rahmen der Vereinsverwaltung meine personenbezogenen Daten gespeichert und verarbeitet werden (§ 26 BDSG).

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

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

Familie	20,00 €	Zusatzbeitrag	
Erwachsener	10,00 €	Tanzen	10,00 €
Jugendlich / Kinder	7,50 €	Herzsport / Yoga	3,50 €
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	7,50 €	Wassergymnastik	7,00 €
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	6,50 €
Aufnahmegebühr (einmalig) Einzelperson	10,00 €	Familie	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):	

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

MITMACHEN - IN DEINEM VEREIN!



Wir freuen uns, dass du in unserem Verein aktiv werden möchtest.

Hast du Interesse dich bei uns freiwillig zu engagieren? Finde mit diesem Fragebogen heraus, ob und in welchem Bereich du dich einbringen möchtest.

Name:

E-Mail:

1. Hast du grundsätzlich Interesse an einem freiwilligen Engagement bei uns im VfL Rastede? (z.B. als Kuchenbäcker(-in), Trainer(-in), Schiedsrichter(-in), Begleitperson)

Ja Nein Wenn ja, fahre bitte mit Frage 2 fort.

Wenn nein: Würdest du uns die Gründe hierfür verraten?

Fahre bitte mit Frage 5 fort.

2. Was könnte dich zu einem freiwilligen Engagement bei uns motivieren?

3. Welche der folgenden Aufgaben könntest du dir vorstellen, bei uns zu übernehmen? (bitte ankreuzen bzw. sonstige Angaben hinzufügen)

Arbeitsbereich Vereinsleben

Vorstand		Veranstaltungsorganisation	
Abteilungsleitung / Fachwart(-in)		Helfer(-in) bei Veranstaltungen wie Show- / Action-time oder Karneval	
Jugendwart(-in)		Kuchenbäcker(-in) für Veranstaltungen	
Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart /Blickpunkt)		Helfer(-in) im oder rund ums Sportforum	
Sportmarketing		Sonstiges:	
Sponsoring		Sonstiges:	

Arbeitsbereich Sportorganisation

Organisation des Spielbetriebs bei Spielsportarten		Sonstiges:	
Schiedsrichter(-in)		Sonstiges:	

Arbeitsbereich rund um die Gruppen

Trainer(-in)		Fahrer(-in) bei Veranstaltungen Auswärts	
Helfer(-in)		Sonstiges:	

4. Hast du bereits Erfahrungen in der Vereinsmitarbeit (auch in anderen Vereinen) sammeln können?

5. Kennst du andere Personen (auch außerhalb des Vereins), die Lust haben könnten, sich bei uns freiwillig zu engagieren?

Ja Nein

Hast du eine Idee, wie diese Person(en) am besten angesprochen werden könnten?

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, unsere Fragen zu beantworten. Mit Hilfe deiner Angaben werden wir versuchen, ein passendes Engagement für dich zu finden bzw. unser Angebot rund um das freiwillige Engagement zu verbessern.



**Objektive Beratung
bedeutet für uns:**

- keine persönlichen Verkaufsziele
- keine Provisionssysteme
- kein Verkaufsdruck

Wir machen den Weg frei



Raiffeisenbank Rastede eG
Die Rasterder Bank



broetje.de

Eine Generation weiter gedacht.

Wohlfühlen mit Blick auf morgen. Hierfür setzen wir bei BRÖTJE all unser Wissen in die Entwicklung innovativer Wärme. Mit klimaeffizienter Systemheiztechnik bieten wir eine nachhaltige Lösung für mehr Umweltbewusstsein. So gestalten wir die Zukunft unserer Umwelt und der nächsten Generation schon heute aktiv mit.

Einfach näher dran.

BRÖTJE
HEIZUNG 