



# BLiCKPUNKT

AUSGABE JUNI 2016



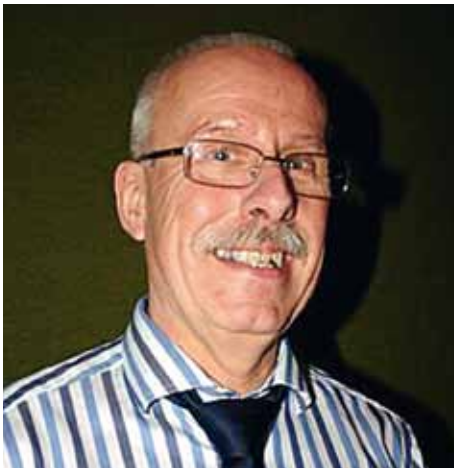
**Europameisterschaften in London ein unbeschreibliches Erlebnis!**



## 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 Leserin und lieber Leser,

der VfL Rastede stellt sich nicht nur immer neuen sportlichen, sondern auch gesellschaftlichen Herausforderungen. Der Verein ist in vielerlei Hinsicht eine stabile Größe in einer sich immer schneller wandelnden Gesellschaft.

Einfach nur Sport treiben – natürlich kann man das im Verein, denn die Angebote sind umfangreich, kreativ, für alle Altersgruppen, leistungs- oder gesundheitsorientiert sowie breiten- und freizeitsportlich ausgerichtet. Dem Vorstand reicht es nicht, ihren Mitgliedern „nur“ Sport als körperliche Ertüchtigung anzubieten. Soziale Werte und Ziele stehen auf ihrer Agenda: Toleranz und Fair Play vermitteln, Menschen aus anderen Ländern bzw. mit Migrationshintergrund als aktive Mitglieder in die Vereine holen, Mädchen und Frauen, Jungen und Männer gleichberechtigt am Vereinsgeschehen teilhaben lassen, das sind nur einige Punkte. Heute ist

der Vereine vor allem für Kinder und Jugendliche der Ort, an dem sie ethische Standards erleben, die im Alltag immer mehr verschwinden. Und, wo sie soziale Kontakte knüpfen und pflegen können. Für ältere oder/und allein stehende Menschen wird der Verein oft zum zweiten Wohnzimmer, wird Sport ein Weg aus der Einsamkeit, eine Rückkehr ins Leben. Gemeinschaft und Geselligkeit für alle ist das, was der VfL als großes Plus bieten kann und was sie von allen kommerziellen Anbietern unterscheidet – und das zu erschwinglichen Preisen.

Der Verein als Mikrokosmos ist keine Insel ohne Probleme. Mit den wachsenden Aufgaben, vielen Veränderungen und Anforderungen in der Arbeitswelt bleiben auch für die Vereine neue Herausforderungen nicht aus. Etwa im Bereich des Ehrenamtes. Es wird immer schwerer, Funktionäre, Übungsleiter, Schieds- oder Kampfrichter zu finden, die ihre spärliche Freizeit in den Dienst des Vereins stellen wollen oder können.

Auch neue Mitglieder sind heute nicht mehr so leicht zu gewinnen und langfristig an den Verein zu binden: Zeitmangel, Doppelbelastung durch Arbeit und Familie sind Gründe. Aber auch konkurrierende Sportanbieter, die in den Alltags-Stundenplan mit unterschiedlichen Kursprogrammen im Zehnerpack besser zu integrieren sind als eine feste Mitgliedschaft, machen Vereinen das Werben um neue Mitglieder schwer.

Ein weiteres Problem sind die Ganztagschulen. Nicht nur dass Schüler und Schülerinnen häufig keinen Zeit mehr haben, Sport im Verein zu treiben. Auch der Trainingsbetrieb kommt durch die langen Schultage ins Schleudern. Der VfL steht vor großen Herausforderungen.

Dirk Hillmer  
VfL Vorstandssprecher

## Wichtige Termine 2015/2016

| Termin              | Veranstaltung                                  | Veranstalter           | Uhrzeit       | Ort                      |
|---------------------|--|------------------------|---------------|--------------------------|
| 04.06.16            | <b>„Rasteder Fitnessstag Fitness für Dich“</b> | VfL Rastede            | ab 10 Uhr     | VfL Rastede              |
| 18.06.16            | <b>Bouleplatz Einweihung</b>                   | VfL Rastede            | ab 10.30 Uhr  | „Bouleplatz VfL Rastede“ |
| 18.06.16            | <b>TEAM Fotoaktion</b>                         | VfL Rastede            | ab 10.30 Uhr  | „Bouleplatz VfL Rastede“ |
| 11.09.16            | <b>Ellernfest Umzug</b>                        | Verkehrsverein Rastede |               | Rastede                  |
| 06.11.16            | <b>Action Time</b>                             | VfL Rastede            | 14.30 - 17.30 | Sporthalle Feldbreite    |
| Stand: 1. Juni 2016 |  |                        |               |                          |





# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Landessportbund würdigt für Engagement<br>Goldene Ehrennadel für Dirk Hillmer                             | 5  |
| VfL-Gemeinschaft – eine wichtige Stütze<br>Erinnerungen und Gedanken eines Jubilars                       | 9  |
| LzO spendet dem VfL 1000 Euro für AirTrack<br>Riesige Luftmatratze weckt Lust auf Turnen                  | 11 |
| Männer I ehren ihren 90-jährigen Freitatu<br>„Soziale Komponente beim Sport besonders wichtig“            | 11 |
| Gemeinde Rastede erwartet Stellungnahme der Vereine<br>Entwurf einer Vereinsförderlichtlinie              | 13 |
| VfL-Masters starteten bei Europameisterschaften in London<br>„Für uns ein unbeschreibliches Erlebnis“     | 14 |
| Gelungener Start: VfL-Fitnessstag kommt an<br>Sportliche Workshops bringen Menschen in Schwung            | 17 |
| VfL- Sportabzeichensaison erfolgreich gestartet<br>Sportplatz Feldbreite Austragungsort                   | 19 |
| Handball: eine erfolgreiche Saison für die VfL-Frauen<br>Zweite Frauenmannschaft holt Triple              | 20 |
| Handballjugendtag mit Maike Balthazar und Heike Horstmann<br>Spannende Begegnung mit Nationalspielerinnen | 21 |
| 7. Palaismeeting in Rastede   | 23 |
| Sportabzeichentag der Rasteder Grundschulen<br>Super cool, trotz Wind und Regen                           | 26 |
| Saison der VfL-Wakeborder im Beachclub Nethen gestartet<br>Boarden in diesem Jahr noch spektakulärer      | 28 |
| VfL Masters: Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften<br>Erfolgreiche Bilanz in vielen Wettbewerben    | 29 |
| Schwimmen: Bezirksmeisterschaften in Osnabrück<br>VfL-Schwimmer glänzten mit Bestzeiten                   | 31 |

## Impressum:

Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:

Uwe Harms

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich



Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2016:  
17. August 2016

Wir nehmen Abschied von:



Ella Steudel

Myra Hillen

Kurt Schön

Wir werden den Verstorbenen  
ein ehrendes Andenken bewahren.

## Landessportbund würdigt für Engagement Goldene Ehrennadel für Dirk Hillmer

Hohe Auszeichnungen für ehrenamtliches Engagement von höchster Stelle. Monika Wiemken, Vorsitzende des Kreissportbundes Ammerland, überreichte am 10. März im Sportforum des VfL Rastede im Namen des Landessportbundes Niedersachsen anlässlich der diesjährigen Jahreshauptversammlung des Vereins Ehrenamtszertifikate bzw. Ehrennadeln an verdiente VfLer.

Dirk Hillmer wurde für sein erfolgreiches Bemühen um die Belange des VfL Rastede mit der Goldenen Ehrennadel ausgezeichnet. Dirk Hillmer habe in den zurückliegenden 26 Jahren in seiner Funktion als Vorstandssprecher den VfL maßgeblich mit geprägt und wesentlichen Anteil an der Entwicklung des VfL Rastede zu einem modernen Sportverein mit einem differenzierten Sportange-

bot für alle Altersgruppen, lobt Monika Wiemken bei der Aushändigung der Goldenen Ehrennadel, die höchste vom LSB vergebene Auszeichnung.

Die Silberne Ehrennadel überreichte die Laudatorin an Daniela von Essen für ihren ehrenamtlichen Einsatz im VfL, derzeit als Vorstandssprecherin im Verein zuständig für den Fachbereich Sport, sowie im KSB Ammerland in der Funktion als stellvertretende Vorsitzende und Jugendleiterin.

Heiko Brötje wurde für sein Engagement im Bereich Handball mit der Silbernen Ehrennadel ausgezeichnet. Seit dem Jahr 2000 hat Brötje maßgeblichen Anteil an der nachhaltigen Entwicklung, die der Handball im VfL zu verzeichnen hat.

Seit zehn Jahren ist Holger Lehnert im VfL engagiert und erfolgreich als Fach-



**Goldene LSB-Ehrennadel für Dirk Hillmer**

wart für den Bereich Badminton zuständig. Dafür zeichnete ihn jetzt der LSB auf Vorschlag des VfL-Vereinsvorstands mit der Ehrennadel in Bronze aus.



**Auszeichnungen von höchster Stelle für ehrenamtliches Engagement im VfL Rastede: (v.l.) Daniela von Essen, Monika Wiemken, Heiko Brötje, Holger Lehnert, Dirk Hillmer, Melanie Schröder und Günter Stubbe**

# 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](http://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





**Daniela von Essen erhält die Silberne LSB-Ehrennadel**



**Ehrenamtszertifikat des KSB an Melani Schröder**



**Günther Stubbe mit KSB-Ehrenamtszertifikat ausgezeichnet**



**Langjährige Mitgliedschaft im VfL gewürdigt (25 Jahre und mehr)**

Auszeichnungen des Kreissportbunds Ammerland für ehrenamtliches Engagement der Mitglieder, die nicht als Funktionsträger im Verein fungieren, aber

in der Vereinsorganisation „vorbildlich mitgestalten und unverzichtbar sind“, wie Monika Wiemken in ihrer Laudatio betonte, erhielten Melanie Schröder (seit 2001 Übungsleiterin im Kinderturnen), Günther Stubbe (Übungsleiter im Bereich Volleyball) und Karsten Albrecht (Übungsleiter Volleyball).

des gesamten Teams für die geleistete Arbeit. „Die harmonische Atmosphäre und die gute Zusammenarbeit in all den Jahren werden mir fehlen. Es war alles in allem eine sehr schöne Zeit“, sagte Ingrid Westermann.



**Ingrid Westermann (2.v.l.) für langjährige Tätigkeit in der VfL-Geschäftsstelle besonders geehrt**

Eine besondere Ehrung wurde Ingrid Westermann für ihre Tätigkeit als Kassensführerin im VfL zuteil. Die Tätigkeit im VfL-Mahnwesen hat Ingrid Westermann nunmehr nach 31 Jahren an Karin Legal übergeben. „Die Mitarbeiter in der Geschäftsstelle vermissen dich schon jetzt. Du wirst uns fehlen“, beteuerte Dirk Hillmer und dankte der langjährigen Mitarbeiterin im Namen

#### **Wahlen:**

Bei den Vorstandswahlen gab es keine Veränderungen. Wiedergewählt wurden Daniela von Essen als 3. Vorstandssprecherin, Silke Riediger als Kassenswartin, Ruth Schiwy, Manfred Decker und Fritz Heinen als Ehrenrat sowie Uwe Harms als VfL-Pressesprecher und verantwortlicher Redakteur für die vereinseigene Zeitung „Blickpunkt“.

*Uwe Harms*

# Für den 1. Eindruck gibt es keine 2. Chance

Präsentieren Sie sich  
mit Ihrer besten Seite

- » Eine responsive Homepage  
für PC / Laptop / Tablet /  
Smartphone
- » Suchmaschinenoptimiert
- » Erstklassig in Design  
und Programmierung



BRINKHAUS / FERCHOW  
WERBUNG · DRUCK · INTERNET.



www.bf-net.de  
04402 9395730  
Kleibroker Str. 20  
Rastede

# 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.**



## VfL-Gemeinschaft – eine wichtige Stütze Erinnerungen und Gedanken eines Jubilars

Die VfL-Gemeinschaft war für mich am Ende der 40er und Beginn der 50er Jahre eine wichtige Stütze in der Integration als „Zugereister“ aus dem Osten. Nicht nur die ersten Freundschaften mit den damaligen VfL-Turnern wie Klaus Haustein, Werner Brüggemann, Christoph von Essen, Helmut Schulz, Peter Gottschik und vielen anderen haben mich hier als „Rasteder Jungen“ fühlen lassen. Auch war in der schlechten Nachkriegszeit das wöchentliche Turnen zu den Mangelkrankheiten ein wichtiger Ausgleich. So haben wir es denn auch hingenommen, zu Beginn der Übungen der „Männerriege“ nach Marschmusik, gespielt von August Feye am Klavier, zur Geh- und Laufgymnastik anzutreten. Die späteren Übungsleiter wie Egon Westermann legten dann ihren Schwerpunkt mehr auf Übungen am Reck Barren, Ringen und Pferdsprüngen.

Besonders in Erinnerung geblieben ist mir auch ein Schauturnen im Hesterkrug von Wahnbek. Es fand Anfang der 50er Jahre im Saal der Wirtschaft statt und hatte zum Ziel, den Wahnbekern das Turnen nahe zu bringen. Unsere Riege bestand aus etwa 10 Turnern im Alter von 8 bis 10 Jahren. Das Publikum scheute sich nicht, während der Vorführungen Bier und „Hullmanschen“ zu trinken und dichte Wolken von Tabakrauch schwängerten den Raum. Zum Höhepunkt der Übung am Barren zeigte unser bester Turner einen Handstand, in den er sich langsam von den Holmen hochdrückte. Kurz vor der Vollendung herrschte eine aufmerksame Stille, in die hinein (bedingt durch die Anspannung des Turners) ein kräftiger Ton aus seinem Hinterteil ertönte, was zu einem erlösenden, nachhaltigen Applaus führte.

Eine Rückkehr in die VfL-Gemeinschaft ergab sich nach Abitur in Oldenburg,



**Olaf Agthe (hintere Reihe 3.v.l.) inmitten der geehrten langjährigen Vereinsmitglieder**

Studium und Tätigkeit in Hannover, 1976, als ich inzwischen mit der eigenen Familie wieder nach Rastede zog. Die Abteilung „Männer 2“ mit den damaligen Übungsleitern Jan Lehnert und Heinz Dose, in die ich aufgenommen wurde war kürzlich Gegenstand eines bebilderten Berichts von unserem Turnbruder Jochen Winzer in der VfL-Zeitschrift „Unser Verein“. Auch meine Frau Vera war bald zusammen mit Edith

Schomerus Leiterin der Leistungsriege Mädchenturnen. Heute sind bereits unsere Enkelkinder Emma und Ole in die VfL-Gemeinschaft integriert.

*An dieser Stelle ist es dem Jubilar ein wichtiges Anliegen, allen Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen Leitern/innen des VfL Rastede zu danken, und ihnen weiterhin viel Motivation und Erfolg zu wünschen!*  
Olaf Agthe

*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](http://www.sport-nord.com)

# 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](http://www.ford-horstmann.de)



LzO spendet dem VfL 1000 Euro für AirTrack

## Riesige Luftmatratze weckt Lust auf Turnen



**Freuen sich über den symbolischen Scheck der LzO unsere Kinder und (v.l. hintere Reihe) Melanie Schröder, Fachwartin Kinderturnen, Silke Brötje, VfL-Geschäftsführerin, Paula Battermann, Helferin Kinderturnen, Torsten Apel, LzO, sowie Dirk Hillmer, VfL-Vorstandssprecher.**

Wie eine riesige Luftmatratze sieht das neue Sportgerät aus, das wir in unseren Turngruppen einsetzen: Die Rede ist von dem sogenannten AirTrack, einer elastischen und weichen und rund 2800 Euro teuren Luftkissenbahn, die der VfL mit großzügiger Unterstützung des Kreissportbund Ammerland und der

Gemeinde Rastede anschaffen konnte. Die LzO beteiligte sich mit 1000 Euro. Den symbolischen Scheck über diesen Geldbetrag überreichte jetzt LzO-Mitarbeiter Torsten Apel.

Eingesetzt wird das neue Sportgerät insbesondere in den 20 Kinderturngruppen mit. Diese luftgefüllte acht Meter lange,

zwei Meter breite und 33 Zentimeter dicke Bahn sei besonders geeignet, anspruchsvolle turnerische Bodenübungen mit Sprüngen, Rollen und Überschlägen – aufgrund der elastischen Oberfläche – ohne Risiko einzuüben, erklärte Melanie Schröder, Fachwartin Kinderturnen, bei der Scheckübergabe.

Männer I ehren ihren 90-jährigen Freitatu Hans-Heinrich Lübben

## „Soziale Komponente beim Sport besonders wichtig“

Seit rund 50 Jahren ist Hans-Heinrich Lübben aktiver Turner in der Männergruppe I des VfL Rastede, immer freitags und selbstverständlich regelmäßig. „Soweit möglich“, wie der heute 90-Jährige betont. Geturnt wurde damals wie heute in der altherwürdigen, ehemals vereinseigenen Sporthalle Wilhelmstraße. „Immer am Ball bleiben, der Gesundheit zuliebe“, ist sein Leitmotiv. Aber nicht nur der wöchentliche Sportabend in der Halle bedeute ihm viel, zu nennen seien darüber hinaus die zahlreichen zusätzlichen Aktionen, die die Männergruppe über das Jahr organisiert: Kohlmarsch mit Boßeln, Radtouren mit Grillen bei Decker in Delfshausen oder im Naturbad Hahn, Spargelessen



und die obligatorische Tagestour „weltweit“, wie gehabt, nach Groningen, Hamburg und Bremen. „Die soziale Komponente war und ist uns Männern I besonders wichtig“, sagte Hans-

Heinrich bei einer Feier anlässlich seines 90-jährigen Geburtstags, ausgerichtet von seinen Kindern und seiner Enkelin. Dazu hatte er die sportlichen Männer ins VfL-Sportforum eingeladen. Uwe Harms





# **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](http://arcus-werbung.de)

# Gemeinde Rastede erwartet Stellungnahme der Vereine

## Entwurf einer Vereinsförderlichtlinie

Dass Vereine im sozialen Beziehungsgeflecht der Menschen in einer Gemeinde wichtige Aufgaben erfüllen, ist unbestritten. Menschen zusammenführen, ihnen Raum geben für die Realisierung individueller Bedürfnisse und das soziale Miteinander zu fördern, sind wichtige Ziele, denen sich insbesondere auch unser Verein verpflichtet sieht. Um diese Ziele zu erreichen, ist ein Verein in erster Linie auf das ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder angewiesen. Ohne den qualifizierten und häufig äußerst zeitintensiven Einsatz vieler Helferinnen und Helfer, wären derartige Ziele kaum in der gewünschten Breite und Tiefe realisierbar. Aber dies allein reicht meist nicht. Vereine benötigen bei der konkreten Umsetzung vieler diesbezüglicher Vorhaben die Unterstützung von außen, nicht zuletzt auch finanzielle Förderung seitens der Gemeinde.

In Rastede erfahren die Vereine diesbezüglich bekanntlich bei Politikern und Verwaltung eine stets angemessene Unterstützung.

Kriterien, nach denen Förderung für bestimmte Vorhaben möglich sind, will die Gemeinde jetzt mit Unterstützung der Vereine eine sogenannte Vereinsförderlichtlinie erarbeiten. Auch der VfL Rastede wird dazu seinen Beitrag leisten. Der Titel dieses derzeit im politischen Raum befindliche Vorhaben lautet: „Vereinsförderung durch die Gemeinde Rastede – Beteiligung der Vereine zum Entwurf einer Richtlinie zur Förderung der Vereinsarbeit in der Gemeinde Rastede“ In einem diesbezüglichen Anschreiben fordert die Gemeinde die örtlichen Vereine zu einer Stellungnahme zu einem Entwurf einer Vereinsförderlichtlinie auf. Darin heißt es u.a.:

*Der Verwaltungsausschuss der Gemeinde Rastede hat die Verwaltung beauftragt, eine neue Vereinsförderlichtlinie auf Grundlage eines Drei-*

*Punkte-Modells zu erarbeiten. Dabei soll eine Vereinsbeteiligung in Form von Stellungnahmen erfolgen.*

*Das Drei-Punkte-Modell sieht folgende Förderungen vor:*

### **1. Pro-Kopf-Förderung**

*Die Kinder- und Jugendarbeit soll zukunftsweisend einer besonderen Förderung unterliegen. Mit einem höheren Förderbetrag in Bezug auf die Pro-Kopf-Förderung findet dies dem Grundsatz nach bereits statt, da die Förderung im Verhältnis zum Erwachsenenbeitrag etwa doppelt so hoch ist. Hier wird vorgeschlagen, den Faktor auf vier anzuheben (Förderung bisher: 1,02 Euro Erwachsene / 2,07 Euro bzw. 2,40 Euro Kinder und Jugendliche pro Jahr; Förderung neu: 1,- Euro Erwachsene und 4,- Euro Kinder und Jugendliche pro Jahr).*

### **2. Pro-Kopf-Förderung bei besonderen Aufwendungen**

*Einige Vereine, beispielsweise im Liga-Betrieb oder solche, die auswärtige Übungsstätten aufsuchen (auch Musikbereich) müssen regelmäßig Fahrtkosten bestreiten. Teilnehmergerecht wäre eine Verdopplung der vorgenannten Pro-Kopf-Förderung für die Jugendarbeit denkbar (Pro-Kopf-Förderung somit 8,- Euro pro Kind oder Jugendlichen pro Jahr).*

### **3. Betriebskosten**

*Vereine mit eigenen Sporteinrichtungen bedürfen ebenfalls der Unterstützung der Gemeinde. Die Unterstützung kann, wie dies bereits jetzt bei einigen Vereinen der Fall ist, durch Geld- oder Sachleistungen erbracht werden. Die Mitgliederzahlen in den einzelnen Vereinen variieren sehr stark. Eine Pro-Kopf-Förderung in diesem Bereich könnte in einigen Fällen in einem großen Missverhältnis stehen. Daher schlägt die Verwaltung vor, hier die notwendigen mit dem Gebäude und ggf. dem Grundstück verbundenen Betriebskosten zu 80 % zu übernehmen, wobei ggf. ein Höchstbetrag festgelegt werden sollte...*

*Ein weiterer Kostenpunkt sind Zuwendungen für Pokale und Ähnliches. Hier schlägt die Verwaltung vor, dass jeder Verein mit besonderen Veranstaltungen in der Gemeinde maximal 100 Euro pro Jahr erhält. Für besondere Jubiläen wird auf die bestehende Richtlinie für Zuwendungen bei Vereinsjubiläen verwiesen. Für Investitionen soll nach wie vor eine einheitliche Förderung von 20% des Investitionsvolumens erfolgen. Voraussetzung ist, dass es sich auch um Investitionen im Sinne des Haushalts- und Steuerrechts handelt...*



**Heizung-, Sanitär-  
und Luftungsbau GmbH**

**Düserweg 14  
26180 Rastede**

**Telefon 0 44 02 / 22 19**

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

**Geschäftsführer:  
Andreas Westermann**

**[www.gode-heizung.de](http://www.gode-heizung.de) · [gode.heizung-sanitaer@t-online.de](mailto:gode.heizung-sanitaer@t-online.de)**

## VfL-Masters starteten bei Europameisterschaften in London „Für uns ein unbeschreibliches Erlebnis“



Acht aktive Schwimmer vom VfL Rastede, die sogenannten Masters (Alter zwischen 35 und 51 Jahre) nahmen an den vom 25. bis 29. Mai in London ausgetragenen Masters-Europameisterschaften (EM) teil. Im Vorfeld dieser internationalen Begegnung in den Altersklassen über 20 Jahre, hatten sich die VfLer bei Vorbereitungskämpfen für diese EM qualifiziert. (Blickpunkt berichtete in der März-Ausgabe). Ausgetragen wurden die Schwimmmeisterschaften im „Iconic London Aquatics Centre at Queen Elisabeth Olympic Park“, und zwar dort, wo auch schon im Jahr 2012 die Olympischen Sommerspiele ausgetragen wurden.

Dem VfL-Team gehörten an: Evi Kusch, Corinna Ralle-Köhler, Denise de Vries, Frauke Dierks, Ellen Aghte, Birgit Cronenberg, Ulf Cronenberg und Nico Winter. „Für uns ein unbeschreibliches Erlebnis“, berichteten die sportlichen Masters abschließend.

### Hier einige ihrer Eindrücke von diesem sportlichen Großereignis:

Die bisher größte Masters-EM ist nun Geschichte, es waren fast 10 000 Schwimmerinnen und Schwimmer in London dabei. Es war großartig, dabei zu sein. Ein unbeschreibliches Erlebnis



für uns. Ein Grund war für uns Schwimmer natürlich das Schwimmbecken, in dem 2012 bereits die Olympischen Spiele ausgetragen wurden. Allerdings verlief nicht alles so glatt wie erhofft. Probleme gab es schon beim Meldeablauf. Das Meldeportal wurde wegen zu großen Andranges geschlossen, dann befristet wieder geöffnet und die Anzahl der Einzelstarts pro Person wurden von fünf auf drei reduziert. Wer bereits fünf Starts gemeldet hatte, wurde „gebeten“

zwei Starts wieder abzugeben – oder sie wurden vom Veranstalter gestrichen. Auslöser dieses Problems war die Tatsache, dass auf der einen Seite die vom Europäischen Schwimmverband gesetzten Pflichtzeiten zu schwach waren. So durften auch alle „Lieschen Müllers“ an dieser EM teilnehmen. Klar, dass das Interesse der Masters besonders hoch ist, in einer Metropole wie London, in der vor vier Jahren die Olympischen Spiele ausgetragen wurde, dabei sein zu können.

**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**





Nicht zu verstehen auch, weshalb die Organisatoren diese EM auf fünf Tage reduziert hatte: So wirkte alles wie eine Massenveranstaltung, die vor allem zu Lasten der optimalen Wettkampfbedingungen ging und aus sportlicher Sicht fraglich war, zumindest für die Spitzensportler die daran teilnahmen.

Uns allerdings betraf dies weniger, denn wir waren einfach überaus glücklich, überhaupt teilnehmen zu dürfen. Für uns war es immerhin der erste internationale Wettbewerb in dieser Größenordnung. Was dort passierte, war Luxus im Vergleich zu den „normalen“ Vergleichswettkämpfen, die wir das ganze Jahr über bestreiten.

Nur einige Stichworte dazu: die Wettkämpfe wurden in zwei Becken parallel ausgetragen, der Einlass war streng reglementiert, es wurden 200 Schwimmer in Pool 1 und 160 Schwimmer in Pool 2

zugelassen. Das Einschwimmen war auf 5-10 Minuten begrenzt.

An den ersten zwei Tagen konnte ein Großteil der Schwimmer aufgrund dieser Regelungen nicht rechtzeitig eingelassen werden, das betraf UI. Viele Schwimmer verpassten ihren Start, weil sie in den Warteschlangen vor dem Stadion festgehalten wurden. Viele konnten nicht einschwimmen, einige Kolleginnen erzählten, dass sie 90 Minuten warten mussten, um überhaupt in die Halle zu gelangen. Endlich drinnen, konnten sie nur noch ihren Wettkampfanzug anziehen und auf der Leinwand ihren eigentlichen Start sehen. Die Athleten durften aber abends ihren Lauf nachholen. Eine Qual vor allem für jene, die sich optimal auf diese Meisterschaften vorbereitet hatten und vielleicht Rekorde schwimmen wollten. Die Bedingungen für sportliche Leistungen

waren zumindest für die „Profis“ unter den Teilnehmern schlecht. Und schon am nächsten Tag hat man eine deutliche Verbesserung gemerkt. Das Krisenmanagement hat gut gearbeitet. Klar, die Warmup-Zeiten wurden vermehrt aber eben kürzer, aber so wurde gewährleistet, dass jeder pünktlich zu seinem Start kam. Beeindruckt sind wir von der Geduld und der Freundlichkeit der Mitarbeiter, angefangen von den immer freundlichen und geduldigen Ordnern bis zu den Kampfrichtern, die von frühmorgens bis abends im Einsatz waren, um den Wettkampf durchzuführen. Hut ab vor diesem Engagement und danke für diese Unterstützung!

Für uns war alles großartig und eine wundervolle und spannende Zeit, an die wir gerne zurückdenken. Nun gehen wir die WM-Masters 2017 an, die in Budapest ausgetragen wird.





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](mailto:janka.feldmann@barmer-gek.de)

[www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

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

**BARMER GEK**



## Gelungener Start: VfL-Fitnesstag kommt an

# Sportliche Workshops bringen Menschen in Schwung

Es ist dem VfL offensichtlich einmal mehr gelungen, Menschen von dem sportlichen Vereinsangebot zu überzeugen. Rund 50 Frauen und Männer zwischen 20 und 85 Jahre - mit und ohne sportliche Vorerfahrungen - nutzten den zum ersten Mal beim VfL organisierten Fitnesstag am 4. Juni für ein ganz persönliches Fitness-Programm. Insbesondere auch junge Menschen interessierten sich für das angebotene gesundheitsorientierte Training an diesem Vormittag. Veranstaltungsorte der insgesamt acht Fitness-Workshops waren die Sporthallen Wilhelmstraße, Feldbreite und das VfL-Sportforum. Das Programm selbst reichte von Cross-

fit, Faszientraining und Zumba über Kiquera, BOP- Training, Step-Aerobic und Steptanz bis Faszientraining. Alles Sportarten mit gezieltem Training von Bauch, Beckenboden, Beine, Brust und Rücken, spezifischer Muskelgruppen, Kraft-, Ausdauer- und Herz-Kreislauftraining sowie Aerobic, Tanz und Yoga. „Einige der Teilnehmer werden sicherlich die neu erfahrenen Fitnesssportarten auch weiterhin betreiben“, ist Frauke Lehnert vom Organisationsteam dieses vierstündigen Events überzeugt. „Eine sehr gute Möglichkeit, neue Sportarten auszuprobieren. Sportarten, die man immer schon Mal kennenlernen wollte, wie Kiquera“, meinte Ina Göden, Teil-

nehmerin im Kiquera-Workshop. Enim Kuruoglu, Trainer dieses Workshops, seit sechs Jahren als Fitnesstrainer, Tanz- und Kampfsportlehrer im VfL tätig, lobte die hohe Motivation der Kursteilnehmer, die in dieser Sportart zusammengeführten Kampfsportelemente hautnah zu erleben. „Eine hervorragend organisierte Veranstaltung mit vielen freundlichen Menschen, beste Werbung für den Sport und den VfL Rastede. Den Organisatoren gebühre dafür höchstes Lob und Anerkennung, sagte Enim. Eine Neuauflage dieser Fitnessveranstaltung sollte es in jedem Fall geben, meinten Teilnehmer, Organisatoren, Helfer und Vereinsvorstand. Uwe Harms



**Rund 50 Workshop-Teilnehmer nutzten das Fitness-Sportprogramm für ein individuell abgestimmtes Gesundheitstraining**

**Foto: VfL Rastede**





*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

## VfL- Sportabzeichensaison erfolgreich gestartet Sportplatz Feldbreite Austragungsort



**Das Abnehmerteam mit (v.r.) Walter Backhaus, Monika Drees, Horst Laue, Dr. Gunna Arends, Armin Boumann, Ilona Krex und Manfred Decker wünscht allen Beteiligten viel Spaß beim Erwerb der begehrten Fitnessmedaille**

Anwärter auf das Deutsche Sportabzeichen (DSA) und ehrenamtliche Helfer eröffneten am 9. Mai auf dem Sportplatz Feldbreite in Rastede die Saison 2016. Unser Sportabzeichenobmann Horst Laue informierte an diesem Eröffnungs-

tag alle Beteiligten über den Ablauf und die Modalitäten der Sportabnahme sowie über Termine der Sonderprüfungen. Grundsätzlich ist der Abnahmetermin immer montags ab 17.30 Uhr an dieser Stelle. Dazu gibt es Sonderer-

mine. Diese werden jeweils 14. Tage vor Abnahme über die örtliche Presse und über Aushang beim VfL-Sportforum bekannt gegeben. Es ist immer wieder lobenswert, wenn man miterlebt, wie engagiert, motiviert und kompetent und mit welchem Zeiteinsatz die ehrenamtlichen Helfer um Horst Laue die Prüfungen durchführen und die Absolventen auf diese Prüfungen vorbereiten. Dafür gebührt ihnen großer Dank und Anerkennung.

Uwe Harms

### Termine für Sonderprüfungen

#### Radfahren (200 m-Radsprint)

wird am 9. August abgenommen.  
Treffpunkt um 17.30 Uhr Wemkenstraße/Hüldenweg/Wartehäuschen.

#### 20 km-Radfahren 16. August.

Start und Ziel: Im Göhlen, an der Brücke zum Quellenweg in Rastede.

#### Nordic-Walking-Termine:

23. August 2016



## Handball: eine erfolgreiche Saison für die VfL-Frauen Zweite Frauenmannschaft holt Triple



Das letzte Saisonspiel der 2. VfL-Frauenmannschaft in eigener Halle gegen das Team vom SV Brake hatten sich unsere Handballerinnen etwas anders vorgestellt. In der ersten Halbzeit konnten wir uns zwar schnell mit 6:2 absetzen und auch zur Halbzeit führten wir deutlich mit 10:04. Die zweite Hälfte verlief dann allerdings ganz anders. Nach nur 1:43 Minuten beim Stand

von 12:04 verletzte sich Lena Schmid am Knie schwer. Da Lena nur mit Hilfe von Sanitätern vom Platz getragen werden konnte, zog es sich ziemlich in die Länge. Die Schmerzen waren einfach zu stark. Auf Wunsch vom SV Brake wurde das Spiel dann abgebrochen. Was für uns absolut in Ordnung war. Es ging für beide Mannschaften um nichts mehr. Der Sieger stand bei dem Spielstand eh

schon fest. Wir möchten uns aber ganz herzlich für die Fairness beim SV Brake bedanken. Wenn ich einen Fairnesspokal vergeben könnte, würde ich ihn dem SV Brake geben. Die Meisterfeier verlief am Anfang etwas getrübt. Aber als Lena dann auf Krücken kurz dazu gestoßen ist, wurde es langsam etwas lockerer. Trotz allem war es eine tolle und erfolgreiche Saison. Meister, Aufsteiger und ungeschlagen. Mehr ging nicht. Wir wünschen Lena alles Gute, drücken kräftig die Daumen und hoffen, dass die Verletzung einen guten Verlauf nimmt.

*Alexander Hecht*



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

Blumen  
bewegen  
Herz und  
Sinne!



## Handballjugendtag mit Maike Balthazar und Heike Horstmann

# Spannende Begegnung mit Nationalspielerinnen

Am 28. Mai fand beim VfL Rastede zum zweiten Mal der Handballjugendtag statt. Für insgesamt 38 Kinder und Jugendlichen aus der weiblichen und männlichen D-Jugend, der männlichen C-Jugend, sowie der weiblichen und männlichen A-Jugend standen dieses Jahr zwei Trainingseinheiten auf dem Programm. Als erstes gab es eine Leichtathletikeinheit, durchgeführt von unserer Leichtathletikabteilung unter der Leitung von Jürgen Menke. Viele verschiedene Übungen und Spiele brachten die Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen. Nach einer Pause mit belegten Brötchen und Obst zur Verstärkung wurden die Kinder und Jugendlichen für die Handballeinheit in zwei Gruppen aufgeteilt. Die beiden ehemaligen Nationalspielerinnen Maike Balthazar und Heike Horstmann hatten sich spannende Übungen für die Kinder und Jugendlichen ausgesucht. So spielten die weibliche, die männliche D-Jugend und die männliche C-Jugend bei Maike Balthazar koordinative Spiele mit Bänken. Heike Horstmann hat sich bei der weiblichen und männlichen A-Jugend auf das Stoßen in



**Zum zweiten Mal fand der Handballjugendtag des VfL Rastede statt. Viele verschiedene Übungen und Spiele brachten die Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen**

die Lücken konzentriert. So lernten die Jugendlichen durch Übungen zur richtigen Körpertäuschung, wie sie Lücken in die Abwehr bringen können. Am Ende wurde in beiden Gruppen noch einmal Handball gespielt und die Kinder und Jugendlichen konnten eindrucksvoll zei-

gen, was sie gelernt hatten.

Zum Abschluss gab es für jeden eine Medaille bzw. einen VfL-Schal. „Es war gut, aber anstrengend“, brachte es ein Teilnehmer abschließend zutreffend auf den Punkt.

Anne Lehnert

**Berufsunfähigkeit  
kann jeden treffen.**



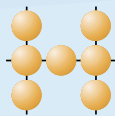
Statistisch gesehen wird jeder Fünfte berufsunfähig. Die Folgen können Ihr ganzes Leben verändern. Sichern Sie sich deshalb rechtzeitig ab. Sprechen Sie mit mir! Ich berate Sie gern.

### Michael Fielers

Allianz Generalvertreter  
Oldenburger Str. 273, 26180 Rastede  
michael.fielers@allianz.de  
[www.allianz-fielers.de](http://www.allianz-fielers.de)  
Tel. 0 44 02.9 72 57 80  
Fax 0 44 02.9 72 57 88

**Allianz** 

# Relaxed schlafen

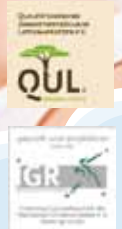


**HOBENSIEFKEN**  
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

- » bewährtes Massivholz-Tellersystem
- » atmungsaktive, metallfreie Materialien
- » langlebige und nachhaltige Produkte
- » ausgewählte und unbehandelte Holzarten
- » Zertifiziert von IGR und QUL

Lassen Sie sich ausführlich und unverbindlich von uns beraten ... für Ihren gesunden Schlaf

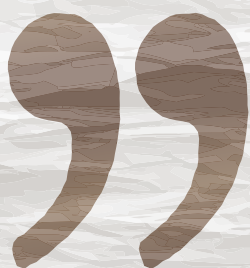
Mühlenstr. 11, Rastede  
Telefon 04402-2146  
Mo.-Fr.: 9-12:30/14:30-18, Sa. 10-14 Uhr



Mehr Informationen unter  
[relaxed-schlafen.de](http://relaxed-schlafen.de)



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](http://www.umsicht.eu) • [info@umsicht.eu](mailto:info@umsicht.eu)



## 7. Palaismeeting in Rastede



Am vergangenen Wochenende durfte die Schwimmabteilung des VfL Rastede 19 auswärtige Vereine, im Hallenbad am Palais, begrüßen.

Über 300 Schwimmer und Schwimmerinnen gingen beim diesjährigen VfL-Palaismeeting am letzten Sonntag im April im Hallenbad im Palaisgarten in Rastede an den Start und kämpften um persönliche Bestzeiten. Damit waren es mehr als doppelt so viele wie in den vergangenen Jahr.

Aus zeitlichen Gründen mussten wir bedauerlicherweise aufgrund der Vielzahl von Meldungen die Staffeltwettkämpfe ausfallen lassen. Dadurch konn-

ten wir rund 90 Minuten einsparen.

Pünktlich um 8Uhr ging es los: Einschwimmen, Einrichten für den Wettkampf und dann der offizielle Start der Wettkämpfe um 9 Uhr.

Der erste Veranstaltungsabschnitt war ausschließlich für die jüngsten Schwimmerinnen und Schwimmer (Jahrgänge 2009 und jünger) bestimmt. Dadurch zeigte sich einmal mehr, dass viele Unsicherheiten und Ängste überwunden werden konnten. Für die kleinen Helden, die ihre 25m Brust, Rücken oder Kraul schwammen, ein echtes Erlebnis: so ganz unter sich, wobei am Ende jeder der quirligen Wettkämpfer eine Medaille

erhielt. Auch die Jahrgänge 2008 und älter zeigten sich hoch motiviert und beendeten den langen Wettkampftag äußerst erfolgreich.

Für die Schwimmabteilung des VfL Rastede gingen alleine 75 Schwimmer aller Jahrgänge, einschließlich Masters, an den Start.

Alles verlief reibungslos, es gab viel Lob von den Gästen. Die Veranstalter hätten einen perfekten Schwimmwettkampf organisiert, hieß es am Ende.

Die Atmosphäre war trotz Enge und Fülle im Schwimmbad entspannt.

Wir sind stolz auf diese tolle Veranstaltung, die ohne die vielen Helfer nicht möglich gewesen wäre.

Dank allen Eltern und Helfer für die Kuchen und Salatspenden, fürs zwichendurch, für die vielen kleinen Wege die erledigt werden mussten.

Ein rund um schöner Tag im Hallenbad, mit vielen neuen Bestzeiten.

Wir freuen uns auf das Palaismeeting 2017

Denise de Vries und  
Tanja Brunßen-Gerdes

# 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](http://www.gesundheitszentrum-rastede.de)**

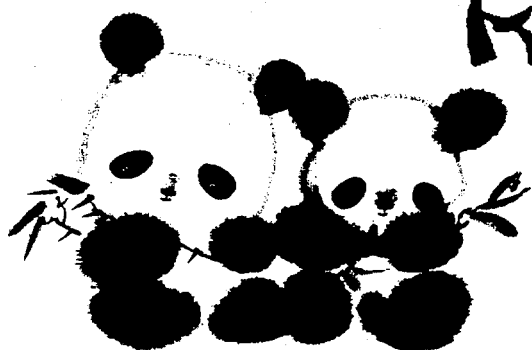


# Palaismeeting 2016





# Palaismeeting 2016



## 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](http://www.panda-rastede.de)  
**Chinesische und internationale Küche**



# Sportabzeichentag der Rasteder Grundschulen Super cool, trotz Wind und Regen



Am 24. Mai war es wieder soweit: 244 Schülerinnen und Schüler der Rasteder Grundschulen Feldbreite, Leuchtenburg, Loy und Kleibrok fieberten schon Tage vorher auf diesen Tag zu. Endlich konnten sie zeigen, wie der Schulsport sie fit für diesen Sporttag gemacht hat.

In fünf Disziplinen zeigten sie, was so in ihnen steckt bei der Ableistung der vom Alter abhängigen Prüfungsanforderungen mit unterschiedlichen Zeiten bzw. Weiten in den Altersklassen acht und neun Jahre sowie zehn elf und zwölf Jahre.

Ein Schwimmnachweis hatten darüber hinaus alle Mädchen und Jungen unter elf Jahre vorzulegen als weitere Voraussetzung zum Erwerb des Sportabzeichens. Die 12-Jährigen mussten 200 m in einer vorgegebenen Zeit schwimmen.

**Ausdauer:** 800 Meter-Lauf für alle Teilnehmer. Je nach Zeit wurde Bronze, Silber oder Gold erreicht.

**Kraft:** In dieser Disziplin wurde ein Schlagball (80g) geworfen. Für Bronze, Silber oder Gold war die geworfene Weite ausschlaggebend. Für die 12-Jährigen kam der 200 g schwere Wurfball zum Einsatz.

**Schnelligkeit:** Die Acht- und Neunjährigen mussten 30 Meter, die Zehn-, Elf und Zwölfjährigen mussten 50 Meter sprinten.

**Koordination:** In dieser Disziplin muss der Schlagball aus dem Anlauf heraus über ein in fünf Meter Entfernung aufgestelltes Fußballtor in die dahinter eingeteilten Zonen geworfen werden. Die 12-Jährigen mussten sich dagegen im Weitsprung beweisen.

Die Helfer hatten eine Menge zu tun.

All diese Aufgaben können nur mit vielen engagierten Helfern vollzogen werden. So habe ich in den letzten Wochen

viel telefoniert oder persönlich angesprochen.

Immerhin haben sich 21 Personen bereiterklärt, an diesem Tag alles zu geben, damit er den Kindern lange in Erinnerung bleibt.

Ich möchte mich dafür recht herzlich bei allen Mitwirkenden bedanken.

Nicht vergessen möchte ich unser Versorgungsteam, die es, allen Widrigkeiten zum Trotz, schafften, belegte Brötchen sowie Kaffee und Tee zuzubereiten, um die Helfer zu stärken.

Dank auch dem DRK Rastede. Die Helferinnen und Helfer waren ebenfalls vor Ort, um im Bedarfsfall einzugreifen.

Horst-Heinrich Laue  
VfL-Sportabzeichenobmann







## 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](http://www.residenzort-rastede.de)

## Saison der VfL-Wakeborder im Beachclub Nethen gestartet Boarden in diesem Jahr noch spektakulärer



Nach einer 5 monatigen Abstinenz war es endlich wieder soweit, 11. Mai 2016; unsere neue Saison begann bei TOP Wetter, strahlendem Sonnenschein mit Temperaturen von 25 Grad. Es waren

einfach super Voraussetzungen für diesen Saisonstart. Der Beach Club Nethen hat auch mal wieder aufgerüstet, einige neue Spielzeuge sprich `obstacles` sind auf dem

See hinzugekommen, weil nur geradeaus fahren ja bekanntlich langweilig ist. Das Wasser war noch ein wenig erfrischend, aber egal, alle waren wieder heiß aufs Boarden.

Unser Kurs war leider noch nicht ganz voll, einige Anfänger sind hinzugekommen, die Stammfahrer waren auch alle wieder dabei.

Unsere Neulinge sind nach einer kurzen Einweisung freudestrahlend auf die Bretter gestiegen, teilweise wurden schon die ersten kompletten Runden gedreht, teilweise aber auch mit dem 12 Grad erfrischendem Wasser Bekanntschaft gemacht. Aber es kann nur noch wärmer werden, Hauptsache wir haben alle Spaß daran und wollen uns auch weiterentwickeln.

Wir freuen uns schon auf jeden Mittwochabend in Nethen, die kalte Jahreszeit ist nun endlich vorbei und der Sommer kann kommen.

*Achim Glienke*



**AGTHE & MEYER-BEGEMANN**

RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233  
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118  
Fax: 04402/ 977919

[www.rae-rastede.de](http://www.rae-rastede.de)



## VfL Masters: Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften Erfolgreiche Bilanz in vielen Wettbewerben

Am 12. und 13.3.2016 fanden in Braunschweig die Norddeutschen Meisterschaften der Masters auf der langen 50m-Bahn statt. Als Vorbereitung auf die EM in London Ende Mai nahmen vom VfL Rastede Evi Kusch, Birgit und Ulf Cronenberg, Nico Winter und Ellen Agthe daran teil.

Da das Einschwimmen bereits um 8.00 Uhr morgens begann, machten sich die Schwimmer schon um 6.00 Uhr morgens auf den Weg. Das Heidbergbad in Braunschweig mit seinen acht 50m-Bahnen war für diejenigen von uns, die eine derartige Veranstaltung noch nie besucht haben, durchaus beeindruckend. Auch die elektronische Zeiterfassung und die riesige Anzeigetafel, auf welcher die Namen mit der erreichten Zeit direkt aufgeführt wurden, war uns neu. Insgesamt war der Ablauf der Norddeutschen Meisterschaft deutlich professioneller als bei den hiesigen regionalen Wettkämpfen. Bereits ein Zucken auf dem Startblock wurde mit einer Disqualifikation bestraft.

An diesem Wochenende absolvierten unsere VfL-er insgesamt 13 Starts mit erfreulichen Ergebnissen: Evi schwamm über 50m Freistil auf den 3. und über 100m Freistil sogar auf den 1. Platz. Birgit schaffte über 50m Rücken und Freistil je persönliche Bestzeiten (PB). Nico qualifizierte sich mit PB über 50m Brust für die Deutschen Meisterschaften (DM) in Gera. Ellen hatte die Qualifikationszeit für die DM bereits vorher erfüllt und war, ebenso wie Ulf, mit ihren Zeiten auf der langen Bahn durchaus zufrieden.

Die diesjährigen Deutschen Meisterschaften auf der langen Bahn fanden vom 15.-17.4.2016 in Gera statt. Vier Schwimmer des VfL Rastede nahmen auch an diesem Wettkampf teil. Aufgrund der langen Anreise fuhren Evi, die schon am Freitagnachmittag über 50m

Delfin an den Start ging, und Ellen am frühen Vormittag los. Nico und Frauke, die erst am Samstag starteten, konnten es etwas ruhiger angehen lassen. Alle vier trafen sich zum Abendessen im Hotel und tauschten sich über die ersten Eindrücke der Wettkampfstätte des Hofwiesenbades in Gera aus. Die Organisation vor Ort war sehr gut, das Bad groß und hell. Viele abgetrennte Bereiche boten die Möglichkeit sich in der 4-5 stündigen Wartezeit zwischen den Läufen zurück zu ziehen.

Alle vier VfL-Schwimmer starteten am Samstag über 50m Freistil. Die Einteilung in unterschiedlichen Läufen lies es zu, dass jeder von unserer insgesamt sehr kleinen Vertretung angefeuert werden konnte. Evi schwamm mit 30,21 Sec. direkt auf den 3. Platz. Zu Platz eins fehlten lediglich zwei zehntel Sekunden.



Alle anderen schwammen PB. Die Siegerehrung versüßte die lange Pause bis zum nächsten Start, der erst am Nachmittag anstand.

Frauke startete hier über 200m Freistil, Evi, Ellen und Nico über 50m Brust. Evi

**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!**



# „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 Schwimmbekken 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](mailto:denisedevries@kickandpaddle.de)**  
**[www.kickandpaddle.de](http://www.kickandpaddle.de)**



gelang in diesem Rennen noch ein vierter Platz und Ellen schwamm erneut PB. Leider war Nico durch eine Knieverletzung gehandicapt und konnte dadurch seine PB nicht erneut unterbieten.

Nach einem langen Tag traten Frauke und Nico die Rückreise an. Die anderen beiden blieben eine weitere Nacht, da am Sonntag noch die 100m Freistil-Wettbewerbe anstanden. Hier erkämpfte sich Evi einen weiteren 4. Platz. Abschließend bleibt zu sagen, dass Evi mit einem dritten, zwei vierten und einem siebten Platz alle Erwartungen übertroffen hat. Aber auch die anderen drei Aktiven sind mit ihrer Leistung mehr als zufrieden.

Durch Gespräche mit anderen Schwimmern haben wir wieder einmal festgestellt, dass wir mit unseren geringen Trainingsmöglichkeiten (1,5 Einheiten in der Woche) weit weniger Wasserzeiten zur Verfügung haben als z.B. die amtie-



**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.

rende Weltmeisterin, gegen die Frauke bei den 200m Freistil antreten durfte. Vier Trainingseinheiten in der Woche sind bei den Spitzenschwimmern der Masters keine Seltenheit. Auch die ganzjährige Nutzung einer 50m Bahn ist bei vielen Vereinen möglich.

Nichts desto trotz: Wir waren dabei und sind stolz darauf!

Ende Mai geht es zur Europameisterschaft nach London! Bis dahin heißt es noch fleißig einige Kilometer im Wasser zurückzulegen.

Ellen Agthe und Evi Kusch

## Schwimmen: Bezirksmeisterschaften in Osnabrück VfL-Schwimmer glänzten mit Bestzeiten

Am 13. März machten sich Amelie Sophie Hümme (Jahrgang 2006), Felix Quathamer (2000), Jakob Heidenreich (2006), Julius Quathamer (2002) und Tom Neigel (2005) auf den Weg zu den Schwimm-Bezirksmeisterschaften in Osnabrück.

In den drei Monaten zuvor hatten die Schwimmer die nötigen Pflichtzeiten erreicht und konnten sich jetzt mit Schwimmern aus der Region messen. Und sie zeigten, dass sie durchaus mithalten konnten. Am Ende erreichten sie sogar persönliche Bestzeiten. Die äußerst trainingsintensive Vorbereitungsphase hatte sich ausgezahlt. Für Amelie (50m Brust – Platz 9), Jakob (50m Brust – Platz 7) und Tom (50m Brust – Platz 8, 100m Brust – Platz 6) waren es die ersten Bezirksmeisterschaften, und ihre Trainerin Frauke Dierks ist sehr stolz über diese



Leistung. Auch Trainerin Imke von Waaden zeigte sich erfreut über die Leistung von Julius (50m Brust – Platz 3, 100m Brust – Platz 4) und Felix (50m Freistil und 50m Brust – je Platz 5), die sich mit ihren Zeiten über 50m Brust und 50m Freistil ebenfalls für die Landesmeister-

schaften in Hannover im Mai qualifiziert haben.

Ein großes Dankeschön gilt Dylara Dachs, die den Verein an diesem Tag als Kamprichterin unterstützt hat.

Tanja Brunßen-Gerdes



## Büroarbeit

**Büro-Team**  
**& DIEDRICHS  
OLTMANN'S**

... 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

**Büro-Team**  
**& DIEDRICHS  
OLTMANN'S**

Königstr. 2 · 26180 Rastede

Fon 0 44 02 / 92 60-0

Fax 0 44 02 / 92 60 60

[www.buero-team-rastede.de](http://www.buero-team-rastede.de)

[info@buero-team-rastede.de](mailto:info@buero-team-rastede.de)



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

| Gruppe  | Alter    | Ort/Halle               | Tag | Trainingszeit | ÜbungsleiterIn                      |
|---|----------|-------------------------|-----|---------------|-------------------------------------|
| <b>Aqua-Fitness</b>                                 |          |                         |     |               |                                     |
| Aquajogging   | offen    | Bad                     | Do  | 19.45 – 20.15 | Sonja Hinrichs                      |
| Aquajogging   | offen    | Bad                     | Do  | 20.15 – 20.45 | Sonja Hinrichs (Tel. 04402 / 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  | 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                        |
| <b>Badminton</b>                                    |          |                         |     |               |                                     |
| 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                    |
| <b>Boule-Pétanque-Anlage 2 Plätze mit Flutlicht</b> |          |                         |     |               |                                     |
| Erwachsene  | offen    | Bouleanlage             | Mo  | 18.00 (ab)    | Wilfried Lumma                      |
| Erwachsene  | offen    | Bouleanlage             | Do  | 17.00 (ab)    | Dietmar Bucker                      |
| Erwachsene  | offen    | Bouleanlage             | Di  | 17.00 – 20.00 | Andre Cuvette                       |
| <b>Basketball</b>                                   |          |                         |     |               |                                     |
| 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                        |
| <b>Fitness</b>                                      |          |                         |     |               |                                     |
| 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  | 18.30 – 19.30 | Monika E.-Hoffmann |
| 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      |
| <b>Freestyle Akrobatik</b>  |          |                         |     |               |                    |
| 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       |
| <b>Gesundheitssport</b>   |          |                         |     |               |                    |
| „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 | Monika E.-Hoffmann |
| 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  | 19.30 – 21.00 | Susanne Wöhrlin    |
| Infos zu den verschiedenen Yoga-Gruppen bei S. Wöhrlin: Tel. (04402) 916935 |          |                         |     |               |                    |
| <b>Handball</b>   |          |                         |     |               |                    |
| 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)   | offen    | Große Halle 1           | Fr  | 17.00 – 18.00 | 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    |
| 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 |

| Gruppe   | Alter      | Ort/Halle               | Tag | Trainingszeit | ÜbungsleiterIn      |
|--|------------|-------------------------|-----|---------------|---------------------|
| A-Jugend weiblich  | 14-18 J.   | Große Halle 1           | Mo  | 17.00 – 18.30 | Hanne Göden         |
| A-Jugend weiblich  | 14-18 J.   | Große Halle 2           | Mi  | 17.30 – 19.00 | Hanne Göden         |
| C-Jugend männlich  | 12-14 J.   | Große Halle 2           | Mi  | 16.00 – 17.30 | Ron Zange           |
| D-Jugend männlich  | 10-12 J.   | Große Halle 2           | Mo  | 16.00 – 17.30 | Heiko Brötje        |
| D-Jugend männlich  | 10-12 J.   | Große Halle 2           | Do  | 17.30 – 19.00 | Heiko Brötje        |
| D-Jugend weiblich  | 10-12 J.   | Große Halle 1           | Fr  | 15.30 – 17.00 | Anne Lehnert        |
| Minis (F-Jugend)   | 6-8 J.     | Große Halle 2           | Do  | 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) |            |                         |     |               |                     |
| <b>Ju-Jutsu</b>  |            |                         |     |               |                     |
| 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          |
| <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 | 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 Lehnert      |
| Boden- u. Gerätturnen  | 7+ J.      | kleine Halle Feldbreite | Mo  | 16.00 – 18.00 | Evelyn Kusch        |
| Boden- u. Gerätturnen  | 6+ 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    |
| <b>Leichtathletik</b>  |            |                         |     |               |                     |
| 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        |
| <b>Schwimmen</b>   |            |                         |     |               |                     |
| 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     |
|---|----------|------------------------|-----|---------------|--------------------|
| <b>Sportabzeichen</b>   |          |                        |     |               |                    |
| Training  | offen    | Saison 2016            | Mo  | 17.30 (ab)    | Horst Laue         |
| Abnahme   | offen    | Saison 2016            | Mo  | 18.00 (ab)    | Horst Laue         |
| <b>Tanzen</b>   |          |                        |     |               |                    |
| 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 Steptanz Fortg.  | offen    | Sportforum             | Mi  | 20.00 – 21.00 | Daniela von Essen  |
| Sumba   | offen    | Sportforum             | Fr  | 18.30 – 19.30 | Emin Kuruoglu      |
| <b>Tanzen für Kinder</b>  |          |                        |     |               |                    |
| Ballett   | 4-6 J.   | Sportforum             | Di  | 14.00 – 15.00 | S. Janina Ilchmann |
| 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 |
| <b>Volleyball</b>   |          |                        |     |               |                    |
| 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   |
| <b>Wasserski / Wakeboarding</b>   |          |                        |     |               |                    |
| Jugendliche/Erwachsene  | ab 12 J. | Saisonstart : Mai 2016 | Mi  | 18.00 – 20.00 | Achim Glienke      |
| Saison: Mai bis September   |          |                        |     |               |                    |
| <b>Zirkus Zauberbox – Einrad</b>  |          |                        |     |               |                    |
| 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     |
| <b>Aktuelles Kursangebot online auf <a href="http://www.vfl-rastede.de">www.vfl-rastede.de</a> - Kursangebot!</b> |          |                        |     |               |                    |



# 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](mailto:info@optik-fromme.de)**





und und und ...



## 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:<br><input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Azubi bis: (TT.MM.JJ) |  | Ausbildungsbescheinigung ist beigelegt. |
| Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)  |                       | Sind bereits Familienangehörige Mitglied im Verein?<br><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





# FINKEISEN & PARTNER

## STEUERBERATUNG

Brucknerstraße 2, 26180 Rastede  
T. 04402/51018, [www.finkeisen-steuerberatung.de](http://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<br>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 | Werner Frohn |
| Archiv              | 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





**Objektive Beratung  
bedeutet für uns:**

- keine persönlichen Verkaufsziele
- keine Provisionssysteme
- kein Verkaufsdruck

**Wir machen den Weg frei**



**Raiffeisenbank Rastede eG**  
Die Rasteder 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** 