



BLICKPUNKT

A U S G A B E S E P T E M B E R 2 0 1 6

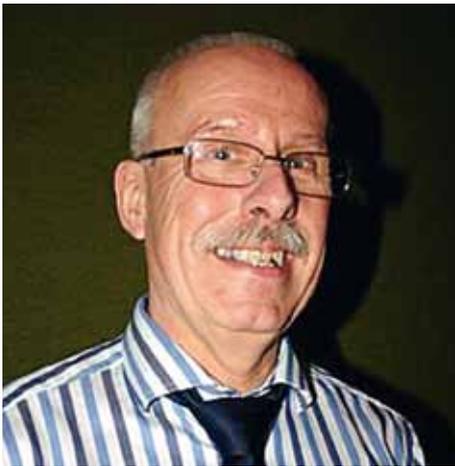




Näher dran.

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,

Die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro sowie die Urlaubszeit sind leider vorbei und viele finden sich jetzt im Alltag wieder. Nach getaner Arbeit sollten wir Sport treiben und den Feierabend nicht nur auf dem Sofa verbringen.

Mehr als jeder Dritte kommt in seinem Alltag nicht einmal mehr auf eine halbe Stunde Bewegung.

Ein Körper, der nicht bewegt wird, bereitet irgendwann gesundheitliche Probleme. Bewegung ist die einzige Universalmedizin, die wir heute kennen. Sie fördert Herz und Kreislauf, kräftigt Muskulatur und Knochen, beugt Krankheiten vor oder beeinflusst ihren Verlauf positiv. Sie hilft gegen Stress, das Gehirn arbeitet besser. Bewegung kostet fast nichts und hat keine Nebenwirkungen. Allerdings sorgen Bildschirmarbeitsplätze, ein gut ausgebautes Verkehrsnetz und digitale Medien dafür, dass wir uns im Job und in der Freizeit immer weniger bewegen müssen.

Das Bewegungsangebot im VfL Rastede ist aber so groß, dass eigentlich für jeden etwas dabei sein müsste.

Auch nach den Sommerferien präsentieren wir wieder eine große Palette an Sportangeboten. Egal welchen Alters, ganz gleich ob Freizeit- oder Leistungs-

sportler, einfach für jeden ist das passende Sportangebot dabei. Aus den zahlreichen Möglichkeiten, die der Verein anbietet, kann man das Passende für sich finden.

Dennoch fällt es vielen schwer, in Bewegung zu kommen. Grund ist fehlende Motivation, die muss aber von jedem selbst kommen. Jede Aufgabe fällt uns leichter, wenn wir sie als sinnvoll empfinden.

Die Motive können dabei durchaus ganz unterschiedlich sein. Es spielt keine Rolle, ob es darum geht, eine bestimmte Zeit zu laufen oder Muskeln aufzubauen, ob das Ziel eine gute Figur oder der Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag ist. Menschen, die bereits gesundheitliche Beschwerden haben, könnten motiviert sein, ihren Krankheitsverlauf mit Sport positiv zu beeinflussen.

Der VfL ist daher stets bestrebt, in neue Entwicklungen bei den Trainingsgeräten zu investieren, sowie auch die Inhalte der Kurse den aktuellen Trends und Bedürfnissen unserer Mitglieder und Nichtmitglieder anzupassen.

Von Aerobic bis Zumba ist für jeden etwas dabei.

Alles Wissenswerte rund um den VfL Rastede finden Sie auf unserer Homepage unter www.vfl-rastede.de oder in

unserer Vereinszeitschrift „Blickpunkt“. Gerne stehen unsere Mitarbeiter in der Geschäftsstelle für Ihre Fragen zur Verfügung. Informationen zu Veranstaltungen und Aktivitäten können Sie auch immer der Tagespresse oder der Rasteder Rundschau entnehmen.

Abschließend möchte ich mich bei allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Trainern und Übungsleitern bedanken. Sie bilden das Herzstück unseres Sportvereins. Ohne sie wäre es nicht möglich, das Gemeinschaftsgefühl unseres VfL so positiv zu erleben. Mein Dank gilt auch allen Helfern und Organisatoren der zahlreichen sportlichen Veranstaltungen sowie allen Sponsoren und Werbepartnern, die den VfL Rastede seit Jahren unterstützen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Studieren unseres Sportprogramms und hoffe, dass auch für Sie das passende Angebot dabei ist.

Dirk Hillmer
VfL Vorstandssprecher



VfL Rastede präsentiert:



SPIEL - SPANNUNG & SPORT FÜR ALLE!

ACTION!

6.11.2016 • 15.00 bis 17.30 Uhr
Große Halle Feldbreite - Rastede
Eintritt 2,- € • Cafeteria

Umsicht

Inhalt

Gelungene Integration: Migranten im VfL Rastede	5
Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an Dirk Hillmer	6
Ellernfest: Festwagen und Fußgruppen ziehen durch den Residenzort	9
Sportvereine stehen vor großen Herausforderungen	11
Anne Lehnert beendet Bundesfreiwilligendienst beim VfL	13
Kaja Hanke: neue Mitarbeiterin im VfL stellt sich vor	16
Neuer Fitnesskurs Kiquera und Qi-Gong-Kurs	16
Fahrradfreizeit Bissel: für 31 VfL-Kids ein Erlebnis	17
Übungsleiterin Imke von Einrad-Kids überrascht	17
VfL-Action-Time: Spiel, Sport, Spannung	19
VfL-Boule-Anlage eingeweiht Neun Plätze für Liga- und Hobbyspieler	20
Übungsleiterinnen und Übungsleiter des VfL Rastede im Sommer 2016	22
VfL-Senioren – auch in den Ferien sportlich aktiv Mit Rad, Gepäck und reichlich Kohle	24
VfL Männer I „weltweit“ nach Worpsswede unterwegs Torfkahn, Kutsche, Moorexpress	25
Sommer-Fahrradtour der Herz-Kreislaufgruppe im VfL Ein Erlebnisreicher Tag bei schönstem Wetter	27
Badminton: Stefanie Pageler übernimmt Jugendgruppe Enno Borchers Vizemeister im Dreisprung	28
38. Kinderschwimmfest in Edeweicht VfLer Nachwuchsschwimmer glänzen mit Bestzeiten	30
Freiwasser-Event „Quer durchs Meer“ Wasser kalt, Wellenschlag hoch, Stimmung super	31
Landesmeisterschaften im Freiwasserschwimmen Meistertitel für Rasteder Schwimmerinnen	32
Emden lädt Schwimmerinnen und Schwimmer ein Freiwasserschwimmen – Jedermannschwimmen	33

Impressum:



Herausgeber:
VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:
Uwe Harms

Gesamtherstellung:
Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:
vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2016:
17. November 2016



Gelungene Integration: Migranten im VfL Rastede Respekt für Menschen, die anders sind als wir



Seit drei Monaten haben mehrere Migranten im VfL Rastede ein neues sportliches Zuhause gefunden. Der Kontakt kam durch Dirk Hillmer zustande, einer der vielen Betreuer, die den Flüchtlingen in der Gemeinde Rastede im Alltag bei Arzt-, Schulbesuchen, bei Behördengängen u.a. helfen.

Der Verein möchte so den Flüchtlingen die Möglichkeit geben, das Erlebte für ein paar Stunden beim Sport auszublenden. So bestehen inzwischen zwei Gruppen für Kinder am Samstag ab 10 Uhr und 11.30 Uhr in der Halle Wilhelmstraße, die von Otto Brüggemann (ebenfalls Betreuer von Flüchtlingen) geleitet werden.

Dirk Hillmer betreut am Mittwochabend ab 20 Uhr insgesamt 15 bis 20 überwiegend junge Männer in der Sporthalle. In den Ferien kamen oft noch bis zu 15 Kinder dazu. Leider steht in den nächsten Monaten die Sporthalle Kleibrok wegen Umbauarbeiten nicht mehr zur Verfügung. Es ist für uns eine große Herausforderung, die vielen Sportinteressierten in bestehende Gruppen des Vereins zu integrieren. Hinzu kommt, dass ab September viele Flüchtlinge über Tag die Schule besuchen oder an einem Integrationskurs teilnehmen müssen. Somit haben wir noch mehr Sportler, die nur am späten Nachmittag oder am Abend Sport treiben können.

Beide Übungsleiter berichten, dass die Teilnehmer mit Feuereifer bei der Sache sind, immer höflich, freundlich und hilfsbereit. Es macht einfach Spaß zu sehen, welche integrativen Möglichkeiten der Sport zu bieten hat. Das Ziel ist neben der sozialen Integration, dass man in naher Zukunft auch an Wettbewerben teilnehmen kann, dazu gilt es allerdings noch, die eine oder andere Hürde zu überspringen.

Integration ist ein langfristiger Prozess. Das geht nicht von heute auf morgen – aber es lohnt sich!

Dirk Hillmer

Wichtige Termine 2016

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
11.09.16	Ellernfest Umzug	Verkehrsverein Rastede	ab 12 Uhr	Rastede
06.11.16	Action Time	VfL Rastede	15.00 – 17.30 Uhr	Sporthalle Feldbreite
13.11.16	Ammerländer Sportschau	KSB Ammerland	ab 14.30 Uhr	Edeweicht
27.11.16	Adventsfrühstück	VfL Rastede	10 Uhr	Beachclub Nethen
Stand: 1. September 2016				

Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an Dirk Hillmer „Pflicht lässt sich nicht verordnen“

Am 26. August wurde Dirk Hillmer im VfL Sportforum mit dem Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. Jörg Bensberg, Landrat des Landkreises Ammerland, würdigte das ehrenamtliche Engagement von Hillmer im VfL Rastede sowie in weiteren Bereichen der Gemeinde und überreichte das Bundesverdienstkreuz im Namen des Niedersächsischen Ministerpräsidenten Stephan Weil.

„Sie stehen heute im Mittelpunkt. Ihnen gilt es, Dank zu sagen für vorbildliches ehrenamtliches Engagement. Sie haben viel bewegt und das Zusammenleben in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen positiv mitgestaltet“, betonte Bensberg in seiner Laudatio. Mit Blick auf das neuerliche Engagement Hillmers im Zusammenhang der Betreuung von Flüchtlingen fügte er hinzu: „Pflicht lässt sich nicht verordnen. Menschen wie Sie bilden das Fundament auf dem wir bauen können“. Viel Lob und anerkennende Worte für das ehrenamtliche Engagement des Geehrten im VfL und darüber hinaus gab es auch von Rastedes Bürgermeister Dieter von Essen. Er nannte in diesem Zusammenhang den Bau der vereinseigenen Sporthalle, die Koordinierung von Maßnahmen zur Betreuung von Flüchtlingen im Bereich



Jörg Bensberg, Landrat des Landkreises Ammerland, nahm stellvertretend für den Niedersächsischen Ministerpräsidenten Stephan Weil die Auszeichnung vor

Sport, die kürzlich verabschiedete Sportförderrichtlinie der Gemeinde und seine neuerliche Initiative zum Bau einer weiteren Sporthalle, dem „VfL-Sportforum II“, wie der Bürgermeister betonte.

Dirk Hillmer gehört seit 1989 dem Vereinsvorstand des VfL Rastede an.

In dieser Zeit hat er mit großem persönlichem Einsatz wesentlichen Anteil genommen an der Entwicklung des VfL. Den Verein inhaltlich und organisatorisch an Entwicklungen anzupassen, war ihm besonders wichtig. So hat der Geehrte wesentlich mit dazu beigetragen, dass

sich der VfL zu einem Sportverein mit moderner Organisationsstruktur entwickelt hat mit einem Sportangebot, das den Erwartungen und Bedürfnissen junger und älterer Menschen gleichermaßen in besonderer Weise Rechnung trägt.

Ende der 1990er Jahre ergriff Dirk Hillmer die Initiative zum Bau eines vereinseigenen Bewegungs- und Kommunikationszentrums. Er hat es mit großem persönlichem Einsatz auf der Basis eines überzeugenden Finanzierungskonzepts erreicht, Vorstand, Mitglieder und kommunale Funktionsträger sowie Instituti-

**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

onen für das Projekt zu begeistern und sie in die Umsetzung dieses Vorhabens von der Planung bis zur Fertigstellung einzubinden.

Mit der von ihm angestoßenen vereinsinternen Aktion „1 Euro für mich“ wurden die Vereinsmitglieder mit einem monatlichen Obolus an der Finanzierung des herausragenden Bauprojekts unmittelbar beteiligt. Seine konstruktive und überzeugende Art, das Vorhaben anzugehen und die Zielstrebigkeit in der Umsetzung der Maßnahme fand stets Anerkennung auf höchster Ebene.

Im Februar 2009 wurde das VfL-Sportforum anlässlich des Vereinsjubiläums zum 150-jährigen Bestehen eingeweiht. Land, Kreis und Gemeinde würdigten in einem Jubiläumstakt im neuen Sportforum die überzeugende Leistung von Dirk Hillmer zur Realisierung dieses Projekts. Der expandierende Sportbetrieb seit Inbetriebnahme des Sportforums



Bürgermeister Dieter von Essen überbringt Dirk Hillmer die Glückwünsche der Gemeinde.

mit dem einhergehenden erweiterten Sport- und Fitnessangebot – insbesondere im Bereich Gesundheitssport und Kinderturnen – sind ebenso mit sein Verdienst. Für seinen Einsatz um die Belange des VfL wurde ihm am 26. Januar 2009 eine hohe Ehrung zuteil, als

ihn der Landessportbund Niedersachsen mit der Ehrennadel in Silber ausgezeichnete. Die höchste Auszeichnung, die der LSB Niedersachsen vergeben kann, die Ehrennadel in Gold, erhielt Dirk Hillmer auf der diesjährigen VfL-Jahreshauptversammlung.

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

„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





Ellernfest: Festwagen und Fußgruppen ziehen durch den Residenzort ... und wir vom VfL wieder mittendrin

Immer wieder für Zuschauer und Akteure gleichermaßen ein besonderes Erlebnis: Der alle zwei Jahre vom örtlichen Verkehrsverein organisierte Festumzug durch den Residenzort. Über 30 Gruppierungen beteiligten sich an diesem Jubiläumsumzug zum 40-jährigen Bestehen des dreitägigen Rasteder Traditionsfests. Das alljährlich auf dem Turnierplatz im Schlosspark als Fest der Bürger für die Bürger organisierte Fest

hat sich weit über Rastedes Grenzen hinaus einen Namen gemacht hat und lockt immer wieder Tausende an Besuchern in den Residenzort. So auch in diesem Jahr. Mit Blumen und Zweigen fantasievoll geschmückte Festwagen und viele bunt zusammengewürfelte Fußgruppen, unter ihnen viele Kinder und Jugendliche, gaben für einige Stunden dem Ort den Anstrich eines stimmungsvollen Theaters mit leicht

karnevalistischen Zügen. Kamelle, bunte Luftballons, viel Musik und dazu zahlreiche fröhliche Menschen ließen erkennen, dass der Ellernfestumzug immer wieder gut ankommt.

Eine Besonderheit beim diesjährigen Festumzug: die Vorstellung der beteiligten Vereine beim Marsch entlang der Oldenburger unmittelbar vor dem Gebäude der LzO. Beste Gelegenheit auch für unsere VfL-Gruppen, den Zuschauern eine Kostprobe ihres sportlichen Könnens zu servieren. Mit dabei die 35 Kinder der VfL-Einradgruppe (Fachwartin Imke Plaßmeyer) mit akrobatischen Darbietungen auf dem Rad ohne Lenker sowie die Steptanzgruppe um Daniela von Essen, die mit irischen Steptänzen die Zuschauer unterhielt. Mal nicht mit Sportgerät, sondern als reine Fußgruppe im Umzug dabei, die Kinder der VfL-Turngruppen (6-7 Jahre und 8-11 Jahre) um Melanie Schröder.

Uwe Harms

**...immer gut drauf
und sportlich überzeugend!**



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

Sportvereine stehen vor großen Herausforderungen

Hat der traditionelle Sportverein noch Zukunft?

Wird der Verein den heutigen Anforderungen gerecht und kann er somit noch in Zukunft bestehen.

Zu dieser zentralen Frage hatte der Bundestagsabgeordnete Stephan Albani (CDU) Vereinsvertreter und interessierte Bürger zu einer Podiumsdiskussion eingeladen, an der teilnahmen:

Lutz Alefsen (Vizepräsident des Niedersächsischen Turnerbundes), Monika Wiemken (Vorsitzende vom Kreissportbund Ammerland), Dr. Gero Büsselmann (Vorsitzender vom Stadtsportbund Oldenburg), Klaus Berster (Ehrenpräsident vom VfB Oldenburg) sowie der Bundestagsabgeordnete Fritz Güntzler (CDU).

Gemeinwohl, gesellschaftliche Stabilität, Integration, Bildung und Erziehung sowie die Gesundheitsförderung sind die Stärken, die Sportvereine bieten.

Für das gesellschaftliche Zusammenleben sind Sportvereine wichtige Anlaufstellen. Getragen wird die Arbeit zumeist von Ehrenamtlichen, die sich in ihrer Freizeit unter hohem persönlichem Einsatz für den Sport engagieren. Dank ihnen gibt es ein breites Angebot an Sportmöglichkeiten und anderen Aktivi-

täten für Jung und Alt.

Aktuell stehen viele Vereine jedoch vor großen Herausforderungen. Der demografische Wandel, vermehrter Ganztagschulbetrieb, sanierungsbedürftige Sportstätten, ein erhöhter bürokratischer Aufwand und der Konkurrenzdruck auf dem Freizeitmarkt sind die aktuellen Problemfelder. Die Menschen halten heute einen Verein eher für einen Dienstleister und sehen sich selbst als Kunden, so dass das Ideal eines vereinstreuen Mitgliedes immer mehr schwindet.

Ohne festangestellte Mitarbeiter und vielen ehrenamtlichen Helfern in den Vereinen funktioniert es zukünftig nicht mehr. Vereine brauchen dafür eine wesentlich größere finanzielle Unterstützung.

Was kann die Politik tun, um geeignete Rahmenbedingungen für den Breiten-sport zu schaffen? Vor welchen Herausforderungen stehen die Vereine und wie können diese gemeinsam angegangen werden? Hat der traditionelle Sportverein in seiner jetzigen Form überhaupt noch eine Zukunft angesichts der großen gesellschaftlichen Veränderungen?

Dies sind nur einige von den vielen Fragen, die sich aktuell stellen.

Die anwesenden Vereine äußerten den Wunsch nach finanziellen und bürokratischen Entlastungen. Immer weniger ehrenamtliche Kräfte stehen immer weiter wachsenden Aufgaben entgegen. Die Beschäftigung von hauptamtlichen Kräften kann eine Attraktivitätssteigerung gegenüber kommerziellen Mitbewerbern darstellen.

Zum Schluss der Diskussionsrunde stellen alle fest, dass es kein Patentrezept gibt und individuelle Lösungen in den vielfältigen Vereinen nötig sind. Innovative Konzepte, die Erweiterung sportlicher Angebot, eine Öffnung gegenüber Sporttrends und flexiblere Trainingszeiten, oder Kooperationen von Vereinen mit Schulen sowie untereinander könnten Lösungsansätze sein.

Doch die Zukunft wird durch gute Übungsleiter in den Vereinen am besten gesichert.

Die positive Nachricht des Tages lautet: Der örtliche Sportverein hat Zukunft - dank seinem großartigen Engagement!

Dirk Hillmer



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
Tel. 0 44 02.9 72 57 80
Fax 0 44 02.9 72 57 88

Allianz

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

Anne Lehners beendet Bundesfreiwilligendienst beim VfL „Hobby zum Beruf gemacht“

Anne Lehners hat nach gut zehn Monaten am 30. Juli ihren Bundesfreiwilligendienst (BFD) beim VfL Rastede beendet. Am 1. August begann für die 19-Jährige ein neuer Abschnitt ihres beruflichen Lebenswegs. Sie absolviert jetzt eine Ausbildung im Bereich Verwaltung bei der Gemeinde Wiefelstede, bleibt aber dem VfL weiterhin treu verbunden.

Anne hat seit frühester Kindheit, wie Oma und Opa (Annegret und Johann Lehners), Mama und Papa (Frauke und Holger) eine enge Verbindung zum VfL sowohl als Sporttreibende, vor allem aber auch als ehrenamtlich engagiertes Mitglied in vielen Ebenen der Vereinsstruktur. „Da wundert es nicht, wenn Vereinsvorstand, Mitarbeiter der VfL-Geschäftsstelle, Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie die vielen Mädchen und Jungen der von ihr betreuten Sportgruppen, ihren Weggang bedauern“, sagte Silke Brötje, VfL-Geschäftsführerin, bei der Verabschiedung von Anne. Eines aber bleibt: die Erinnerung an eine schöne gemeinsame Zeit.

Mach's gut, liebe Anne!

In einem kurzen Rückblick äußerte Anne Lehners sich über das freiwillige soziale Jahr beim VfL. Das Interview führte Uwe Harms.



Anne Lehners (I) und VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje



**Equaestrum quas asperum enim ad et et a parumet, consecra tendae
essimag natur? Raepe comnis aute voluptatiae lab iur ra quibus, tem non
peroviduntis re nonsequo quaes molorep tioreseribus si as et ariae.**

UH: Stimmungslage?

Anne: Eine spannende, erfahrungsreiche und abwechslungsreiche Tätigkeit, der 10-monatige Dienst beim VfL Rastede. Was mir fehlen wird, sind die vielen lieben Menschen, die mich in dieser Zeit begleitet haben, aber auch die spannenden Aufgaben und Projekte, an deren Initiierung bzw. Umsetzung ich unmittelbar beteiligt war. Diese mit

vielen Höhepunkten angereicherte Zeit möchte ich nicht missen.

UH: Was waren das für Höhepunkte?

Anne: Zu nennen sind da unterschiedliche Ebenen wie VfL-Geschäftsstelle, Einsatz in der Schule im Zusammenhang der Kooperation Schule/Verein sowie die Initiierung und Umsetzung des eigenen Projekts, der Jugendhandballtag im Juni.



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



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

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.**



Die VfL-Familie Lehnerts: Holger, Anne und Frauke (oben) sowie Annegret und Johann (sitzend)

In der Geschäftsstelle zu arbeiten hat mir immer sehr große Freude bereitet. Durch diese Tätigkeit bekommt man einen Eindruck davon, wie komplex die Arbeit eines Vereins ist. Das hat man vorher einfach nicht wahrgenommen. Es ist toll zu erleben, was für ein eingespieltes Team hinter dem Verein wirkt und wie viele Menschen ihren Beitrag leisten, damit alles möglichst reibungslos funktioniert und die Erwartungen und Ansprüche der Mitglieder erfüllt werden.

In der Schule war der Perspektivwechsel sehr interessant, nachdem ich 12 Jahre selbst Schüler war. Die gemeinsame Arbeit in den unterschiedlichen Gruppen mit den Mädchen und Jungen unterschiedlicher Altersgruppen hat mich immer wieder aufs Neue herausgefordert. Für mich eine tolle Erfahrung. Ich habe viel dabei gelernt, sowohl im Hinblick auf die inhaltliche Organisation der Übungseinheiten als auch im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen selbst.

Ein besonderes Highlight war der Handballjugendtag. Ich habe mich sehr dar-

über gefreut, dass alles so gut geklappt hat: Das sportliche Programm mit viel Informationen und sportlichen Aktionen kam bei den Beteiligten gut an. Die Kinder konnten einen tollen Nachmittag erleben. Allen, die dabei mitgewirkt haben, einen erlebnisreichen Tag zu gestalten, den Trainern und Jugendmannschaften, möchte ich nochmals ganz herzlich danken.

UH: Fazit?

Anne: Im Nachhinein bin ich sehr froh, das BFD beim VfL abgeleistet zu haben. Ich habe sehr viel lernen können, wodurch mir die Entscheidung, was ich an diesen Dienst anschließen könnte, sehr viel leichter gefallen ist. Es war super, dass ich die Möglichkeit hatte, in vielen verschiedenen Aufgabenbereichen tätig zu sein und dabei den eigenen Fortschritt bei der Bewältigung dieser Aufgaben zu spüren.

Das größte Argument, weshalb ich das BFD im VfL absolviert habe, ist die Vielfalt der Aufgaben. Morgens standen zunächst Arbeiten in der Geschäftsstelle

an. Anschließend in der Mittagspause der Schule war ich in der Betreuung jüngerer Schülerinnen und Schülern eingesetzt, nachmittags in unterschiedlichen Arbeitsgemeinschaften der Schule.

UH: Rat an nachfolgende BFDler?

Anne: Grundsätzlich hat meiner Erfahrung nach der BFD viele Vorteile. Man lernt das erste Mal im Anschluss an die Schule, wie ein Arbeitsalltag in der Realität abläuft. Außerdem ist der Dienst eine gute Möglichkeit, herauszufinden, in welche Richtung man beruflich etwas machen könnte. Hinzu kommt, dass man in diesem einen Jahr viele neue Erfahrungen sammeln und lernen kann eigenständiger zu arbeiten und verantwortlich zu handeln. Zusätzlich gibt das BFD die Chance, sich selbst einzubringen und sein Hobby Sport in die Arbeit zu integrieren. Und zu schauen, ob man sich vorstellen kann, später dieses Hobby zum Beruf zu machen oder nicht. Diese Aspekte haben mich auf die Idee gebracht ein BFD im Sport, und zwar bei „meinem“ Verein zu machen.

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

sport^onord

**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

Kaja Hanke: neue Mitarbeiterin im VfL Rastede stellt sich vor

Meistens in der VfL-Geschäftsstelle im Einsatz



Hallo liebe Sportsfreunde,

ich bin Kaja Hanke, 18 Jahre alt und komme aus der Gemeinde Jade im Landkreis Wesermarsch. In diesem Jahr habe ich mein Abitur am Jade-Gymnasium absolviert, bin seit dem 1. August die neue FSJ'lerin (Freiwilliges Sozia-

les Jahr) des VfL Rastede und möchte den Verein für gut ein Jahr tatkräftig unterstützen. Meistens werde ich in der Geschäftsstelle zu finden sein, doch auch bei der Mittagspausenbetreuung und bei den Arbeitsgemeinschaften der Kooperativen Gesamtschule Rastede (KGS) werde ich mithelfen. Natürlich möchte ich auch das vielfältige Sportangebot des Vereins kennenlernen, somit wird man mich auch in verschiedenen Sportkursen- und gruppen sehen. Neben der Schule setze ich mich schon seit längerem in meiner Heimatgemeinde ehrenamtlich für die Jugendarbeit in der Jugendfeuerwehr ein, um bei Jugendlichen die Gemeinschaft und Teamfähigkeit aber auch die Begeisterung für den Sport fördern möchte. Die Aufgaben und Pflichten, die dieses Hobby mit sich bringt, machen mir sehr viel Spaß, sodass ich in den letzten zwei Jahren an mehreren Lehrgängen teilgenommen habe, mit dem Ziel, die Jugendleitercard zu erwerben.

Auch in der Freiwilligen Feuerwehr Jade bin ich Mitglied. Zudem begeistern mich Sportarten in Richtung Fitness. Daher bin ich vor allem auf die vielen Fitnesssportgruppen im VfL Rastede sehr gespannt. Was mich besonders freut, ist die Möglichkeit, im Rahmen meiner Tätigkeit beim VfL einen Übungsleiterschein zu erwerben, sodass ich dann selber Sportgruppen trainieren kann.

Im Juli war ich bereits eine Woche in Begleitung meiner Vorgängerin Anne Lehnert unterwegs, um erste Einblicke in meine zukünftige Tätigkeit zu gewinnen. Recht schnell wurde mir deutlich, dass ich mich auf ein interessantes und lehrreiches Jahr freuen kann. Nun sehe ich gespannt einem abwechslungsreichen FSJ entgegen mit sicherlich ganz vielen neuen Erfahrungen und Begegnungen.

Sportliche Grüße
Kaja Hanke

Neuer Fitnesskurs Kiquera und Qi-Gong-Kurs

Energiefluss im Körper harmonisieren

Ab September bietet der VfL Rastede freitags von 17-18 Uhr einen neuen **Kiquera Kurs** an. Kiquera kann man dem Bereich der Fitness zuordnen, denn diese Sportart dient als effektiver Fatburner sowie auch als Bauchtraining. Selbst das Herzkreislauftraining bleibt beim Kiquera nicht unberücksichtigt und sogar Einheiten der Selbstverteidigung werden ausgeübt. Mit diesem Kurs verspricht der VfL Rastede den Teilnehmern ein Rundum-Paket für den Körper. Diese effektive Mischung von Fitness und Selbstverteidigung zu Latino-Musik wird für insgesamt 25

Personen angeboten. Für Mitglieder des Vereins betragen die Kosten für Kiquera 15 €. Für Nicht-Mitglieder 50 €.

Wer Interesse am chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem hat, sollte unbedingt am **Qi-Gong-Kurs** des VfLs teilnehmen. Dieser Kurs startet am 12. September und findet montags von 16.15-17.45 Uhr statt. Meditation, Kampfsport, Tanz und Gesundheitstraining sind Aspekte der traditionell-chinesischen Bewegungsmethode Qi-Gong. Qi-Gong besteht aus einer Reihe von einfachen

Körperstellungen, die, verbunden mit Atemübungen, den Energiefluss im Körper harmonisieren und damit einen energiereichen und gesunden Zustand herbeiführen. An diesem Kurs können 15 Personen teilnehmen. Für Mitglieder kostet der Kurs 20 €. Für Nicht-Mitglieder 60 €.

Anmeldungen nur online auf der Website des VfLs unter www.vfl-rastede.de.

Weitere Informationen unter der Telefonnummer 04402/ 82992.

Fahrradfreizeit Bissel: für 31 VfL-Kids ein Erlebnis Kletterwald und große „Bissel-Olympiade“



Am 28. Juni war es endlich so weit. 31 Kinder im Alter von 10 – 14 Jahren und 6 Betreuer machten sich mit dem Fahrrad auf den Weg nach Bissel. Die Vorfreude war riesig. Das Wetter war für die Hinfahrt optimal, so dass wir super pünktlich beim Mittagessen waren. Nachmittags und abends wurde fleißig das Schullandheim erkundet. In den darauffolgenden Tagen haben wir ganz

viel mit dem Fahrrad unternommen. Am Dienstag sind wir zum Kletterwald nach Thüle gefahren, am Mittwoch zum Tier- und Freizeitpark Thüle. Am Donnerstag ging es dann nach Cloppenburg zum Schwimmbad. Am Freitag fand die große Bisselolympiade statt. Es gab viele verschiedenen Wettkämpfen wie Dreibeinlaufen, Sackhüpfen, Sandburg bauen oder dem Bissel Quiz. Den Tag lie-

ßen wir mit einer Lagerfeuer gemütlich ausklingen. Der Samstag wurde gemütlich. Viele Kartenspiele wurden gespielt, eine Runde Tischtennis und alle zusammen spielten wir noch Capture the flag. Am Sonntag ging es dann wieder nach Hause. Alle freuten sich auf ihre Eltern, waren sich aber auch sicher, wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.

Anne Lehnert

Übungsleiterin Imke von Einrad-Kids überrascht Sportgerät und Herz-Ballons als Hochzeitsgruß

Bei unserer Übungsleiterin im Einradfahren Imke Meyer und ihrem Mann André haben die Hochzeitsglocken geläutet. Getraut wurden die beiden in der St.-Ulrichs-Kirche in Rastede. Beim Verlassen der Kirche wurden sie von ihrer Einradgruppe mit Sportgerät, Seifenblasen und roten Ballons überrascht.

Dem jungvermählten Paar wünschen wir alles Gute für eine gemeinsame Zukunft.

Melanie Schröder für den 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-Action-Time: Spiel, Sport, Spannung Sportliches Indoor-Festival zum Mitmachen

Der VfL Rastede veranstaltet am zweiten Sonntag im November in der Mehrzweckhalle Feldbreite in Rastede ein Mitmach-Hallensportfest. Unter dem Motto „Spiel, Spannung und Sport für alle“ bietet sich allen Sportbegeisterten und Bewegungsfreudigen an diesem Sonntagnachmittag ab 15 Uhr reichlich

Gelegenheit, in besonderer Weise sportlich aktiv zu werden. Die Organisatoren haben für diesen Sporttag ein erlebnisreiches und abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Vom Einradfahren, Trampolinturnen und Jujutsu über Hallenspiele, Kletterhüpfburg und Zumba Dance bis Plasmacars, einem sportlichen

Aufsitz-Kinderspielzeugauto, Rollenrutsche, Murmelbahn und Riesenstelzen, reicht das Mitmach-Angebot.

Eine Cafeteria bietet reichlich Gelegenheit, sich verwöhnen zu lassen und Kraft zu tanken für die sportlichen Herausforderungen an den einzelnen Mitmach-Stationen.



Ein erlebnisreicher Sportparcours erwartet die Besucher am 6. November 2016 ab 15 Uhr in der Mehrzweckhalle Feldbreite

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-Boule-Anlage eingeweiht Neun Plätze für Liga- und Hobbyspieler

Nach längerer Bauphase sind sie jetzt endgültig fertig und in Betrieb: Der Parkplatz und die Boule-Bahnen am VfL-Sportforum. Der VfL nahm am 18. Juni im Beisein von Vertretern aus Rat und Verwaltung, Kreissportbund Ammerland (KSB), Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie den VfL-Pétanquespielerinnen und -spielern die Anlagen offiziell in Betrieb. Vorstandssprecher Dirk Hillmer bedankte sich bei der Gemeinde und dem KSB für die finanzielle Unterstützung und Förderung zur Errichtung der neuen, insgesamt 42 000 Euro teuren Anlagen.

Mit dem jetzt abgeschlossenen Projekt stehen für den Sportbetrieb neben einem befestigten Parkplatz bis zu neun beleuchtete Bouleplätze sowie ein Gerätehaus zur Verfügung. Die Gemeinde beteiligte sich mit rund 9000 Euro, der KSB mit 4600 Euro an dem ansonsten vom VfL selbst finanzierten Projekt.

Mit der Pétanque-Abteilung und der neuen professionellen Anlage hat der

VfL nicht nur sein Outdoor-Sportangebot erweitert, sondern auch ein generationen- und geschlechterübergreifendes Sportangebot für ältere und junge Menschen gleichermaßen geschaffen: Ein echter Gewinn für das VfL-Sportangebot. „Neben dem Ligabetrieb richten wir uns ebenso an Freizeitspieler, die einfach mal ganz locker spielen möchten“, erklärte Dietmar Bücken, Leiter der VfL-Pétanqueabteilung, bei der Einweihung der neuen Anlage.

Gäste der Veranstaltung warfen die ersten Kugeln und setzten mit diesem symbolischen Akt die Anlage offiziell in Betrieb.

Anschließend erläuterte und begründete Hillmer den anwesenden Gemeindevertretern seine Überlegungen und erste Pläne für eine mögliche neue Sporthalle in unmittelbarer Nähe des Sportforums. Die hohe Auslastung der Sporthallen in der Gemeinde führe derzeit zu einer nicht unerheblichen Einschränkung des Sportangebots im VfL in allen Alters-

gruppen des Vereins. „Aufgrund fehlender Hallenzeiten sei es nicht möglich, weitere Gruppen einzurichten. Die Folge sei ein Aufnahmestopp in wichtigen stark nachgefragten Bereichen wie Kinderturnen, Gesundheitssport sowie Trendsportarten.

Ständig suche der Verein deshalb nach neuen Angeboten. Bedingt durch den Zuzug vieler junger Familien sei insbesondere im Bereich Kindersport ein hoher Zulauf zu verzeichnen.

Von Essen lobte das Engagement des Vereins und sicherte zu, die von Hillmer eingebrachten Ideen bezüglich einer weiteren Sporthalle in die politische Arbeit der Gemeinde einzubringen. „Wir werden uns mit dem Thema auseinandersetzen“, sagte von Essen abschließend.

Impressionen

Die neue vereinseigene Pétanque-Anlage: ein echter Gewinn für den VfL

Text und Fotos Uwe Harms



Übungsleiterinnen und Übungsleiter des VfL Rastede im Sommer 2016



DfI

**RASTEDE
1859**





VfL-Senioren – auch in den Ferien sportlich aktiv Mit Rad, Gepäck und reichlich Kohle

Fahrradtouren in den Sommerferien haben bei den Männern I vom VfL Rastede lange Tradition. Wer einmal aus persönlichen Gründen nicht in die Pedalen treten möchte oder kann, fährt mit dem Auto, oder lässt sich fahren. Dabei sein aber wollen sie alle. Langeweile kommt bei den Männern I eben nicht auf, denn auch außerhalb des obligatorischen Trainingsabends, z.B. in den Ferien, wo der Sportbetrieb in den Sporthallen ruht, sind die sportlichen Männer voll in Action. Was niemals im Jahresprogramm fehlen darf, ist die Radtour zu Decker Delfshausen. Das Besondere an dieser Tour:

Die Männer fahren mit „Gepäck“, d.h. sie radeln in Begleitung ihrer Partnerin und legen damit den Grundstock zu einem für alle Beteiligten erlebnisreichen Tag mit einem kaum zu überbietenden kulinarischem Angebot an Speisen und Getränken, dem Decker'schen rundum Holzkohlengrill-Verwöhn-Programm. So auch bei der kürzlich organisierten gut dreistündigen Tour bei eher herbstlichen Temperaturen. Sommer sieht eigentlich anders aus. Statt Sonne und T-Shirt, Regen und Pullover, aber dennoch erlebnisreich - einfach schön. Neben der wöchentlichen sportlichen Betätigung (immer freitags von 18.30 bis

20 Uhr in der Sporthalle Wilhelmstraße) stehen eine Reihe weiterer Aktivitäten mit Rad, Bus, Boot oder Bahn auf dem Jahresplan der „Freitatus“ (Freitagsturner): Spargeltour, Wild- und Grünkohllessen gehören ebenso dazu, wie Boßeln und Tagestouren in die etwas weitere Umgebung. Noch in diesem Monat steht die Tour „Weltweit“ an, und zwar geht es per Bahn, Kutsche und Torfkahn ins Teufelsmoor.

Uwe Harms



Vfl Männer I „weltweit“ nach Worpswede unterwegs Torfkahn, Kutsche, Moorexpress

Das Künstlerdorf Worpswede direkt anzusteuern ist für die Männer I vom VfL, den „Freitatus“, zu einfach. Auf ihrer jährlich angesetzten „Weltweit-Tour“ hatten sie sich zum Ziel gesetzt, das Künstlerdorf Worpswede nicht nur per Bahn, sondern auch mit Schiff und Kutsche anzusteuern.

Sie vertrauten dabei, wie immer, ihrem Sportsfreund Kalli Stahmer, er ist perfekt in der Vorbereitung und Planung derartiger Touren. Die nötige Fitness der Freitatus wird durch das wöchentliche Training, immer freitags von 18.30 – 20 Uhr in der Sporthalle Wilhelmstraße, ihres Übungsleiters Uwe Harms beigesteuert. So starteten am ersten Samstag im September 14 abenteuerlustige Freitatus vom Bahnhof Rastede aus zu diesem eintägigen Trip. Pünktlich um 8.16 Uhr ging es mit der Nordwestbahn über Oldenburg und nach kurzem Aufenthalt in Bremen zum ersten Etappenziel Osterholz-Scharmbeck. Erstes Fazit: Bahn fuhr pünktlich, Osterholz-Scharmbeck menschenleer, Wetter mies. Frage, wo ist eigentlich der Hafen? Wollten doch per Schiff weiter reisen. Kalli wies die Richtung, stieg mit Hans-Heinrich und Hermann in ein Taxi und war verschwunden. Zum Hafen? Die übrige Meute machte sich zu Fuß auf den Weg, entdeckte man nun auch ein Schild „Hafen“. Dort wurde man auch schon vom Torfkahnschiffer zum Einschiffen auf den recht wackligen nach historischem Vorbild gebauten Torfkahn



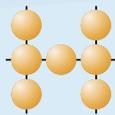
erwartet. Durch eine vom Schiffer bereitgestellte nicht gerade modisch aktuell anmutende blaue Regenhaut nahezu unkenntlich gemacht, stach die Crew in See. ... und so ganz nebenbei: Nicht immer fand der Kopf den vorgesehenen Ausgang dieser Plastikhaut, sondern steckte im Ärmel fest. Ging aber auch. Einziger Nachteil: es fehlte die Kapuze. Mit spannenden Erläuterungen über das Leben im Moor schipperte die Truppe über den Fluss Hamme und erreichte nach gut zwei Stunden das nächste Etappenziel: „Restaurant Hamme Hütte“ Neu Helgoland. Anschließend ging es mit einer von zwei Pferden gezogenen Kutsche zurück nach Worpswede, vor-

bei an Häusern bekannter Worpsweder Künstler.

Zwischenfazit: Keiner ins Wasser gefallen, Essen gut, Wetter sonnig. Frage: Warum sind Löcher in dem Tisch der Kutsche eingelassen? Antwort: um die kleinen Schnapsflaschen aufzunehmen. Zurück nach Rastede: Bis Bremen mit dem sogenannten Moorexpress, einem Triebwagen aus den frühen 1960er Jahren, weiter von Bremen mit der Nordwestbahn zurück nach Rastede. Alles in allem eine schöne „Weltreise“. Vielen Dank unserem Sportsfreund Kalli. Vielleicht hat er ja schon die nächste Weltreise in Vorbereitung.

Hartmut Jacob

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



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

Sommer-Fahrradtour der Herz-Kreislaufgruppe im VfL Ein Erlebnisreicher Tag bei schönstem Wetter

Am 10. Juni trafen wir uns um 10 Uhr vor dem Sportforum zu unserer jährlichen Radtour. Wir waren 15 Teilnehmer mit ihren Ehefrauen und Partnerinnen. Los ging es durch unser schönes Ammerland, durch blühende Wiesen und grüne Felder, und das Wetter war herrlich. Und fast alle fuhren mit E-Bikes, was die Art der Fortbewegung doch sehr erleichterte. Wir hatten eine Fahrstrecke von ca. 45 km bei der Probefahrt vorgesehen. So konnte sogar ein Sandweg unterwegs niemanden aus dem Gleichgewicht bringen, da man ja die verschiedenen Gänge bereits ausprobiert hatte. Bei einem Stopp unterwegs gab es erstmal eine Kaffee- und Kekspause vor der Neuenkruger Bäckerei, was uns gute Motivation für die Weiterfahrt verschaffte und die Gelegenheit für anregende Gespräche unter den Teilnehmern gab. Und dann kehrten wir nach weiteren gefahrenen Kilometern in Bremers Bau-



erdiele ein, wo uns ein reichhaltiges Spargelessen erwartete. Nach dieser ausgiebigen Pause ging es weiter, zum Teil mit Rückenwind und mit lachenden und fröhlichen Gesichtern. Am Nachmittag fuhren wir dann über Metjendorf zurück nach Rastede, wo wir

uns hervorragenden Kuchen und Kaffee im Bauernhofcafe Janssen schmecken ließen. Dies war dann der Ausklang eines erlebnisreichen Tages, und alle fuhren mit zufriedenen Gesichtern wieder nachhause.

Jürgen Hobohm

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

Badminton: Stefanie Pageler übernimmt Jugendgruppe Punktspielbetrieb in der Kreisliga mit neuen Spielern

Jaqueline Dahl hat im Schüler- und Jugendbereich leider aus beruflichen Gründen die Übungsleitertätigkeit aufgegeben und ist nach ihrem Studium nun nach Stuttgart gezogen. Am letzten Trainingstag vor den Sommerferien wurde sie im Rahmen ihrer Gruppe verabschiedet. Die Verantwortung für die Schüler-Jugendgruppe hat nun Stefanie Pageler übernommen, die bislang auch schon als Übungsleiterin neben Jaqueline Dahl die Gruppe geleitet hat. Als Helfer stehen ihr Jannik Lüken und Noah Sattel zur Seite.

Auch im Erwachsenenbereich gibt es neue Entwicklungen. Nach langer Zeit nimmt die Badmintonabteilung des VfL Rastede in der Saison 2016/2017 wieder am Punktspielbetrieb teil. Mannschaftsführer Vasili Kroupis hat es geschafft, neue Spieler zu gewinnen und alte Spieler wieder zu motivieren. Es konnte dadurch eine ambitionierte und schlagkräftige Mannschaft gebildet werden, die sich für die Kreisliga einiges vorgenommen hat.

In der Mannschaft spielen Andrea Kunze, Marion Pape, Zhou Li, Vasili Kroupis, Anton Hirsch, Arne Lange-littich, Mathis Siefken, Lennart Köhn, Ronald Künneke, Christian Kämmer und Holger Lehnrs. Am ersten Spieltag trifft die Mannschaft im Heimspiel auf die Mannschaften vom GVO Oldenburg und AT Rodenkirchen. Die Spiele finden am 11.09.2016 in der großen Sporthalle Feldbreite ab 10:00 Uhr statt. Zuschauer sind herzlich willkommen.

Holger Lehnrs



Hinterer Reihe v.l. Jacqueline Dahl und Stefanie Pageler

THÖMING
BLUMENKUNST
 OLDENBURGER STR. 280
 TEL. 04402 8639 909

Blumen
 bewegen
 Herz und
 Sinne!

Niedersächsische Landesmeisterschaften Senioren-Leichtathletik Enno Borchers Vizemeister im Dreisprung

Ende Juni fanden in Schöningen (nahe Helmstedt) die Niedersächsischen Landesmeisterschaften und gleichzeitig die Norddeutschen Meisterschaften Senior-Leichtathleten statt. Der VfLer Enno Borchers war als einziger Aktiver aus dem Ammerland dabei. Bei eigentlich guten Bedingungen – unterbrochen am Samstag durch ein 1/2 stündiges Gewitter mit Starkregen – fanden die Wettkämpfe mit über 450 Sportlern statt. „Ich kam schlecht in Tritt, meine 80 m Hürden-Zeit von 19,49 sec. war schwach und auch der sich anschließende Hochsprung mit bescheidenen 1,10 m bedeuteten das frühzeitige aus für mich“, erklärte Borchers. Besser sei es dann im abschließenden Dreisprung am 1. Tag mit 7,98 m gelaufen. Borchers wurde Norddeutscher Vizemeister nach einem Konkurrenten aus Braunschweig mit 8,19 m.

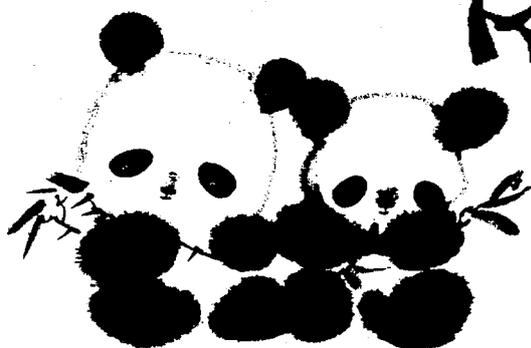
Im 100m-Sprint belegte der Rasteder mit 16,77 sec, 6. Platz, im Weitsprung belegte er mit 3,78 m einen dritten Platz (1. Platz 3,96m). Die Leistungen in den Sprungwettbewerben berech-



Enno Borchers beim Dreisprung

tigten zur Teilnahme bei den Deutschen Senior-Leichtathletikmeisterschaften in Leinefelde-Worbis (Thüringen), an denen Borchers allerdings nicht teilnahm. Damit sei die Saison bis auf noch einige Ferien-Sportfeste auf Regions-

ebene abgeschlossen, äußerte Borchers. Im kommenden Jahr will er wieder bei Leichtathletik-Meisterschaften auf unterschiedlichen Ebenen an den Start gehen.



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

38. Kinderschwimmfest in Edeweicht

VfLer Nachwuchsschwimmer glänzen mit Bestzeiten

Am 18. und 19. Juni veranstaltete der Edeweichter Schwimmverein sein mittlerweile legendäres, regionales Schwimmfest im Edeweichter Freibad. Zahlreiche Vereine aus der näheren Umgebung nahmen teil. Mit dabei auch

der VfL Rastede mit einer großen Schar hoch motivierter Nachwuchsschwimmer. Die Jüngsten starteten in einem eigenen Wettbewerb.

Viele Teilnehmer nahmen am Mitternachtsschwimmen teil und hatten anschließend die Möglichkeit, im Freibad zu übernachten.

Für den VfL gingen an den Start; Beek Martens, Ben von Garrel, Carla Bredeimeier, Caroline Lewedag, Clara Wöhland, Daniel Anisimov, Dylara Dachs, Elias Anisimov, Emma Heidenreich, Eske Sophie Haverkamp, Felix Quathamer, Finn Arends, Hanko Heuten, Ida Lay, Ida Wirringa, Imke von Waaden, Jackie Alice Weiss, Jakob Heidenreich, Janne Kuck, Jendrik Weiss, Julius Quathamer, Lasse Littwin, Lena Kramer, Leonard Viehöver, Magnus Danz, Meret Heidenreich, Morten Danz, Niklas Thoben, Pascal Capaldi, Smilla Danz, Stina Danz, Tjark Schröder und Wiebke von Waaden.

Viele von ihnen erreichten neue Bestzeiten. Alles in allem ein erfolgreicher Wettkampf mit ansprechenden Leistungen und Platzierung im vorderen und mittleren Bereich. Die Trainer waren mit ihren Schützlingen mehr als zufrieden. Dank den Kampfrichtern, die für uns wieder parat standen!

Tanja Brunßen-Gerdes



AGTHE & MEYER-BEGEMANN

RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118
Fax: 04402/ 977919

www.rae-rastede.de



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!**





Fotos: bad-zwischenahn.dlrg.de

Freiwasser-Event „Quer durchs Meer“

Wasser kalt, Wellenschlag hoch, Stimmung super

Zum fünften Mal in Folge hatte die DLRG Bad Zwischenahn das Freiwasser-Event „Quer durchs Meer“ in Bad Zwischenahn im August organisiert. Klar, wir waren dabei! Wie der Name schon sagt, führte die Strecke von Drebergen nach Bad Zwischenahn quer durchs Zwischenahner Meer.

Im Vorfeld konnte man sich Online anmelden. Die Teilnehmerzahl war auf 350 begrenzt. Aber dieses Jahr war die Nachfrage sehr groß. Es standen noch etliche auf die Warteliste.

Vorab wurde den Schwimmern beim Strandcafé in Bad Zwischenahn der Ablauf des Events sowie Verhaltensregeln sowohl im Falle eines Krampfes als auch bezüglich von Kälte und Wellengang. Immerhin betrug die Wassertemperatur gerade mal von 19°C und der Wind verursachte starken Wellenschlag. 325 Teilnehmer hatten sich morgens ihre Unterlagen abgeholt. Wir waren wieder der zweitstärkste Verein mit 12 Teilnehmern, hinter den „Bären Triathlonclub Oldenburg“ (15 Teilnehmer) und vor dem Oldenburger SV (8 Teilnehmer). Um 9 Uhr fuhren die Akteure mit dem Bäderschiff auf die gegenüberliegende Seite nach Drebergen.

Auf dem Schiff zogen sich die Schwimmer um und deponierten ihre Utensilien in bereitgestellte nummerierte (identisch mit der Startnummer) Plastiksäcke.

Pünktlich um 9:30 Uhr stiegen die Sportler bei relativ hohem Wellengang ins Wasser. Doch man darf die Wellen nicht



unterschätzen, ebenso wenig die Kälte. Man muss in Bewegung bleiben. Zum Glück begleiteten uns auf der gesamten Schwimmstrecke Beiboote der DLRG. Die Helfer nahmen die Schwimmer auf, die den Wettkampf vorzeitig abbrechen. Umso größer dann die Freude bei den Wettkämpfern, die den Zielpunkt schwimmend erreichten.

Viel Beifall am Zielpunkt und als Anerkennung für die schwimmerische Leistung eine Urkunde von den Helfern. Es war wieder mal ein spannender Tag für uns Schwimmer und klar, im nächsten

Jahr sind wir wieder dabei!

Danken möchten dem Orgateam der DLRG Bad Zwischenahn. Wir haben uns sehr sicher gefühlt, alles war bestens organisiert.

Unser VfL-Schwimmerteam: Monika Amelsberg, Irmtraud Becker, Tanja Brunßen-Gerdes, Frauke Dierks, Hillert Janßen, Stefan Lübben, Christiane und Christian Kircher, Christoph Meyer, Felix Quathamer, Susanne Walter und Wiebke von Waaden. Von der DLRG Rastede war Fabian Schlums mit dabei.

Tanja Brunßen-Gerdes

Landesmeisterschaften im Freiwasserschwimmen Meistertitel für Rasteder Schwimmerinnen



Im Starterfeld wetteiferten 30 Teilnehmer im Naturbad in Landesbergen um Meistertitel

Während Dirk Hillmer seinen Verdienstorden entgegennahm, herzlichen Glückwunsch Dirk, gingen Irmtraud Becker und Tanja Brunßen-Gerdes bei den Landesmeisterschaften in Landesbergen bei Nienburg im 2500m Freistil im Freiwasserschwimmen an den Start. Das erste Mal übrigens für die Rasteder Schwimmerinnen. Verständlich, dass die Aufregung vor diesem Wettkampf groß war. Ausgerüstet mit einer mit Teilnehmernummer gekennzeichneten Badekappe und entsprechender Ziffer auf

Oberarm und Rücken ging es in dem Naturbad an den Start. Die Badekappen der Frauen waren pinkfarben Frauen, die der Männer weiß. Sechs Runden mussten geschwommen werden, ein mit Bojen markierter Parcours von 417m Länge. Die DLRG hatte ein Boot dabei, um im Notfall einzugreifen.

Das Wetter war optimal: Sonne, Sonne, Sonne! Das Wasser hatte eine Temperatur von 21-22 Grad.

Punkt 10 Uhr begannen die ersten Läufe der Männer. Gestartet wurde mit 30

Teilnehmern aus dem Wasser heraus. Recht bald fiel das Starterfeld auseinander. Freiwasserschwimmen wird immer in Massenstarts gestartet. Um 12.15 Uhr hieß es dann auch für uns: rein ins Wasser. Irmtraud und ich waren in einem Lauf. Spannend und man muss die Übersicht behalten, wenn man im Pulk mitschwimmt, nicht so ganz einfach.

Nach 0:49:57,45 min. gelangte Tanja ans Ziel, Irmtraud nach 1:06:54,33 min. Nach den Einzelstarts gingen die Staffeln ins Wasser. 3 x 1250m. Dort mussten die Teilnehmer sich im Wasser abklatschen. Das war sehr interessant. Nach der Veranstaltung erfolgten die Siegerehrungen. Landesmeister wurden Tanja Brunßen-Gerdes und Irmtraud Becker. Das hat sich gelohnt. Das erste Mal Freiwasser gestartet und schon Landesmeister. Die Freude war groß. Auf jeden Fall hat sich das intensive Trainieren im Beachclub für uns gelohnt.

Unser Fazit, das machen wir nächstes Jahr auf jeden Fall wieder. Das macht mehr Spaß als „Kachelzählen“.

Tanja Brunßen-Gerdes



Die VfLer Schwimmerinnen Tanja Brunßen-Gerdes und Irmtraud Becker wurden Landesmeister Freiwasserschwimmen 2016

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.

Emden lädt Schwimmerinnen und Schwimmer ein Freiwasserschwimmen – Jedermannschwimmen

Seit dem letzten Jahr sind einige unserer Schwimmer mehr und mehr zum Freiwasser-Schwimmer geworden. Angefangen hat alles mit Quer durchs Meer. Mit großem Respekt sind wir dort die 3,2 km geschwommen. Dieses wollten wir wiederholen.

So sind am 13. Juni 2016 Irmtraud Becker, Julian Wehde und Tanja Brunßen-Gerdes zum Jedermann's schwimmen nach Emden gefahren. Der Wettkampf wurde in den Ems-Jade Kanal bei der Kesselschleuse ausgetragen. Doch bevor es los ging, mussten wir unsere Unterlagen abholen. Dort bekamen wir eine Badekappe mit aufgedruckter Teilnehmernummer, auf Rücken sowie Oberarm wurde die Startnummer markiert. Das Wasser hatte eine Temperatur von ca. 22 °C. Wegen Überhitzungsgefahr wurde uns empfohlen, keinen Neoprenanzug anzuziehen. Kälte kennen wir schon, wir haben häufiger im Beachclub trainiert. Was sagen wir immer, erst kalt aber dann schön. Und so mussten wir zweimal um einen 1,25 km langen Parcours schwimmen. Es war einfach toll und es hat Spaß gemacht. Nach 2,5 km kam von uns Rasteder Julian als erster ins Ziel, 48:47,86 min, danach Tanja in 49:33,91 min und Irmtraud in 01:02:47,30 min.

Heißer Zitronentee, Obst und eine Medaille gab es als Anerkennung für

unsere Leistungen. In der Gesamtwertung der 2,5 km-Strecke der Männer belegte Julian den 11. Platz, bei den Damen belegten Tanja und Irmgard

Platz 8 bzw. 9. – Solch ein Event sollte wiederholt werden.

Tanja Brunßen-Gerdes



Außenwerbung
Fahrzeugwerbung
Schilder und Systeme
Digitaldruck

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



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

info@buero-team-rastede.de



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 (Tel. 04402 / 84528)
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	Stefanie Pageler
Jugend	13+ J.	Große Halle	Fr	16.30 – 18.00	Stefanie Pageler
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 6 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 Cuvette
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	18.30 – 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 Lehnert
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	19.00 – 21.00	Uwe Harms
Kiquera	offen	Sportforum	Fr	17.00 – 18.00	Emin Kuruoglu
Steppump	offen	Sportforum	Fr	18.00 – 19.00	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	Sonja Dieckmann
Osteoporosegruppe	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	Dörte F.-Bogdanow
Pilates	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.45 – 20.45	Monika E.-Hoffmann
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					
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	Ingo Harms
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
A-Jugend männlich	14-18 J.	Große Halle 2	Mo	20.00 – 22.00	Lukas Sklorz
A-Jugend männlich	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mi	18.30 – 20.00	Lukas Sklorz
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	Mo	17.00 – 18.30	Ron Zange
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)

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	Mareike Bohlen
Fit wie ein Turnschuh II	3-4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	Mareike Bohlen
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
Psychomotorik f. Kinder	4-6 J.	Sportforum	Mi	14.30 – 15.30	Elena Liebenthal
Psychomotorik f. Kinder	7-9 J.	Sportforum	Mi	15.30 – 16.30	Elena Liebenthal

Leichtathletik

Leichtathletik Kinder	6+ J.	Große Halle	Mo	17.00 – 18.30	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Große Halle	Mo	18.30 – 19.30	Horst Unsinger
Leichtathletik	6+ J.	Große Halle	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 Steptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Sumba	offen	Sportforum	Fr	19.00 – 20.00	Emin Kuruoglu
Tanzen für Kinder					
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
Ballett	ab 6 J.	Sportforum	Di	15.00 – 16.00	S. Janina Ilchmann
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	ab 12 J.	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 Plaßmeyer
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



und und und ...

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.



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



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



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 | Rainer Meyer |
| Handball Jugend | N.N. |
| Leichtathletik | Horst Unsinger |
| Schwimmen | Denise de Vries |
| Volleyball | Anke Harms |
| Sportabzeichen | Horst Laue |
| Ehrenratsvorsitzender | Manfred Decker |
| Ehrevorsitzender | Egon Westermann |
| Schriftführerin | Silke Riediger |

VfL Heft Verteilung
Archiv

Werner Frohn
Werner Frohn

Geschäftsführerin
Kassenwartin

Silke Brötje
Silke Riediger

Verwaltung Mitglieder

Karin Legal

Verwaltung u. Kinderturnen

Melanie Schröder

Verwaltung Mahnwesen

Ingrid Westermann

Freiwilliges soziales Jahr

Kaja Hanke

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 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 