



# BLiCKPUNKT

A U S G A B E   D E Z E M B E R   2 0 1 6



*Wir wünschen Euch und Euren Familien  
frohe und besinnliche Weihnachten  
sowie einen guten Start ins Jahr 2017!*

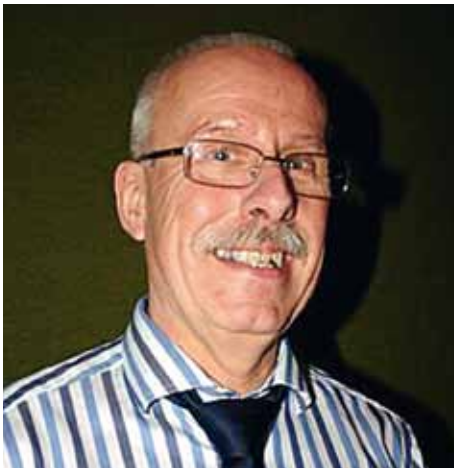
Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter des VfL Rastede



## 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 ist im Bereich „Gesundheitssport“ sehr gut aufgestellt. Wir dürfen aber nicht den „Wettkampfsport“ vernachlässigen und müssen den Jugendlichen attraktiven Sport anbieten.

Im VfL Rastede sind heute rund 34 Prozent der Mitglieder unter 18 Jahre alt, in der Gesamtbevölkerung der Gemeinde Rastede sind es 12 Prozent. Das belegt, dass der VfL nach wie vor ein interessantes Angebot für Jungen und Mädchen bietet. Doch viele von ihnen können Sport im Verein heute nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht mehr nutzen: Seit der flächendeckenden Einführung der Ganztagschulen und des G8 bleibt immer weniger Zeit, um Vereinssport zu treiben. Die Freizeit wird knapp, andere Aktivitäten sind mittlerweile in der Prioritätenliste nach oben gerückt, Wettkampfsport können sich immer weniger in ihrem engen Zeitfenster leisten, zumal Sportplätze und Hallen der Schulen durch die neuen Schulstrukturen meist nur noch am Abend zur Verfügung stehen. Wettkampf macht Spaß und spornt an. Vorne mit dabei zu sein ist großartig. Und wer beteiligt sich schon an einem Wettkampf, um zu verlieren? Doch was tun, wenn man spürt, dass das Leistungsvermögen nicht zum Sieg reicht?

Die Teilnehmeranzahl bei Wettkämpfen ist in den letzten Jahren ständig rückläufig. Das Gegensteuern gestaltet sich aus verschiedensten Gründen zunehmend schwieriger. Trotzdem ist im Jahr 2016 erfreulicherweise zu beobachten, dass sich viele Sportlerinnen und Sportler doch dem Wettkampf stellen. Eine positive Entwicklung ist in folgenden Sparten festzustellen:

- Schwimmen: sehr erfolgreiche Teilnahme an Vereins-/Kreis-/Landesmeisterschaften bis hin zu den Europameisterschaften in London.
- Handball: alle Mannschaften sind erfolgreich in die neue Saison gestartet.
- Badminton: Nach Jahren nimmt erstmals wieder die Abteilung mit guten Ergebnissen am Ligabetrieb teil.
- Basketball: viele hochmotivierte Basketballer sind mit guten Leistungen in der jeweiligen Klasse gestartet.
- Unsere Leichtathleten sind regional gut aufgestellt und nehmen an vielen Meisterschaften teil.
- Freestyler: viele junge Talente trainieren auf dem AirTrack.

Neben Schule und Freizeit haben bei den Jugendlichen auch Social - Media Angebote einen hohen Stellenwert.

Im Umgang mit den digitalen Medien stehen die Jugendlichen zwischen Selbstverständlichkeit und Selbstregulation. „Online-sein“ gehört zum Leben dazu, die Jugendlichen leben im Internet und sind dementsprechend bestens mit internetfähigen Geräten ausgestattet. Dennoch reflektieren viele selbstkritisch: Sie sind sich bewusst, dass man „ein bisschen vom Internet abhängig ist“. Nutzt man Messenger-Dienste und Social-Media-Angebote nicht, droht die soziale Ausgrenzung, die Angst etwas zu verpassen ist groß. Genau zu wissen, wann man das Smartphone zur Seite legen sollte, gilt als kompetenter bzw. souveräner Ausdruck im Medienumgang – auch wenn die Umsetzung im Alltag fast allen schwerfällt.

Das alte Jahr neigt sich seinem Ende entgegen und trotz der vorweihnachtlichen Betriebsamkeit wünsche ich allen aktiven und passiven Mitgliedern eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Start in ein erfolgreiches neues Jahr.

Dirk Hillmer

VfL Vorstandssprecher





# Inhalt

Sportabzeichen 2016:	
Starke Leistungen in allen Altersklassen	5
Sportentwicklung in Rastede in den kommenden Jahren	
Anforderungen an den VfL Rastede	7
Wichtige Termine 2017	7
Sportangebote im VfL Rastede sind vielfältig	
Beitragsanpassung unumgänglich	12
Fortbildungen Turnen – Kinderturnen	13
Neue Kurse im VfL Rastede	14
Erfolgreiche Saison 2016 für die VfL-Bouler	15
7. Deutsche Schwimm-Meisterschaften Masters in Hannover	
Bronze für VfL-Freistilstaffel Frauen	16
Schwimmen:	
Vorentscheid Deutsche Meisterschaften in Goslar	19
Herbst-Meeting der „Pinguine“ in Wilhelmshaven	
Schwimmernachwuchs sammelt Wettkampferfahrungen	19
Männer stellen erstmals wieder 4x50m-Freistilstaffel	21
Yoga im VfL – Mitmachen lohnt sich	23
Die „Yoga für Kühe“ von Klaus Puth	25
Leichtathletik: Erfolgreiche Saison 2016	
Mattis Fiedler Jugend-Kreismeister 800m-Lauf	26
Action-Time: Rennen, Springen, Purzelbäume	
VfL-Hallensportfest bringt Menschen in Bewegung	27
Tanzkurs für Anfänger	30
Übungsstunden mit Kaffeetisch und Lichterglanz	31
Heimspielplan Handball VfL Rastede (1. Quartal 2017)	32
Volleyball-Männermannschaft	
Punktspielbetrieb ab nächste Saison geplant	33
Badminton: Abteilung sucht Mitspieler für Ligabetrieb	
VfL-Team ungeschlagen und Herbstmeister	34

**Anmerkungen zur Bildunterschrift im Blickpunkt September**

**„Hobby zum Beruf gemacht“**

Fehlerteufel schleichen sich immer Mal wieder bei der Abfassung von Texten ein, auch solche, die auf den ersten Blick oft gar nicht als solche aussehen. So auch die Bildunterschrift zu dem Bericht „Hobby zum Beruf gemacht“ in der letzten Blickpunkt-Ausgabe auf der Seite 13 im Zusammenhang der Beendigung des Bundesfreiwilligendienstes von Anne Lehnert beim VfL

**Der vorgesehene Text lautet:**

*VfL- Vorstandssprecherin Daniela von Essen (l.) bedankt sich im Namen des Vereins bei Anne Lehnert (r.) für ihren engagierten und qualifizierten Einsatz und wünscht der 19-Jährigen für den beruflichen Lebensweg alles Gute.*

## Impressum:



Herausgeber:  
VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:  
Uwe Harms

Gesamtherstellung:  
Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:  
vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1-2017:  
17. Februar 2017

## Sportabzeichen 2016: Abwärtstrend vergangener Jahre gestoppt Starke Leistungen in allen Altersklassen

Sprinten über die Strecke von 30 Metern habe ihm besonders gefallen, meinte Lasse Bohmbach, mit sechs Jahren der Jüngste im Kreise der diesjährigen Sportabzeichenabsolventen beim VfL Rastede. Insgesamt wurden beim VfL 124 Deutsche Sportabzeichen (DAS) abgelegt, unter ihnen 26 „Neulinge“ und 23 Teilnehmer mehr als im Vorjahr, erklärte Dr. Gunna Arend vom VfL-Sportabzeichenteam kürzlich im VfL-Sportforum bei der Aushändigung der Urkunden und Medaillen. Vom VfL-Sportabzeichenteam betreut wurden ebenfalls die Grundschulen Loy, Kleibrok, Feldbreite und Leuchtenburg. 177 Kinder waren hier erfolgreich. Unter den Teilnehmern waren darüber hinaus Sportgruppen aus Rasteder Betrieben sowie neun Familien, die mit mindestens drei Sportabzeichen in zwei Generationen die Bedingungen für das Familiensportabzeichen erfüllt hatten. So auch die Familien Arends mit insgesamt neun, die Familie Lehnert mit sechs sowie die Familie Bohmbach mit vier Sportlerinnen und Sportlern.

Viele DAS-Inhaber, die Ältesten über 80 Jahre, sind schon seit Jahren dabei:

An der Spitze und zum 51. Mal Anne-



**Fitnessmedaille nach wie vor hoch im Kurs sind Dr. Gunna Arend und Horst Laue vom VfL-Sportabzeichenteam überzeugt**

gret Lehnert, weiter Enno Borchers (49), Gerd Cornelsen (49), Walter Backhaus (45), Jutta Lüers (43), Hilde Indorf (40), Johann Lehnert (38), Käthe Dose (38), Hildegard Kröger (38), Ursula Neumann (38), Manfred Decker (37), Ingrid Köne (37), Manfred Schander (28) und Dirk Hillmer (27), Horst Laue (25), Hildegard Hehemeyer (23), Detlef Ritter (22), Jutta

Nietzwecki (21), Holger Lehnert (21), Uwe Tapken (21) und Frauke Lehnert (20).

Tolle Leistungen wurden gezeigt: 10-km-Lauf in 48:35 min bei den Frauen. 3000-m-Lauf in 11:33 min. Weitsprung 5,15 m. 20-km-Radfahren in 26:38 min, oder Kugelstoßen 9,28 m, sowie viele weitere schnelle, weite und hohe Ergebnisse in allen Altersstufen.

„Wir können mit Fug und Recht sagen, es war was los auf dem Sportplatz. Dank des großen Einsatzes der ehrenamtlichen Helfer unter der Leitung von Horst Laues fanden über den ganzen Sommer immer montags und zusätzlich nach individueller Vereinbarung die Prüfungen statt und es wurde natürlich fleißig geübt. Auch bei der Abnahme der Schulsportabzeichen im Juni waren viele Helfer im Einsatz. Ohne all das Engagement wären so tolle sportliche Ergebnisse nicht möglich. Das macht Lust auf die neue Saison“, sagte Dr. Gunna Arend vom DAS-Organisationsteam bei der Sportabzeichenübergabe.

*Uwe Harms*



**Die Brüder Lasse und Ole Bohmbach mit ihren Eltern Sonja und Carsten sind stolz auf ihre sportlichen Leistungen und Auszeichnungen**





# Der VfL sagt DANKE!

Wir danken allen Förderern und Sponsoren,  
die unsere Sportler im Jahr 2016 unterstützt haben.

**Ohne unsere Sponsoren könnte der VfL nicht ein so qualitatives Angebot bieten.**

ACADEMY Fahrschule Kogler  
Agthe & Meyer-Begemann  
Ammerländer Landschlachtereie GmbH & Co KG  
Arcus Werbung GmbH  
Athner Sanitär- u. Heizungstechnik GmbH  
August Brötje GmbH  
Autohaus Hansa GmbH  
Autohaus Horstmann KG  
Barmer GEK  
Beachclub Nethen  
Beermann, Gerdes & Gilbers Steuerberater  
BIKEfactory  
Brasserie  
Brasserie Rastede  
Brinkhaus / Ferchow Werbeagentur GbR  
Broetje Automation GmbH  
Bruns-Reisen-Lufthansa City Center  
Büro-Team Diedrichs & Oltmanns GmbH  
Cassens Trauco Gruppe  
Chinesisches Restaurant Panda  
De-Di-Drive Fahrschule  
Dirk Hobbensiefken  
Dorfkrug Decker  
Druck & Design  
Ellern Apotheke  
Finkeisen und Partner- Steuerberatung  
Fribo Team  
G.U.T. Gebäude- und Umwelttechnik GmbH  
Gerd Borchers GmbH  
Gesundheitszentrum Rastede GbR  
GODE Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsbau GmbH  
Heiko Bäcker Haustechnik  
Heino Eiben Eistreff

*Dirk Hillmer*  
Vorstand

Kick & Paddle- die australische Schwimmschule  
Landessparkasse zu Oldenburg- Rastede  
Lernkreis Sattel  
Mayer & Dau Immobilien GmbH  
Meyer Immobilien GbR  
Michael Fielers- Generalvertretung Allianz  
Mini - Markt  
Müller & Egerer Bäckerei und Konditorei  
NordwestStrom GmbH  
NoWe Druck OHG  
NOWEDA  
Optik Fromme  
Park - Apotheke Rastede  
Peter Nissen, Praxis für Heilpraktik  
Praxis für Zahnheilkunde T, Nordbruch  
Primus Personaldienstleistungen GmbH  
Raiffeisenbank Rastede eG  
Rats - Apotheke Rastede  
Residenzort Rastede GmbH  
Restaurant Athen  
Rodiek Versicherungsmakler GmbH & Co KG  
S. Bruns Elektrotechnik GmbH  
Schultze Mühlenfeld  
Sport Nord GmbH  
Stubbe- CS  
TCH Sport GmbH  
Thöming Blumenkunst  
Torsten Brötje GmbH  
TUI ReiseCenter Rastede  
Web- & Werbeagentur UmSicht  
Weinhaus Duddeck Klaus Duddeck Handels GmbH  
Wemken Wiefelstede GmbH  
Zweirad Stückemann

*Daniela von Essen*  
Vorstand

## Sportentwicklung in Rastede in den kommenden Jahren Anforderungen an den VfL Rastede

Heute weiß man, dass sich Sport auf beinahe jeden Teil von Körper, Geist und Seele positiv auswirkt. „Sport ist wirklich oft die beste Medizin“, sagt Joachim Mester, Institutsleiter an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). „Und es ist nie zu spät, um anzufangen.“

Dass körperliche Bewegung der Gesundheit zuträglich ist und bei vielen chronischen Erkrankungen die Selbstheilungskräfte des Körpers anzukurbeln vermag, ist längst bekannt.

Der Deutsche Bundestag hat kürzlich das sogenannte Präventionsgesetz der Bundesregierung verabschiedet.

Der VfL Rastede begrüßt das Präventionsgesetz und hält es für einen ersten wichtigen Schritt auf dem Weg zum notwendigen Ausbau von Gesundheitsförderung und Prävention.

Der deutsche Sport wird durch das nun verabschiedete Gesetz als professioneller, verlässlicher und anerkannter Partner für das Gesundheitssystem bestätigt. Der VfL Rastede will weiterhin einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Volksgesundheit leisten und ihn auf der Basis dieses Gesetzes noch steigern.

Auf die Erwähnung gesundheitsspezifischer Bewegungsangebote im Gesetzestext und auf spezielle Maßnahmen wie SPORT PRO GESUNDHEIT und das REZEPT FÜR BEWEGUNG, werden im Begründungsteil des Gesetzes gewürdigt.

Mittels einer deutlichen Stärkung der Prävention will das Gesetz lebensstilbedingte Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Schwächen eindämmen und Menschen zu einem gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung animieren. Das Gesetz soll Grundlage sein, damit Prävention und Gesundheitsförderung in jedem Lebensalter und in allen Lebensbereichen als gemeinsame Aufgabe aller Sozialversicherungsträger und aller relevanten Akteure in den Ländern und Kommunen ausgestaltet wird.

Der Sport ist nicht nur ein wichtiger und zuverlässiger Partner, sondern auch ein wichtiger Impulsgeber der Politik

geworden.

Der VfL Rastede

- steht für die Gemeinschaft, Lebensfreude, Wertevermittlung und Gesundheit
- leistet mit vorhandenen Angeboten zu sozial verträglichen Gebühren einen wichtigen Beitrag für eine sozial gerechte Gesundheitspolitik
- spricht eine Vielzahl von speziellen Zielgruppen – von Frauen und Männern über Menschen mit Behinderungen bis hin zu sozial Benachteiligten – an
- sind wichtige Partner im Gesundheitssystem und leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesunderhaltung.



### 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)

## Wichtige Termine 2017

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
28.01.17	<b>Workshop Faszientraining</b>	VfL Rastede	ab 10 Uhr	VfL Rastede, Sportforum
26.02.17	<b>Kinderkarneval</b>	VfL Rastede	15–17.30 Uhr	Turnhalle Feldbreite
30.04.17	<b>Palaismeeting – Schwimmwettbewerb des VfL Rastede</b>	VfL Rastede	ab 8.00 Uhr	Palaisbad Rastede
17.06.17	<b>VfL Sommerfest</b>	VfL Rastede	20.00 Uhr	VfL Rastede, Sportforum
05.11.17	<b>Showtime 2017</b>	VfL Rastede	15.00 Uhr	Große Halle Feldbreite, Rastede
Stand: 1. Dezember 2016				





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**



tung der Bevölkerung. Der Verein entwickelt sich zu gesundheitsfördernden Lebenswelten im umfassenderen Sinne, indem die Gesundheit zur Leitidee der Vereinskultur macht

- ist idealer Kooperationspartner für Betriebe, Krankenkassen, Schulen, Kindergärten, Seniorenheim etc.

### Infrastruktur

Wir können in der Gemeinde Rastede ja zum Glück die öffentlichen Sportstätten kostenfrei nutzen, aber die sind vorrangig an den Bedürfnissen der Schulen ausgerichtet. Sportunterricht bis 16.00 Uhr. Und wenn die gebundene Ganztagschule (KGS in der Planung) kommt, dürften die Hallen noch später dem Verein zur Verfügung stehen.

Wir haben keinen Einfluss auf das Ambiente oder die Sauberkeit. Und außerdem stehen die Hallen dem Verein nicht ausschließlich zur Verfügung.

Die Gesundheitssport-Angebote haben einen sehr hohen Stellenwert. In den letzten Jahren hat eine Bewusstseinsänderung stattgefunden.

50 Plus gibt es inzwischen sehr viele Gruppen. Und der demographische Faktor macht sich beim VfL bemerkbar. Neben vielen Kleinkindern kommen immer mehr Ältere in den Verein. Für die Älteren hat auch die Geselligkeit einen hohen Stellenwert. Erst Sport treiben, dann noch Klönen, das muss sein.

Viele Sportangebote des Vereins sind mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet worden (z.B. Wassergymnastik, Fitness-Gymnastik u.a.), die von den Krankenkassen unterstützt werden. In einer Gruppe sollten maximal 15 Personen sein, da besonders Wert auf eine individuellen Bewegungskorrektur und Hilfestellung gelegt wird.

Wichtig sind auch aktuelle Trends wie ZUMBA, Cross-Fit. Nicht jeder kann das auf Anhieb und muss behutsam geführt werden, um sich nicht zu verletzen.

Stillstand ist kein Wort. Ständig suchen wir nach neuen Angeboten.

Zum Beispiel für Menschen, die nicht mehr mobil sind (Sport im Altenheim Mühlenstr. ) wird auch Hocker- und Handgymnastik, die beispielsweise die Greiffähigkeit stärken soll, aufgelegt.

Innovation hat auch viel mit Kooperation zu tun. So arbeiten wir mit Krankenkassen, dem THC zusammen.

Wir wollen Patienten zum lebenslangen Sporttreiben motivieren.

Die Stärkung der Gesundheitsförderung und der gesundheitlichen Prävention steht seit Jahren im Fokus der Bundesregierung. Maßnahmen der Gesundheitsförderung und der Prävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und dazu beitragen, den Risikofaktoren für unterschiedliche Volkskrankheiten zu begegnen. Ein Risikofaktor, der herausgehoben für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich ist, heißt mangelnde

Bewegung.

Der VfL möchte die Rahmenbedingungen verbessern, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen und die Menschen ein mehr an Bewegung zu ermöglichen. Die erfolgreiche Arbeit des Vereins muss unterstützt werden. Er leistet einen unbestreitbaren großen Beitrag zur Gesundheitserhaltung.

### Integration

Bewegung, Spiel und Sport haben eine elementare Bedeutung für die physische, psychische und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der Mangel an körperlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen zu einem Rückgang der körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit sowie zu Übergewicht bzw. Adipositas führt. Gründe hier-



**ARCUS**  
— Werbung —

**Außenwerbung**  
**Fahrzeugwerbung**  
**Schilder und Systeme**  
**Digitaldruck**

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



*Im Dienste der Gesundheit:  
Ihre Rasteder Apotheken*

**PARK APOTHEKE**

Anne Tholen  
Bahnhofstraße 16, Telefon 43 66

**RATS-APOTHEKE**

Gerda Beek  
Am Rathaus, Telefon 9 25 30

**ELLERN-APOTHEKE**

Ralf Menke  
Oldenburger Straße 257, Telefon 8 22 99



für sind der allgemeine Rückgang von Bewegungs- und Spielflächen, die „Verhäuslichung“ von Freizeit (verstärkter Medienkonsum), falsche Ernährung und veränderte Lebensgewohnheiten.

Bewegung ist ein elementares Bedürfnis von Kindern. Für ihre körperliche und geistige Entwicklung ist Sport von großer Bedeutung. Durch vielseitige Bewegungsanregungen sollen die Kinder Erfahrungen mit sich und ihrer Umwelt machen. 20% der Kinder haben heute schon Koordinationsprobleme, sie kennen Sport nur vom Fernsehen. Unsere Kinder haben Spaß an Sport und Spiel und machen mit.

Der Verein muss die Sportangebote weiter ausbauen, um letztendlich auch den Bedarf abzudecken. Für einige Gruppen (insbesondere Kinderturnen) können keine neuen Mitglieder mehr aufgenommen werden – sehr zum Ärger der Eltern; Anspruchsdenken -, da die Gruppen voll besetzt sind und für neue Gruppen nicht ausreichend Sportstätten zu Verfügung stehen. Sicherlich gibt es freie Zeiten in der Mittagszeit oder von maximal einer Stunde oder am Wochenende, aber dafür sind keine ehrenamtlichen Übungsleiter zu finden. In der Mittagszeit werden Sportangebote sowohl von den Älteren als auch von Kleinkindern nicht angenommen. Hauptberufliche Übungsleiter können aus Kostengründen nur in einem geschlossenen Block tätig werden.

**Statistik, Entwicklung von 2009 bis 2014, bzw. Hochrechnung auf das Jahr 2030**

Mit dem demografischen Wandel werden Zahl und Anteil junger Menschen deutlich sinken. Ebenso nimmt das Gewicht der Personen im erwerbstätigen Alter zwischen 20 und 65 Jahren von etwa 2020 an erheblich ab. Dem entgegen werden die Menschen über 65 Jahre zahlreicher, in einer Kurve, die vor allem zwischen 2020 und 2035 steil verläuft. Hochaltrige wachsen zu einer großen Altersgruppe. Im Jahr 2060 wird

(Zahlen 2030 aus „Wegweiser Kommune“)

Gemeinde Rastede (Quelle: statistische Jahrbuch der Gemeinde)				VfL Rastede			
	Anzahl		% -Entwicklung		Anzahl		% -Entwicklung
	2009	2014			2009	2014	
Bewohner	20,667	21,447	+ 4% (780)	Mitglieder	2,226	2,289	+ 3% (63) *)
Geburten	119	163	+ 37% ( 44)				
Kindergarten	689	729	+ 6% ( 40)				
Bis 2030 wird ein Zuwachs erwartet auf :		22,347 2030 (Quelle: Bertelmanns-Stiftung) 21,950	+ 4,2% (900)				
Anteil unter 18-Jährige			17,60% bis 2030 auf 16,1%	Alter = < 6 Jh.	206	249	+21% (43) **)
Anteil 65- bis 79-Jährige			16,70% bis 2030 auf 20,1%	Alter = > 60 Jh.	437	494	+13% (57)
				Alter 7-14 Jh.	484	382	-21% (-102)***)

Hinweis: \*) Im Jahr haben wir durchschnittlich 300 Abgänge und 300 Zugänge. \*\*) Im ersten Halbjahr 2015 haben wir 60 Neuanmeldung in der Altersstufe. Die hohe Geburtenrate macht sich beim Verein bemerkbar. \*\*\*) In dieser Altersstufe macht sich sehr deutlich der Nachmittagsunterricht bemerkbar.

jeder siebte Mensch über 80 sein. (o.a. Daten beziehen sich aus dem Sportentwicklungsbericht 2015 des DOSB)

Die Vergabe neuer Baugrundstücke durch die Gemeinde Rastede, vorrangig an Familien mit Kindern, hat natürlich Auswirkung auf die Mitgliederentwicklung im Sportverein.

**Leistungen, die der Verein ausbauen bzw. schaffen will:**

- A) Ausbau / Erweiterung der bestehenden Angebote, um dem Bedarf gerecht zu werden
  - neue Kindersportgruppen am Nachmittag
  - Schaffung neuer Seniorengruppen, demographische Entwicklung

- Herzsport
- Integration Flüchtlinge, Migranten, Asylbewerber
- B) Neue Sportangebote im Leistungskatalog aufnehmen für
  - Schlaganfall – Patienten
  - Demenzkranke und Behinderte
- C) Reha-Sport für Kinder
  - haltungsgefährdete, körperliche Leistungsschwäche zeigen
  - motorisch gehemmte Koordinationschwächen
  - verhaltensauffällige Kinder
  - psychomotorische Entwicklungsstörungen
- D) Kooperation
  - Schule
  - Kindergarten

**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.

- E) Sporträume werden vielfältiger
- Eine älter werdende Gesellschaft wird zum einen den Sportraum Natur stärker nachfragen und benötigt zum anderen kleinere und qualitativ hochwertige sowie multifunktionale Räume. Gleichzeitig besteht die „klassische“ Sportanlagenachfrage derjenigen, die mit „ihrer“ Sportart gealtert sind. Bei Neubau- bzw. Umbau- oder Sanierungsmaßnahmen sind diese sich

verändernden Anforderungen stärker als bisher zu berücksichtigen.

Die o.a. Angebote sind nur möglich mit gut ausgebildeten Übungsleitern. Teilweise muss ein Arzt beim Übungsbetrieb mit dabei sein.

Die vorgenannten Angebote sollen nach Möglichkeit über Tag durchgeführt werden, damit den Berufstätigen die Hallen am Abend zur Verfügung stehen.

Das Sportforum des VfL Rastede ist täglich ab 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr und

von 14.00 Uhr bis max. 22.00 Uhr belegt. Am Sonntag ist die Halle ab 17.30 bis 21.30 Uhr belegt. An den Wochenenden finden wiederholt verschiedenen Tagungen der Fachverbände/des Kreissportbundes im Forum statt. Unter anderem wird das Forum monatlich genutzt durch den Arbeitskreis „Beirat Kommunalmarketing“.

Das Forum ist ausschließlich für den Gesundheitssport gebaut worden.

*Dirk Hillmer*

## Sportangebote im VfL Rastede sind vielfältig Beitragsanpassung unumgänglich

Mitgliedsbeiträge sind die sicherste und wichtigste Einnahmequelle im VfLRastede. Dennoch: Allgemeine Teuerungen, sinkende Zuschüsse oder auch ausgefallene Einnahmen aus Vereinsveranstaltungen können dazu führen, dass die Beiträge nicht mehr ausreichen, um alle Kosten (Mieten, Strom, Telefon, Büromaterial, Gehälter beziehungsweise Übungsleiterpauschalen, Einrichtungen, Anschaffung Sportgeräte usw.) zu decken. Für qualitativ hochwertige und attraktive Angebote sind qualifizierte Trainer/innen und Übungsleiter/innen im Einsatz. Der VfL legt großen Wert auf deren Qualifikation. Die fehlenden Sportstätten führen immer öfter zu einem Aufnahmestopp in einigen Übungseinheiten. Die Schaffung neuer Sportstätten durch den Verein ist eine hohe, kostenintensive Aufgabe, die in den nächsten Jahren gelöst werden muss. Im Einzelnen verweist der Verein auf seinen Sportentwicklungsbericht, den die Gemeindeverwaltung und der Gemeinderat im Frühjahr ausgehändigt bekommen haben.

Der VfL Rastede wird in der heutigen Zeit von vielen Mitgliedern als Dienstleister gesehen, der nur wenig kosten darf,



dafür aber – bitte schön – möglichst viel bieten soll.

Was aber kann ein Mitglied für einen Monatsbeitrag von 8,50 oder 11 Euro erwarten? Beispiel: 11 Euro ist in vielen Fällen schon die Obergrenze. Eine deutlich höhere Monatsgebühr für das Fitness-Center ist aber überhaupt kein Problem.

Die Sportangebote im VfL Rastede sind vielfältig und preiswert. Wir garantieren finanziell erschwingliche Angebote für die breite Bevölkerung.

Der VfL Rastede ist in der allgemeinen Preisentwicklung weit hinter anderen Dienstleistern zurückgeblieben. Dabei ist es überlebenswichtig, die Preise langfristig anzupassen. Ziel muss es sein, die Liquidität zu bewahren, also die Fähigkeit, zu jeder Zeit die anstehenden Zahlungen leisten zu können. Seit April 2014 sind die Beiträge unverändert.

Daher ist eine Beitragsanpassung auf der nächsten Jahreshauptversammlung 2017 um ein Euro pro Monat und Mitglied unumgänglich. *Dirk Hillmer*



## Fortbildungen Turnen – Kinderturnen Wertvoller Austausch von Erfahrungen



**Lehrgangsteilnehmer: (v.l.) Melanie Schröder, Mareike Bohlen, Sonja Ohm, Olga Zharyna, Frauke Lehnert, Evi Kusch, Marina Ziegls, Sonja Diekmann**

Um für die Kinderturngruppen neue Anregungen und Impulse zu bekommen, haben sich Übungsleiter in unterschiedlichen Fortbildungen weitergebildet.

Im September waren Evi Kusch und Melanie Schröder zum Lehrgang Gerätturnen in Leer. Dort wurden sie von drei Turnmädels aus der mittwochs Gruppe begleitet ( Lieke, Leana und Lina ). So konnten diese prompt in der darauf folgenden Woche das Aufwärmprogramm

übernehmen und das neu erlernte an ihre Turnkollegen weitergeben.

Für einen allgemeinen Austausch im Bereich Kinderturnen haben sich die Übungsleiterinnen im Sportforum getroffen. Jeder hat seine privaten Unterlagen wie Bücher, Ordner und CDs mitgebracht. Da wurde nicht schlecht gestaunt, wieviel gutes Material zusammen gekommen ist. Dementsprechend war es auch ein wertvoller Austausch und es ist eine bemerkenswerte Liste an



**Begleiteten die Lehrgangsteilnehmer: (vorne) Lieke, (hinten v.l.) Lina, Leana**

Ideen und Spielen zusammen getragen worden. Im Nachhinein waren alle einig: So ein Treffen zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen.

*Melanie Schröder*



Die festliche Jahreszeit beginnt. Vergessen Sie für ein paar Tage die Hektik des Alltags und genießen Sie eine schöne Zeit im Kreise Ihrer Lieben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie besinnliche Weihnachten!

### Michael Fielers

Generalvertretung der Allianz  
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** 



## FUNCTIONAL TRAINING für Jugendliche von 14 – 18 Jahren

Der neue Trendsport!  
»Kluge Power für den Alltag!«

Gewichte stemmen an Kraftgeräten war gestern!  
Functional Training nennt sich der neue Fitnesstrend.  
Es setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und  
Gesunderhaltung des Bewegungsapparates –  
schöne Muskeln gibt es gratis dazu!

Endlich wird diese Trainingsmethode aus den USA  
auch im VfL Rastede angeboten!

Der Kurs startet am 13.01.2016,  
freitags von 18.30 – 19.30 Uhr.



Anmeldungen online unter [www.vfl-rastede.de/kurse](http://www.vfl-rastede.de/kurse)  
Weitere Infos erhaltet ihr unter [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de) oder unter 04402/ 82992



## Tanzen - Turnen & Trampolin für Kinder & Jugendliche ab 11



### Du hast Lust:

Grundlagen dieser drei Sportarten in Gruppen zu erarbeiten?  
Deine eigene Kreativität mit einzubringen?  
Eigene Choreographien zu planen  
und bei verschiedenen Gelegenheiten aufzuführen?

### Dann bist du beim Tanzen, Turnen und Trampolin ab 11 Jahren genau richtig!

Wir treffen uns immer freitags von 15.40 – 17.30 Uhr  
in der großen Halle an der Feldbreite.



Anmeldungen online unter [www.vfl-rastede.de/kurse](http://www.vfl-rastede.de/kurse)  
Weitere Infos erhaltet ihr unter [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de) oder unter 04402/ 82992



## Qigong Kurs

Meditation, Kampfsport, Tanz und Gesundheitstraining  
sind Aspekte der traditionell-chinesischen  
Bewegungsmethode Qigong (gesprochen „tschigung“)

Gezeigt und geübt wird die Form  
„HuiChunGong in 18 Figuren“

**Ab 9. Januar 2017**

Immer montags von 16.15 – 17.45 Uhr  
im Sportforum, Schloßstraße 33



Anmeldungen online unter [www.vfl-rastede.de/kurse](http://www.vfl-rastede.de/kurse)  
Weitere Infos erhalten Sie unter [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de) oder unter 04402/ 82992

## FASZIEN TRAINIEREN

KRAFT · AUSDAUER · STABILITÄT  
BEWEGLICHKEIT · KOORDINATION

### TOP-WORKOUT FÜR ALLE!

**Am 28. Januar 2017 von 10 – 13 Uhr**  
im Sportforum, Schloßstraße 33

Faszien sind momentan in aller Munde.

Tatsächlich hat die Medizin jahrzehntelang die Faszien  
(unser Bindegewebe) wenig bis gar nicht beachtet.

85% aller Rückenschmerzen können nicht diagnostiziert  
werden. Erst neueste Forschungen bringen unsere Faszien in  
Bezug zu unseren Rückenschmerzen. Durch Fehlverhalten  
im Büro, Bewegungsmangel oder extremen Sport verkleben  
oder verdrehen sich die Faszien und die Muskulatur verhärtet.  
Übungen mit der Faszien-Rolle und Tennisball stehen auf dem  
Programm sowie auch Übungen ohne Geräte. Eine theoreti-  
sche Einführung in das Thema rundet den Workshop ab!

**Kosten: Mitglieder 10 € · Externe 20 €**

Anmeldungen online unter [www.vfl-rastede.de/kurse](http://www.vfl-rastede.de/kurse)  
Weitere Infos unter [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de) oder unter 04402/ 82992





## Erfolgreiche Saison 2016 für die VfL-Bouler Aufstieg in Regionalliga und Vizemeister in Bezirksliga

Auf eine erfolgreiche Saison blicken die Petanque-Spieler zurück. Mit einem 3:2 gegen Jever und einem 3:2 gegen Oldenburg in ihren letzten Spielen war der 1. Mannschaft nicht nur der erste Tabellenplatz in der Bezirksoberliga, sondern auch der Aufstieg in die Regionalliga sicher. Mit einem 3:2 gegen Tura Bremen und einem 5:0 gegen Wilhelmshaven beendeten die Spieler der 2. Mannschaft auf der eigenen Anlage beim VfL Sportforum die Saison. Ein 4:1

und ein 5:0 hätten für den Aufstieg von der Bezirksliga in die Bezirksoberliga gereicht.

„Insgesamt sind wir mit dem Saisonverlauf sehr zufrieden. Die 1. Mannschaft konnte – nachdem sie im vergangenen Jahr schon in die Bezirksoberliga aufgestiegen war – ihren zweiten Aufstieg feiern und die 2. Mannschaft wurde in ihrer ersten Saison auf Anhieb Vizemeister“, resümiert VfL-Abteilungsleiter Dietmar Bucker. Zudem gebe es noch



Einzelerefolge zu vermelden, u. a. einen 3. Platz für Marion und Karl-Heinz Wilken bei den diesjährigen Landesmeisterschaften im Doublette Mixte (gemischte Doppelformation).

Petanque bietet der VfL montags und dienstags ab 19 Uhr an, donnerstags ist ab 19 Uhr freies Spielen angesagt. Gespielt wird auf neun beleuchteten Plätzen.

*Uwe Harms*

**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**

## 7. Deutsche Schwimm-Meisterschaften Masters in Hannover

# Bronze für VfL-Freistilstaffel Frauen

Vom 25.-27. November 2016 fanden die Deutschen Meisterschaften Masters in Hannover statt.

Der VfL Rastede reiste mit 11 Schwimmemern an. Insgesamt hatten 330 Vereine gemeldet bei 4076 Einzelmeldungen und 394 Staffelstarts.

Die Anspannung war bei allen Beteiligten von Anfang an groß, denn es ist nicht irgendein Wettkampf, sondern ein Wettkampf auf höchster nationaler Ebene. Um dort starten zu können, sind Pflichtzeiten nachzuweisen.

Um 9 Uhr begann am Samstagmorgen für unsere elf Sportlerinnen und Sportler der erste Lauf, allerdings unter erschwerten äußeren Bedingungen. Die derzeit laufenden Baumaßnahmen in der Schwimmhalle führten zu erheblichen

Einschränkungen, was die Anzahl der in der Halle sich aufhaltenden Personen betraf. Es waren einfach zu viele Wettkämpfer in der Sporthalle. Aus Gründen der Sicherheit wurden deshalb die Männer in die Außenbecken verwiesen. Hier mussten sie in der Kälte bis zu ihrem Start ausharren. Die Begeisterung hielt sich verständlicherweise in Grenzen. Die Teilnehmer waren eher rustriert und sauer. Zum Glück lag unser Hotel in der Nähe und so konnten wir in unserer Unterkunft längere Wartezeiten zwischen den Wettkämpfen bis zu den Staffeltwettbewerben sinnvoll überbrücken.

Im Wettbewerb 4 x 50m Lagen mixed Staffel starteten: Frauke Dierks, Nico Winter, Marco Klockgether und

Evi Kusch konnte man in der AK 120+ einen 10. Platz belegen mit einer Zeit von 2:12,53 min. Die vier haben ein super tolles Rennen geliefert mit den anderen. Es war alles sehr knapp von der Zeit. Super Leistung. Ich denke, wir werden in Zukunft von den vier Schwimmern noch mehr hören. Ein sehr gut eingespieltes Team!

Die 4 x 50m Freistilstaffel der Frauen in der AK 240+ mit Irmtraud Becker, Helga Paap, Ingrid Brumund und Tanja Brunßen-Gerdes konnte mit einer Zeit von 3:05,74 min. auf das Treppchen steigen. Bronze für Rastede. Die Freude bei uns war groß. Eine super Leistung. Auch im Einzel wurden viele neue Bestzeiten erzielt.

Gleich morgens am dritten Wett-

# 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





### Diesen Wettbewerb werden die Rasteder Schwimmer sicherlich lange in Erinnerung behalten

kampftag starteten Annelie Hierse, Helga Paap, Tanja Brunßen-Gerdes und Denise de Vries in der die 4 x 50m Lagenstaffel der Frauen. Mit der Zeit 3:13,03 min. wurde der 7. Platz erreicht. Was zu diesem Zeitpunkt noch ausstand, waren die Einzelwettbewerbe im 50m Brustschwimmen. Bis zu diesem Zeitpunkt war die Stimmung gut. Doch dann geschah etwas unerwartet Schreckliches. Unmittelbar zu Beginn der 50m Brust Männer kollabierte ein Schwimmer. Trotz eingeleiteter Soforthilfemaßnahmen konnte der Schwimmer nicht gerettet werden. Es war ganz still in der Halle. Dann kam die Nachricht, dass wir die Halle verlassen möchten. Die Veranstaltung wurde vorzeitig beendet. Eine, wie wir meinen, richtige Entscheidung des DSV.

Hier die Einzelergebnisse der VfLer Masters:

Irmtraud Becker (AK 55) 50m Freistil Platz 20, Ingrid Brumund (AK 70) 100m Brust Platz 5 und 50m Freistil Platz 6, Tanja Brunßen-Gerdes (AK 40) 100m Lagen Platz 12, Denise De Vries (AK 35) 50m Freistil Platz 15, Frauke Dierks (AK 35) 50m Freistil Platz 11, Annelie Hierse (AK 65) 50m Rücken, Platz 12, Marco Klockgether (AK 20) 50m Freistil Platz 43, Evi Kusch (AK 40) 50m Freistil Platz 5 und 50m Schmetterling Platz 11 sowie Nico Winter (AK 35) 100m Brust Platz 8.

Fazit: Viele neue Bestzeiten und auch super Platzierungen.

Insgesamt konnten wir Schwimmer in dieser Saison überzeugen. Neue Ziele sind auch für nächstes Jahr wieder gesetzt. Darauf werden wir darauf hin

trainieren und hoffen dabei auf bessere Konditionen, z.B. mehr Trainingszeiten und mehr Bahnen.

*Tanja Brunßen-Gerdes*



- Riesige Auswahl an Fahrrädern, Bekleidung und Zubehör
- Professionelle Beratung vom Fachmann
- Probefahrt vor Ort möglich
- Fahrrad fertig montiert vom Meister

Große Auswahl und Inzahlungnahme von E-Bikes

  
**Stückemann**  
 Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburger Straße 76 · 26180 Rastede · T 04402 925 00 · stueckemann.de

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



## Schwimmen: Vorentscheid Deutsche Meisterschaften in Goslar

# VfL Masters verpassen Teilnahme in München

Am 30. Oktober fanden die Landesmannschaftsmeisterschaft Masters in Delmenhorst statt. Dieser Wettbewerb war auch gleichzeitig Vorentscheid für die Deutschen Masters Mannschaftsmeisterschaften am 13. November in München. Nur die ersten Platzierungen aus jedem Landesschwimmverband können daran teilnehmen. Insgesamt nahmen 17 Vereine aus den Landesverband Niedersachsen und drei Vereine aus Bremen teil.

Die VfLer starteten zum ersten Mal auf einer solchen Veranstaltung mit vier Männern und vier Frauen als Vorgabe. Die Frauen hatte ich schnell zusammen, denn die Mastersgruppe besteht vornehmlich aus Schwimmerinnen. Bei den Männern sieht es da schon etwas anders aus. Aber dieses Jahr klappte es mit der Anzahl. Mittlerweile gehören sieben Männer mit zum Team. Und das erfüllte bereits eine Grundbedingung

für die Teilnahme an dem Vorentscheid. Geschwommen werden nach Vorgabe Strecken von 50m bis zu 800m Länge. Jeder Schwimmer durfte höchstens dreimal starten. Es war auch egal, wer welche Disziplin schwamm. Dabei ging es nicht um die Platzierung sondern um die Zeit. Die wurde wiederum mit der FINA-Tabelle verglichen. Die FINA-Tabelle weist die Punkte für die absolvierte Zeit aus. So kann es sein, dass ein Schwimmer in der Altersklasse 35 weniger Punkte für als ein Schwimmer der Altersklasse 70 bei gleicher Zeit. Unser Team mit Ingrid Brumund, Helga Paap, Evi Kusch, Tanja Brunßen-Gerdes, Frauke Dierks, Corinna Ralle-Köhler, Denise de Vries, Hans Jürgen Brunken, Stefan Lübben, Nico Winter und Marco Klockgether mussten insgesamt 24 Mal an den Start gehen.

Es war sehr spannend. In jedem Wettkampf ist einer aus unserem Team

geschwommen. Bedauerlich, dass nach so viel Einsatz wir am Ende der Veranstaltung nicht mit können nach München, was den Erstplatzierten vom Schwimmverein Quakenbrück gelang. Ihnen wir wünschen viel Glück bei den DM in München. Wir landeten am Ende mit insgesamt 10395 Punkten auf dem 14. Platz.

Dennoch: es hat Spaß gemacht, eine neue Erfahrung und wieder ein toller Zusammenhalt in unsere Mannschaft. Ich bin stolz, dass wir es geschafft haben, an diesem Wettbewerb teilzunehmen.

Danke an unsere Masters. Ihr seid das beste Team!!!!!!

Danke auch an Susanne Walter und Margrit Kanje für die Mitwirkung als Kampfrichter.

Und klar: im nächsten Jahr sind wir wieder mit dabei.

*Tanja Brunßen-Gerdes*

## Herbst-Meeting der „Pinguine“ in Wilhelmshaven

# Schwimmernachwuchs sammelt Wettkampferfahrungen

Im November veranstaltete der STV Wilhelmshaven seinen alljährlichen Schwimmwettkampf im Freizeitbad Nautimo in Wilhelmshaven.

18 Vereine aus der näheren Umgebung waren der Einladung gefolgt. Immerhin konnte der Verein 1012 Einzelmeldungen und 20 Staffeln registrieren, darunter auch den VfL Rastede, der mit insgesamt 37 Teilnehmern antrat.

Bei diesem Wettkampf durften auch die „ganz Kleinen“ (Jahrgang 2009 und Jünger) unserer Schwimmabteilung in einem eigens organisierten kindgerechtem Wettkampfteil. Der Wettkampf

selbst war wieder für alle attraktiv, die Kinder haben sich gegenseitig angefeuert, was besonders auch die Vereinsgemeinschaft stärkt. Einige Schwimmer belegten neue Bestzeiten und auch die Platzierungen waren sehr erfreulich.

Die Trainer zeigten sich am Ende sehr zufrieden mit ihren Schützlingen und hoffen, dass die Begeisterung für den Wettkampf noch weiter anhält, denn der nächste findet schon bereits noch im Dezember in Büppel statt. Bis dahin wird noch fleißig trainiert.

Mit dabei waren folgende Schwimmer/innen: Amelie Sophie Hümme,

Arved Schiller, Beek Martens, Carla Bredemeier, Deetje van Döllen, Dylara Dachs, Elias Anisimov, Janne Kuck, Jendrik Weiss, Jim Leon Söhnle, Julian Timm, Julius Quathamer, Kasimir Gessler, Lasse Littwin, Leni Marie Hümme, Eske Focken, Felix Quathamer, Finn Arends, Hanko Heuten, Ida Wirringa, Jakob Heidenreich, Leonard Vieöver, Magnus Danz, Maja Siebmann, Marlene Besier, Maxine Schiller, Meret Heidenreich, Morten Danz, Nele Bremermann, Pascal Capaldi, Simon Steltmann, Smilla Danz, Stina Danz, Till Gatzmann, Tjark Schröder und Tom Neigel. T. Brunßen-Gerden



# 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

### 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



- **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

## Schwimmen: Landesmeisterschaften in Goslar

## Männer stellen erstmals wieder 4x50m-Freistilstaffel

Im September 2016 wurden die Landesmeisterschaften Masters in Goslar ausgetragen. Zu der Einladung folgten 41 Vereine aus dem Raum Niedersachsen. Der VfL Rastede ging mit Irmtraud Becker, Tanja Brunßen-Gerdes, Frauke Dierks, Annelie Hierse, Evi Kusch, Wiebke von Waaden, Stefan Lübben, Marco Klockgether, Julian Weyhe und Nico Winter in Goslar an den Start.

Am 18. September setzten wir uns am Sonntagmorgen gegen 5.45 Uhr in Bewegung und erreichten unser Ziel gegen 8 Uhr. Der Wettkampf begann um 10 Uhr und es blieb noch genügend Zeit zum Einschwimmen.

Wir waren bei diesem Wettbewerb sehr erfolgreich und belegten viele vordere Plätze. Die geschwommenen Zeiten können sich sehen lassen. Wir sind mit den Leistungen äußerst zufrieden. Besonders gefreut hat es mich als Trainer, dass ich eine Männermannschaft für die 4 x 50m Freistilstaffel melden konnte. Es ist sehr lange her, dass es eine solche Beteiligung unsererseits gab. Bei uns in der Gruppe sind Männer „Mangelware“. Nun nun geht es aber bergauf. Toll!

Mit den Schwimmern, Stefan Lübben, Julian Weyhe, Nico Winter und Marco Klockgether holte man sich eine Bron-



**Die erfolgreiche Staffel mit Julian Weyhe, Stefan Lübben, Nico Winter und Marco Klockgether**

zemedaille. Bronze ging auch an die 4 x 50m Freistilstaffel der Frauen, mit Tanja Brunßen-Gerdes, Irmtraud Becker, Annelie Hierse und Wiebke von Waaden. Dann gab es noch die 4 x 50m Lagen mixed Staffel mit den 4. Platz auch hier die Schwimmer, Frauke Dierks, Nico Winter, Marco Klockgether und Evi Kusch. Eine Silbermedaille wurde in der 4 x 50m Freistilstaffel mixed geschwommen mit Frauke Dierks, Julian Weyhe, Evi Kusch und Marco Klockgether. Und zu guter -letzt verbuchten sich die Schwimmerinnen Tanja Brunßen-Gerdes, Irmtraud Becker, Frauke Dierks und Evi Kusch eine Bronzemedaille in der 4 x 50m Bruststaffel.

Aber auch im Einzelschwimmen erzielten wir viele vordere Plätze, sodass bei fast jeder Siegerehrung ein VfL-Mitglied auf den Podest mit stand. Am Ende der Veranstaltung, so gegen 16 Uhr wurden die letzten Ehrungen vorgenommen. Resultate im Einzelschwimmen: 10 x Gold, 6 x Silber, 7 x Bronze, 2 x jeweils Platz 4. , 5. und 6. Platz sowie 1 x die Plätze 7 und 8. In der Gesamtwertung landete unser Team auf dem 5. Platz der insgesamt 41 teilnehmenden Vereine aus Niedersachsen.

Wir alle fanden, dass es ein sehr schöner und auch erfolgreicher Tag für die VfL Schwimmer aus Rastede war.

*Tanja Brunßen-Gerdes*





# 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)



Yoga im VfL – Mitmachen lohnt sich

„Wer einmal dabei ist, will es nicht mehr missen“



November-Dezember – die Zeit von Kälte und Wind – Vata-Zeit, wie der Yogi sagt, nutze ich, um einen kleinen Report unseres Yoga-Jahres im VfL zu geben. Bis Mitte des Jahres waren es noch 3 Gruppen, die wöchentlich ins Forum marschierten, auf ihrer Matte Platz nahmen – liegend, sitzend, stehend – immer bewusst sich mit dem Atem verbindend – denn so Lehre Nr.1: Es ist immer unser Atem, der jede Bewegung zur vollen Wirkung bringt.

Nach den Sommerferien mussten wir wegen Raum-Mangel die Do.-Früh-Gruppe auflösen. Wir trafen uns zum Abschied zu einem gemütlichen indisch-pakistanischen Schmaus – ließen die 11/12 Jahre Revue passieren, denn so lange waren gerade in dieser Gruppe die meisten schon dabei. Ich sage herzlichst „danke!“ dafür.

Nun bieten wir weiterhin je eine Gruppe montags und donnerstags an, die voll Eifer besucht werden, von vielen auch schon Jahre lang, andere kommen und gehen auch wieder ... Oft werde ich gefragt, wie viel Vorkenntnis erforderlich ist: Keine! – macht eine Probe-stunde mit und spürt, ob es Euer Yoga ist – ob es zu Euch passt, das Tempo, die Herausforderung bei der Haltung und Dehnung und immer wieder das sich Besinnen und die Ruhe – die, ja die

mag der ein oder andere gar nicht. Doch wer einmal dabei ist, mag sie dann nicht mehr missen.

Bevor das Jahr zu Ende geht, möchte ich nun alle aus unserem Verein – ob mit dem Yoga verbunden oder nicht – zum Jahresende mit den Yogakühen von Klaus Puth bekannt machen und sie Euch wärmstens empfehlen. Sie sind wie eine energetische Dusche von Schmunzeln, Lachen und/oder selbst

Ausprobieren. Und vielleicht ermuntert es Euch fürs neue Jahr auch, in unseren Gruppen mitzumachen? Herzlich willkommen!

Ich weiß, wie wichtig gerade in einer Zeit der „Reih-um-Schlag-Zeilen“ wir einen Raum uns wünschen, wo wir zur Besinnung kommen können, darauf hören können, was wir selbst und unser Körper gerade braucht – und wo Bewegung nichts mehr mit Leistung zu tun hat – es sei denn, Du verlangst das von Dir.

Ich wünsche allen eine schöne Zeit und bedanke mich bei meinen Teilnehmern und will Euch sagen: Mit Eurem Eifer, Eurer heiteren Zuversicht und Eurer Wertschätzung gebt Ihr mir stets neue Impulse für meine/unsere Yogapraxis.

Wir treffen uns zum weihnachtlichen Ausklang wie stets im Aufenthaltsraum bei Keksen, Kerzen und was immer wir wollen ...

Namasté

Susanne (Wöhrlin)

*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)

# 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)

# A T H E N

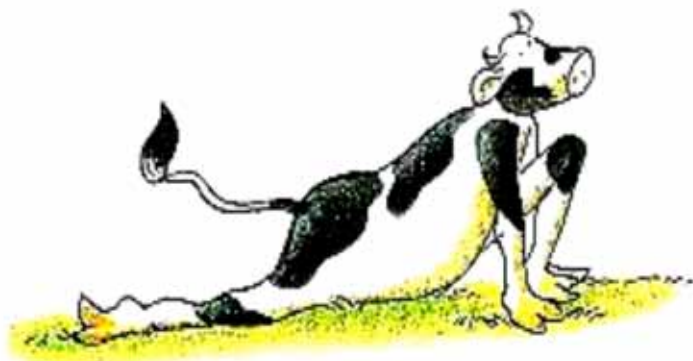
**Oldenburger Straße 219 • 26180 Rastede**

**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 „Yoga für Kühe“ von Klaus Puth



Bereit sein für den Tag



Das Gute erwarten

Der zugeklappte  
Regenschirm



Der aufgespannte  
Regenschirm



Die Sonne  
begrüßen

P. u. A.



## Leichtathletik: Erfolgreiche Saison 2016

# Mattis Fiedler Jugend-Kreismeister 800m-Lauf

Bei insgesamt acht Kreismeisterschaften waren VfL-Leichtathleten in der zurückliegenden Saison erfolgreich, berichtet Übungsleiter Jürgen Menke.

Im Bereich Jugend standen insgesamt sechs spannende Wettbewerbe an, so der Kreiscrosslauf in Gristede im Februar, Kreismeisterschaften im Einzel Erwachsene in Bad Zwischenahn im Mai und die Kreismeisterschaften Einzel Schüler in Westerstede im Juni. Im August starteten die Jugendlichen bei den Kreismeisterschaften Einzel Schüler in Schortens.

Hinzu kamen mehrere Abendsportfeste in der Region und die Landesmeisterschaften in Schoningen, ebenfalls im August. Einen besonderen Erfolg



konnte Mattis Fiedler für sich verbuchen. Bei den Kreismeisterschaften stellte der talentierte Nachwuchssportler in der Gruppe männliche Jugend M10

im 800m-Lauf mit 3.000,2 min. einen neuen Kreisrekord auf.

Insgesamt gab es bei den Meisterschaften weitere gute Plazierungen.

**Kaffee**  
**Tee**  
**Feinkost**  
**Naturkosmetik**  
**Süßwaren**  
**Verkostungen**



**Präsente / Bestellung**  
**Whisky & Spirituosen**  
**Prosecco & Sekt**  
**Wein**  
**Reform**

*Die Welt der Spezialitäten*



**Unsere Öffnungszeiten:**

**Mo - Do:** 9.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.30 Uhr · **Fr:** 8.30 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.30 Uhr · **Sa:** 9.00 - 13.30 Uhr  
November und Dezember durchgehend von 9.00 - 18.30 Uhr geöffnet

Oldenburger Str. 243 • 26180 Rastede • Tel.: 04402 / 2148 • Fax: 04402 / 83369 • [www.wein-duddeck.de](http://www.wein-duddeck.de)

Action-Time: Rennen, Springen, Purzelbäume

## VfL-Hallensportfest bringt Menschen in Bewegung



„Da möchte man direkt wieder jung sein“, äußerte ein Besucher, der seine dreijährige Enkelin inmitten einer Schar Gleichaltriger beim Toben in der Sporthalle beobachtete. Einfach toll, das sportliche Angebot für die Kids. „Gut gelaufen, unsere diesjährige Action-Time“, bilanzierten Melanie Schröder und Silke Brötje vom Organisationsteam am Ende der von spannenden Mitmachaktionen geprägten Traditionsveranstaltung am ersten Sonntag im November. Rund 200 sportbegeisterte und bewegungsfreudige Kinder nutzten die Gelegenheit, sich für gut drei Stunden sportlich zu betätigen. „Spiel, Spannung und Sport für alle“, war an diesem Nachmittag angesagt. Vom Einradfahren, Trampolinturnen und Klettern über Rennen und Springen auf einer gut 20 Meter langen Luftkissenbahn sowie Badminton und Handball-Geschwindigkeitsmessungen bis zu Balancieren auf Seil und Slackline war alles dabei, was den Puls bei den Akteuren höher schlagen ließ. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordinationsvermögen wurden dabei in besonderer Weise gefordert und gefördert. Viel Vergnügen bereiteten den quirligen Nachwuchsturnern ganz offensichtlich auch das Hochseil-Kisten-Stapeln, die anspruchsvolle Hüpfburg mit Kletterturm, die Rollenrutsche für

rasante Abfahrten sowie die erlebnisreichen Spiele. Oft war der Andrang an diesen Stationen besonders groß. Anfallende Wartezeiten wurden auch schon Mal mit Windelwechseln überbrückt. Alles in allem eine vergnügliche Veranstaltung, sowohl für die Akteure als

auch für die vielen Zuschauer auf der Tribüne.

... und reichlich Gelegenheit zum Auftanken und Kraftschöpfen zwischen- durch bot sich in der von ehrenamtlichen Helfern betriebenen Cafeteria.

*Uwe Harms*

**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!**











## Tanzkurs für Anfänger startet am 15. Januar im Sportforum Standard-, Latein- und Modetänze

Einen Tanzkursus für Anfängerpaare startet der VfL für Mitglieder und Nichtmitglieder am 15. Januar 2017 im VfL Sportforum in der Schloßstraße 33. Der Anfängerkurs erstreckt sich über zehn Abende, jeweils sonntags von 17 bis 18.15 Uhr. Seit Jahren gehört Tanzen zum Sportprogramm des VfL. Sich unter professioneller Anleitung auf vergnügliche Art fit halten ist das Ziel dieser von Jacek Lenard, Tanzlehrer im Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) geleiteten Kurse. Vermittelt werden Techniken und Kenntnisse in allen Standard- und Lateintänzen. Disco-Fox und Mode-Tänze gehören ebenso dazu. „Das Besondere an dieser Sportart ist, dass man sie unabhängig vom Alter mit viel Spaß und Freude gemeinsam mit dem Partner betreiben kann“, erklärt Lenard. Um die individuellen tänzerischen Qualitäten unter Beweis stellen zu können, wer-



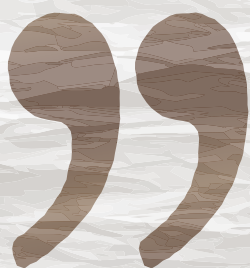
### Eine vergnügliche Art, sich fit zu halten

den in regelmäßigen zeitlichen Abständen Zusatzkurse zum Erwerb möglicher ADTV-Zertifikate in Bronze, Silber, Gold sowie Gold Star angeboten. Zurzeit laufen derartige Kurse jeweils am Sonntag im Sportforum (Fortgeschrittene, Bronze und Silber), am Montag (Gold und Silber) und am Mittwoch (Gold und Gold Star) in der Schützenhalle.

Eine vorherige Anmeldung ist Voraussetzung für die Teilnahme. Die Gebühren betragen für Vereinsmitglieder 80 Euro, Nichtmitglieder zahlen 100 Euro für den Anfänger-Tanzkursus im Januar. Anmeldungen und Informationen bei der VfL-Geschäftsstelle, Tel. 0 44 02 / 8 29 92 oder bei Jacek Lenard, Tel. 0 160 1757867. *Uwe Harms*



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)

## Übungsstunden mit Kaffeetisch und Lichterglanz Fröhliche Weihnachten ...

Wir sind schon wieder in der Adventszeit und freuen uns auf gemütliche Stunden zu Hause bei Kerzenschein und Wärme, wenn es draußen dunkel und ungemütlich ist. Aber wir freuen uns auch auf fröhliche Adventsfeiern in unseren Abteilungen. So halten wir es auch in der letzten Übungsstunde in unserer Abteilung „Mach mit - Tanz dich fit“. Die aktive Stunde schließen wir ab mit einem Lichtertanz und diese Lichter nehmen wir dann mit und stellen sie auf unserem Kaffeetisch im Sportforum. Zusammen mit den brennenden Sternen am Tannenbaum ist das eine schöne Einstimmung auf die Weihnachtszeit. Bei selbst gebackenem Kuchen und Kaffee verbringen wir einige gemütliche Stunden mit Erzählen und Vorlesen. Zum Abschluss bedanken wir uns ganz herzlich bei unserer Übungsleiterin Anita Steinmetz, die uns im dem vergangenen Jahr so viele fröhliche „Tanzstunden“ bereitet hat, wünschen uns allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und viel Gutes im neuen Jahr.

Am nächsten Tag geht es gleich weiter. Dann haben wir einen Adventsnach-

mittag mit den Turnerinnen aus der Abt. 65+ und mit unserer Übungsleiterin Anke Schwiertz. Aus Anlass von Geburtstagen oder Familienfeiern sorgen einige Turnerinnen für die reichliche Kaffeetafel und die nötigen Getränke. Fleißige Hände schmücken den Tisch festlich und haben für jeden ein kleines Präsent vorbereitet. So wird es auch ein fröhlicher Nachmittag. Viele bekannte Weihnachtslieder werden gesungen und der eine oder andere hat eine ernste oder auch lus-

tige Weihnachtsgeschichte zum Vorlesen dabei. Wir freuen uns, dass auch unsere passiven Mitglieder gerne kommen und sich unserer Gruppe verbunden fühlen. Wir bedanken uns noch einmal ganz herzlich bei unserer Anke, die uns das ganze Jahr so unermüdlich betreut hat und wünschen ihr und uns schöne Feiertage, ein gutes Neues Jahr und hoffen auf ein Wiedersehen im Jahr 2017.

*Annegret Lehnert*



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

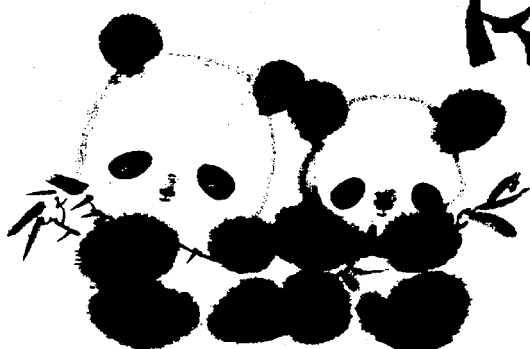
**Düserweg 14  
26180 Rastede**

**Geschäftsführer:  
Andreas Westermann**

**Telefon 0 44 02 / 22 19**

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

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



# 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**



# Heimspielplan Handball VfL Rastede (1. Quartal 2017)

Team	Datum/Uhrzeit	Gegner
M2	08.01.17 · 11:00	DSC Oldenburg
F2	14.01.17 · 16:30	VfL Edewecht
M2	14.01.17 · 18:30	TUS Augustfehn
M3	15.01.17 · 18:00	Oldenburger TB
WJA	22.01.17 · 14:00	SVE Wiefelstede
M1	22.01.17 · 16:00	SVE Wiefelstede
F1	22.01.17 · 18:00	SG F'fehn/P'fehn II
MJA	29.01.17 · 16:00	TSV Holterfehn
F2	04.02.17 · 14:30	Blexer TB/SVN
M2	04.02.17 · 16:30	TSV Großenkneten
MJA	05.02.17 · 16:00	HSG Friesoythe
M3	05.02.17 · 18:00	Hundsmühler TV
F1	12.02.17 · 15:00	SVE Wiefelstede

Team	Datum/Uhrzeit	Gegner
M1	12.02.17 · 17:00	Elsflether TB II
F2	18.02.17 · 16:00	Elsflether TB II
M2	18.02.17 · 18:00	BTB Oldenburg
MJA	25.02.17 · 15:00	VfL Edewecht
MJA	04.03.17 · 15:00	SG F'fehn/P'fehn
M1	04.03.17 · 17:00	Grüp./Bookh. II
F2	11.03.17 · 14:30	Grüp./Bookh. III
M2	11.03.17 · 16:30	VfL Oldenburg
M3	12.03.17 · 11:00	SV Ofenerdiek
F1	12.03.17 · 15:00	TS Hoykenkamp
WJA	19.03.17 · 12:00	TUS Ofen e. V.
M1	25.03.17 · 17:00	HSG Wilhelmshaven II
F1	26.03.17 · 16:00	DSC Oldenburg

# Relaxed schlafen



*Made by nature*  
**100% Natur**

» 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

**RELAX**  
SLEEPING SYSTEMS

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

**HOBBIENSIEFKEN**  
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

## Volleyball-Männermannschaft

# Punktspielbetrieb ab nächste Saison geplant

Das Bild zeigt einen Teil der neu formierten Volleyball-Männermannschaft des VfL Rastede. Seit Anfang September findet im VfL Rastede wieder Volleyball-Training für Männer statt. Dabei ist die Gruppe sehr heterogen, was das Alter sowie die Volleyballerfahrung angeht. Durch die Anwesenheit einiger erfahrenen Spieler ist das Lerntempo der Gruppe sehr hoch. Deshalb machen mir als Trainer die Einheiten mit den Männern viel Spaß. Am Punktspielbetrieb wird die Mannschaft leider erst in der nächsten Saison teilnehmen können.



## Volleyball-Damenmannschaft

Unsere Damen starten in dieser Saison in der Kreisliga. Allerdings läuft es für die Mannschaft bisher nicht allzu gut. Deshalb würden wir uns über Besucher bei den Heimspielen freuen. Auch neue Teilnehmerinnen beim Training sind uns willkommen.

*Günter Stubbe, Trainer*

### Unsere Heimspieltermine:

Datum	Uhrzeit	Halle	Gegner
17.12.2016	15:00	Kleibrok	TSG Westerstede III
17.12.2016	ca. 16:45	Kleibrok	SV Viktoria Elisabethfehn
21.01.2017	15:00	Kleibrok	OTB V
21.01.2017	ca. 16:45	Kleibrok	TuS Bloherfelde III
11.03.2017	15:00	Kleibrok	BV Neuscharrel
11.03.2017	ca. 16:45	Kleibrok	SV Viktoria Elisabethfehn

## 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)



## Badminton: Abteilung sucht Mitspieler für Ligabetrieb VfL-Team ungeschlagen und Herbstmeister



die Bezirksklasse geliebäugelt.

In der anstehenden Saison soll noch eine weitere Mannschaft aufgestellt werden, die dann am Ligabetrieb der Kreisklasse teilnehmen soll. Hierfür sucht die Abteilung insbesondere auch spielfreudige Damen als Verstärkung.

Durch ein neu eingeführtes Schlag- und Taktiktraining (immer dienstags) kann jeder Spieler, ob Anfänger oder ambitionierter Spieler, so in besonderer Weise an den Ligaspielbetrieb herangeführt werden.

*Vasili Kroupis*

Eine erfolgreiche Saison geht für die VfL-Badmintonspieler zu Ende.

Durch zahlreiche Neuzugänge konnte die Abteilung in diesem Jahr zum ersten Mal nach nunmehr zehn Jahren wieder eine Mannschaft für die Liga melden.

Es formte sich schnell ein starkes, hoch motiviertes und schlagkräftiges Team, das sich hervorragend in der Kreisliga Weser-Ems behaupten konnte.

Nach insgesamt acht Siegen geht jetzt das VfL-Team ungeschlagen als Herbstmeister 2016 in die Winterpause. Klar, jetzt wird mit dem direkten Aufstieg in



**Erstmals nach zehn Jahren wieder im Ligabetrieb erfolgreich: Die Badmintonspieler vom VfL Rastede**

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

Blumen  
bewegen  
Herz und  
Sinne!





# 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	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
<b>Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht</b>					
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
<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	Thomas Bolte
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
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 – 18.30	Emin Kuruoglu
<b>Freestyle Akrobatik</b>					
Freestyle Jugend	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 21.00	Yarvin Stoltz
Freestyle Showgruppe	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Yarvin Stoltz
<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	09.00 – 10.00	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					
<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	Thomas Krüger
Männer 2	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Thomas Krüger
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
A-Jugend männlich	14-18 J.	Große Halle 2	Mo	20.00 – 22.00	Lukas Sklorz

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
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
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen

### 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	Dylara Dachs
Aufbau 2	7-10 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Dylara Dachs
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



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	19.00 – 20.00	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
Ballett	ab 6 J.	Sportforum	Di	15.00 – 16.00	S. Janina Ilchmann
<b>Volleyball</b>					
Damen	13+ J.	Große Halle	Di	18.30 – 20.15	Günter Stubbe
Damen Aufbautraining	13 + J.	Halle Kleibrok	Fr	15.45 – 17.00	Günter Stubbe
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Günter Stubbe
Männer	offen	Große Halle	Di	20.15 – 22.00	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	17.30 – 19.00	Imke Plaßmeyer
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**





**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.

## Büroarbeit



... mit uns läuft's im Büro

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

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

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

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

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

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



Königstr. 2 · 26180 Rastede

Fon 0 44 02 / 92 60-0

Fax 0 44 02 / 92 60 60

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

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





## Aufnahmeantrag (je Antragsteller)

**Mandatsreferenz:**   (wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)

Ich beantrage die Mitgliedschaft im VfL Rastede von 1859 e.V. als

**aktives Mitglied**  **passives / förderndes Mitglied** (u.a. Eltern / Kind) – bitte ankreuzen –.

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

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

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

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

### Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

**Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478**

Mir ist bekannt, dass der Mitgliedsbeitrag / Umlagen nur bargeldlos gezahlt werden kann. Hiermit ermächtige ich den VfL Rastede von 1859 e.V. Zahlungen (Beitrag, Umlage, Kursgebühr u.a.) mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich / wir unser Kreditinstitut an, die vom VfL auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der monatliche Beitrag wird jeweils vierteljährlich im Februar, Mai, August und November im Voraus jeweils bis zum 28. Februar, 31. Mai, 31. August bzw. 30. November jeden Jahres eingezogen. Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

IBAN des Zahlungspflichtigen:	DE
Name Bank/Sparkasse bzw. BIC:	Bankleitzahl/BIC:
Zahler (Angabe nur, wenn nicht Mitglied bzw. Erziehungsberechtigter):	

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Kontoinhabers  
bzw. Bevollmächtigten

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Mitgliedes  
bzw. Erziehungsberechtigten



# 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             |
| Einrad                      | Melanie Schröder           |
| Badminton                   | Imke Plaßmeyer             |
| Basketball                  | Holger Lehnert             |
| Handball Erwachsene         | Wim Deekens                |
| Leichtathletik              | Rainer Meyer               |
| Schwimmen                   | Horst Unsinger             |
| Volleyball                  | Denise de Vries            |
| Sportabzeichen              | Anke Harms                 |
|                             | 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

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** 