



BLiCKPUNKT

A U S G A B E S E P T E M B E R 2 0 1 7



Rasteder Residenz-Cup 2017

 VfL Rastede
präsentiert:

 **2017 Showtime**

 **GRUSEL
GEISTER
HALLOWEEN**

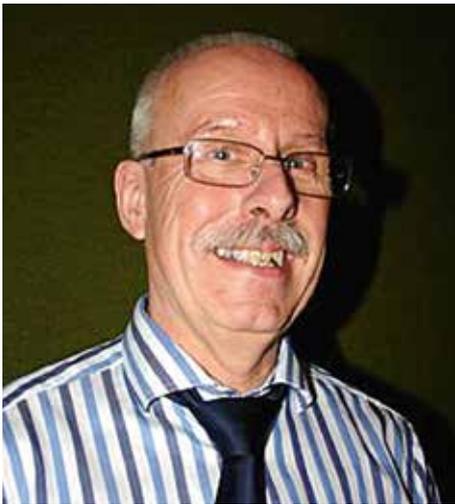
Eintritt frei • Cafeteria
5.11.2017 ab 15.00 Uhr
Große Halle Feldbreite
Rastede



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,

Ran an den Urlaubsspeck!

Wer im Sommer zu viel geschlemmt und gefaulenzt hat, kann seinen Körper im VfL Rastede wieder in Schwung bringen. Viele neue Kurse bietet der Verein an. Aber auch in den bestehenden Gruppen z.B. Bauch Beine Po, Zumba, Qigong, Tanzen oder Ballsportarten, können Kinder, Frauen und Männer fleißig trainieren.

Im Juni fand in Berlin das Internationale Deutsche Turnfest statt.

Mit 80.000 Teilnehmern war es die größte Wettkampf- und Breitensport-Veranstaltung der Welt und damit ein Fest der „Superlative“. Aber leider ohne Beteiligung des VfL Rastede.

Die Veranstaltung bot wieder alles, was ein richtig gutes Turnfest auszeichnet: Wettkämpfe in hervorragender Atmosphäre, erstklassige Show-Veranstaltungen, ein vielfältiges Rahmenprogramm, unzählige sportliche Anregungen in der Turnfest-Akademie sowie eine stimmungsvolle Stadiongala im Berliner Olympiastadion. Ganz besonders ist in diesen Tagen die Vielfalt deutlich geworden, was Turnen ausmacht und Tag für Tag in den Vereinen unter dem Dach des DTB angeboten wird.

Das nächste Internationale Turnfest ist vom 12. bis 16. Mai 2021 in Leipzig, dann vielleicht auch mit Beteiligung des VfL Rastede.

Am 20. August haben die Handballer ein Turnier um den Residenz-Cup mit einem starken Teilnehmerfeld ausgerichtet. Mit dem TV Cloppenburg, dem TuS Rotenburg und dem ATSV Habenhausen II gingen gleich drei Oberligisten an den Start. Aus der Verbandsliga waren der MTV Soltau, der TV Langen und der TuS Haren dabei. Das Feld komplettierten der TvdH Oldenburg II (Landesliga) und der gastgebende VfL Rastede. Den Residenz-Cup gewann der TUS Haren.

Am Tag vorher trugen die Frauen ebenfalls ein Turnier um den Residenz-Cup aus. An diesem Turnier spielten Frauenteam aus der Regionsoberliga auf.

Nach mehr als 12 Jahren richtete die Badmintonabteilung am 10. und 11. Juni wieder ihr großes Turnier um den 1. Ellerncup aus. Fast 130 Badmintonspieler traten in den Disziplinen Doppel, Mix und Einzel gegeneinander an. Viele spannende Begegnungen zeichneten das erfolgreiche Turnier aus.

Erfreuliche Meldungen gibt es aus der Basketballabteilung. Die erste Mannschaft wurde in der Saison 2016 / 2017 Meister der Bezirksliga Nord und schaffte somit den direkten Aufstieg in die Oberliga. Drei weitere Mannschaften nehmen in der neuen Saison am Punktspielbetrieb der unteren Spielklassen teil. Die Arbeit der Trainer in den letzten Jahren zahlt sich jetzt aus.

Im August dieses Jahres nahmen erstmals acht Schwimmer des VfL erfolgreich an der Weltmeisterschaft (Vorjahr Europameisterschaft) in Budapest teil. Auch wenn der erste Platz nicht erreicht wurde, haben die Schwimmer fast alle

Bestzeiten geschwommen, die deutlich über den bisherigen Zeiten lagen.

10 Tage nach der Einstellung hat unsere neue FSJ-lerin auf eigenen Wunsch den Verein wieder verlassen. Ein Studienplatz wurde plötzlich frei. Für den Verein ist es außerordentlich schwierig jetzt einen neuen FSJ-ler zu finden, zumal der Verein, wie in den Vorjahren auch einen Kooperationsvertrag mit der KGS Rastede abgeschlossen hat, ein sehr unglücklicher Verlauf. Wir freuen uns sehr, dass die bisherige FSJ-lerin Kaja Hanke zunächst ein Teil der FSJ-Arbeit bis zum Semesterbeginn übernimmt. Danach haben wir keinen Helfer, der die Übungsleiter und Trainer in ihrer Arbeit unterstützen kann.

Auf zwei Termine möchte ich unbedingt hinweisen:

Am 5. November zeigen viele Gruppen ihr Können bei der Showtime in der Mehrzweckhalle ab 15 Uhr und am 18. November treten unsere Ballett-Tänzer um 16 Uhr in der Friedeburg in Nordenham auf.

Allen Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich einen erfolgreichen Start in die neue Saison.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer



In eigener Sache:

Übungsleiter/in gesucht!

Der VfL Rastede sucht eine/n Übungsleiter/in, der/die das Kinderturnen der 3-4 jährigen am Montagnachmittag leiten kann. Zusätzlich sucht der Verein eine/n fleißige/n Helfer/in für die Gruppe der 5-6 jährigen donnerstags von 16:30-17:30 Uhr. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle des Vereins unter der Telefonnummer 04402 82992.

Inhalt

Masters Schwimm-WM Budapest 2017	5
Wichtige Termine 2017	5
Handball: Rasteder Residenz-Cup 2017	10
Dörte Flaum Bogdanow scheidet als Übungsleiterin aus	13
Ballett-Gruppen haben im November großen Auftritt Aufführung in der Stadthalle Nordenham	15
Grusel – Geister – Halloween In der Sporthalle Feldbreite wird's gruselig	16
VfL- Freitatus: Grill-Tour nach Delfshausen	17
Seit fünf Jahren Männer-Gruppe „Men Power“	18
Sommerausflug: Gruppe „aktiv bleiben 65 Plus“ Auch in den „Turnferien“ nicht zu bremsen	19
Ellerncup lebt nach zwölf Jahren wieder auf VfL-Badminton-Turnier ein voller Erfolg	20
Handball 2. Herren: Saisonvorbereitungen gehen ins Finale Mannschaft will sich in der Liga etablieren	22
Offene Bezirksmeisterschaften im Takumsee bei Gifhorn „Freiwasserschwimmen ist mehr als Kachelzählen“	23
Deutsche Meisterschaften Masters-Schwimmer Letztes Kräfteressen vor der Weltmeisterschaft	24
Norddeutsche Meisterschaften Freiwasser-Schwimmen Gold für Imtraud Becker	24
Schwimmen: Quer durch das Zwischenahner Meer Wellen, Wind und ganz viel Regen	25
Landesmeisterschaften Freiwasser-Schwimmen Eine erfolgreiche und spannende Saison 2017	27
Männer I organisieren Rundflug über Rastede „Übungsleiter geht in die Luft“	28

Impressum:



Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:

Uwe Harms

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2017:
17. November 2017

VfL Rastede Geschäftsstelle:
Schloßstr. 33 · 26180 Rastede
Montags und donnerstags: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr



Masters Schwimm-WM Budapest 2017 VfLer Masters kehren mit strahlenden Gesichtern zurück

Wenn man die Schwimmer des VfL Rastede nach der Weltmeisterschaft der Masters in Budapest befragt, bekommt man einstimmig und mit strahlenden Gesichtern folgende Aussage: „Das war mal n'en Brett und nochmal eine ganz andere Kategorie als die EM in London letztes Jahr. Von den Erlebnissen dieser Woche werden wir noch lange zehren.“

Die diesjährigen FINA Schwimmweltmeisterschaften der Masters fanden vom 7. bis 20. August in der ungarischen Hauptstadt statt. Acht Schwimmer des

VfL Rastede machten sich auf die Reise um daran teilzunehmen. Denise de Vries, Evi Kusch, Frauke Dierks, Ellen Agthe, Nico Winter, Marco Klockgether, Arndt Weitendorf und Bernd Kablitz hatten sich zuvor intensiv auf dieses Großereignis vorbereitet. Immerhin sollte es die bislang größte Weltmeisterschaft der Masters werden. An die 20.000 Athleten wurden erwartet. Neben Wasserball, Synchronschwimmen und Turmspringen waren die meisten Athleten im Schwimmbereich anzutreffen. Die

Wettkämpfe für unsere Schwimmer gingen am 14. August los. Da nicht alle bereits am ersten Tag auf der langen Strecke (800m Freistil) starteten, reiste das Team erst nach und nach an. Arndt und Bernd, die seit langen auf Mallorca arbeiten und leben, flogen sogar extra aus Spanien ein. Ein Maskottchen durfte bei solch einer Reise naklar auch nicht fehlen und so wurde kurzerhand der 10 Monate alte Jordi de Vries „verpflichtet“. Demnach war nicht nur Schwimmzeug im Gepäck anzutreffen, sondern

Wichtige Termine 2017

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
05.11.17	Showtime 2017	VfL Rastede	15.00	Große Halle Feldbreite, Rastede
18.11.17	Ballettaufführung	VfL Rastede	Einlass 15.30	Stadthalle Nordenham
12.11.17	Ammerländer Sportschau	KSB Ammerland	14.30	Bad Zwischenahn
03.12.17	Adventsfrühstück	VfL Rastede	10.00	
11.02.18	Kinderkarneval	VfL Rastede	14.30	Kleine Turnhalle Feldbreite
27.05.18	Frauensporttag 2018	KSB Ammerland	ab 9 Uhr	Gemeinde Rastede
Stand: 1. September 2017				

„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



ebenfalls eine ganze Menge Windeln, Babyklamotten, Milchpulver, Gläschen, Feuchttücher und was sonst noch so alles benötigt wird um solch einen kleinen Strolch eine Woche lang bei Laune zu halten. Das angemietete Apartment war Gott sei Dank groß genug und v.a. die Dachterrasse, auf der kurzerhand ein kleines Planschbecken aufgebaut wurde, bot bei strahlendem Sonnenschein genug Abwechslung.

Die Wettkämpfe fanden in zwei Schwimmarenen gleichzeitig statt. Die große Duna Arena, in der im Juli auch schon die Weltmeisterschaft der Profis stattfanden, beherbergte zwei große Indoorbecken à zehn Bahnen. Der Hajos komplex auf der Margeret Insel inmitten der Donau hatte zwei Outdoorpools mit je acht bzw. zehn Startblöcken. Im Gegensatz zur EM in London letztes Jahr waren alle Becken mehr als WM würdig: großzügige helle Becken, Startbrücke, große digitale Übertragungs- und Ergebnisanzeigen, Call-Rooms, gemeinsamer Einmarsch der im jeweiligen Lauf schwimmenden Athleten, die überdimensionalen Zuschauertribünen und die live Übertragung ins Internet. Die Aufteilung auf die vier Becken erfolgte nach Altersklassen, was einerseits dazu führte, dass die Wettbewerbe frühzeitig zu Ende waren und genug Zeit zum Entspannen und zum Sightseeing blieb, andererseits wurde das Team auseinandergerissen, sodass nicht immer alle Kollegen auf der Tribüne sein konnten um uns anzufeuern. Umso erfreulicher war es dann, dass Samstag, am Staffeltag, alle acht von morgens bis abends zusammen waren. Auch Baby Jordi war mit von der Partie. Mit seiner Deutschlandbeflagung verzückte er in der Duna Arena nicht nur die Konkurrenz und die Kampfrichter, sondern auch die örtliche Presse – sogar das ungarische Fernsehen war von diesem Strahlemann fasziniert.

Wer nachmittags nicht die Change nutzte in den Wettkampfbecken noch ein wenig zu trainieren oder die Tech-



gode

Heizung-, Sanitär-
und Luftungsbau GmbH

Düserweg 14
26180 Rastede

Telefon 0 44 02 / 22 19

Telefax 0 44 02 / 8 19 81

Geschäftsführer:
Andreas Westermann

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



Die 4x50 Freistilstaffel der Frauen

nik seiner Startsprünge mit den ungewohnten Absprunghilfen (schräge Abdruckplatte für den Schrittstart bzw. Starthilfe beim Rückenstart) zu verfeinern, konnte in den sog. Fanzonen die Siegerehrungen verfolgen. Die Deutschen Schwimmer (ca. 600) standen dabei mehrmals auf dem Treppchen und holten sogar einen Weltrekord. Mit der Medaillenvergabe hatten die Rasteder Schwimmer zwar nichts zu tun, waren trotzdem mehr als glücklich an solch einem Event teilnehmen zu können. Es ist an sich schon eine besondere Ehre, im dem Becken zu schwimmen in dem z.B. auch die ungarische Starschwimmerin Katinka Hosszú oder ehemalige Kader-

schwimmer ihre Bahnen zogen. „Mit-tendrin, statt nur dabei“ hieß die Devise hier.

Obwohl die heimische Vorbereitung, vor allem durch die von der Gemeinde genehmigte Extratrainingseinheit, eigentlich reibungslos verlief, waren die Schwimmer nicht mit all ihren erbrachten Leistungen zufrieden.

Ein erstes Highlight jedoch setzte Frauke direkt am ersten Wettkampftag, als sie hoch motiviert ihre bisherige Bestleistung über 800m Freistil gleich um 12 Sekunden verbesserte. Respekt! Auf 200m Freistil am nächsten Tag folgte gleich die nächste persönliche Bestzeit. Besser konnte es für Frauke nicht lau-



Die 4x50 Freistilstaffel der Männer

fen. Nico lieferte über dieselbe Distanz in Brust ebenfalls ab und mit vier Sekunden weniger auf der Uhr blieb er erstmals unter der „magischen“ drei Minuten Zeit. Zwei weitere Verbesserungen hatte Evi auf ihren beiden Nebenstrecken (50m Brust, 50m Rücken) zu verzeichnen. Die weiteren Starts (bis zu fünf Einzelstarts waren für jeden möglich) bleiben zwar ohne weitere persönliche Bestzeiten, dafür aber konnte sich jeder in den Staffeln noch einmal steigern und sein persönliches Highlight erleben. Die Staffeln an sich folgen ihren eigenen Gesetzen und der Teamgedanke und die Stimmung in den Warte- und Callrooms sorgen bei dem ein oder anderen



Die 4x50 Freistilstaffel mixed



Die 4x50 Lagenstaffel mixed

für eine extra Portion Energie. Die Summation der Einzelzeiten reichte für ganz anständige Platzierungen:

- 4x50 Lagen mixed (Frauke, Nico, Marco, Evi): Platz 32
- 4x50 Freistil mixed (Bernd, Denise, Ellen, Arndt): Platz 48
- 4x50 Freistil Männer (Bernd, Nico, Arndt, Marco): Platz 41
- 4x50 Freistil Frauen (Frauke, Denise, Ellen Evi): Platz 16

Die Rasteder waren aber nicht nur unter sich, vielfältige Kontakte wurden geknüpft und mit Händen und Füßen Gespräche mit Schwimmern aus jeglichen Nationen geführt. Auch ein paar Oldenburger sind ihnen dabei über den Weg gelaufen, darunter auch zwei Trainingskollegen vom OSV. Irgendwie war es wie das Zusammenkommen einer großen Familie – und das 1200 km von der Heimat entfernt.

Egal ob ehemaliger Profi-, Leistungs- oder Hobbyschwimmer, mit einem mussten alle klarkommen: Die eigene Erwartungshaltung und die damit einhergehende Nervosität. Das persönlich Beste unter den Druckbedingungen einer großen Meisterschaft abzurufen und seine Nerven im Griff zu haben, ist an sich genommen schon eine Höchstleistung. Das haben die Rasteder auch im Nachhinein der WM gemerkt. Die intensive Vorbereitung als auch die tägliche psychische Anspannung der



Gut gelaunt genießen – die Vfler in einem typisch ungarischen Restaurant

Wettkampfwoche haben dazu geführt, dass alle erst so ziemlich „platt“ waren. Inzwischen haben sie das Training wieder aufgenommen und blicken voller Vorfreude auf die nächste große Meisterschaft: Die Deutschen in Bremen im Dezember – ein Heimspiel sozusagen. Aber auch auf internationaler Ebene wollen sie weiter „Gas geben“. Nächstes Jahr steht wieder eine Europameisterschaft an. Diesmal in Slowenien. „Das Team ist einfach zu gut, wir haben so viel Spaß zusammen, dass wir nächstes Jahr noch mal fahren werden.“, freuen sich die Schwimmer. In der Hoffnung, dass alles wieder so perfekt organisiert ist wie in Budapest, und dass sie weiterhin mit verbesserten Trainingsbedingungen

von der Gemeinde unterstützt werden, werden sie weiterhin voll motiviert ihre Bahnen ziehen.

Auch wenn der Fokus schon wieder auf dem Schwimmen liegt, eins wollen sich die VFL-er zum Schluss nicht nehmen lassen: Dank zu sagen!

Dank an alle, die uns mit aufmunternden Worten unterstützt und mitgefiebert haben. Dank den Familien, die einige Einbußen hinnehmen mussten um Mama, Papa und/oder dem Partner dieses Erlebnis zu ermöglichen. Dank den Schwimmtrainern und dem Vfl Rastede, der die Registrierungsgebühren und Startgelder für die Weltmeisterschaft übernommen hat.

Evi Kusch



Die Frauenstaffel mit Jordi



Das Team des Vfl Rastede in Budapest

Handball: Rasteder Residenz-Cup 2017

TuS Haren gewinnt Residenz-Pokal

Mit dem Verlauf des diesjährigen Rasteder Residenz-Cups können wir vollauf zufrieden sein. Wir hatten mit drei Oberligisten und drei Verbandsligisten auch verglichen mit parallel stattfindenden Turnieren in Delmenhorst und Neerstedt ein hervorragendes Teilnehmerfeld.

In einem spielerisch guten Turnier konnte der TuS Haren aus der Verbandsliga sich im Finale gegen den TV Cloppenburg (Oberliga) mit 15:12 durchsetzen. Bis zum 10:10 wechselten die Führungen. Zwei gehaltene Siebenmeter vom starken TuS-Keeper sorgten dafür, dass sich Haren auf 15:10 absetzen konnte.

Großer Dank geht an folgende Sponsoren, die maßgeblich zur Durchführung des Rasteder Residenz-Cup 2017 beigetragen haben:

- **Academy Fahrschule (Rastede)**
- **Bäcker Haustechnik (Brbeck)**
- **Mayer & Dau Immobilien (Rastede)**
- **Meyer Immobilien (Rastede)**
- **Noweda Apothekergenossenschaft (Rastede)**



Rastedes stellvertretender Bürgermeister Gerd Langhorst (l.) überreicht der siegreichen Mannschaft vom TuS Haren den Residenz-Pokal 2017, Ronald Zange (r.) gratuliert

- **Wärmeservice Müller (Rastede)**
- **Wemken Fenster, Türen, Wintergärten (Wiefelstede)**

Im Spiel um Platz 3 setzte sich der Oberliga-Aufsteiger TuS Rotenburg gegen

den Verbandsligisten TV Langen durch. Platz 5 ging an Gastgeber VfL Rastede vor dem TvdH II. Das Spiel um Platz 7 entschied Oberliga-Aufsteiger ATSV Habenhausen II gegen den Verbandsligisten MTV Soltau für sich.

Besonderer Dank gilt damit an dieser Stelle den Schiedsrichtern, die den Sonntag dafür aufgewendet haben, dass acht Mannschaften ein Vorbereitungsturnier spielen konnten.

Auch ein großes Dankeschön an Anne, Celina, Finn-Niklas, Lara und Noah, die einen tollen Job als Zeitnehmer/Sekretär gemacht haben.

Ebensolcher Dank geht an das hervorragende Catering-Team, das Spieler und Zuschauer super versorgt hat.

Trotz Sauwetter, verkaufsoffenem Sonntag und Oldtimer-Treffen in Rastede war die Halle Feldbreite gut gefüllt. „Klar, mehr geht immer, aber wir können mit dem Zuschauerzuspruch zufrieden sein“, resümiert Ronald Zange vom Förderverein, der den Rasteder Resi-



Die Erste Herrenmannschaft Rastede zeigte eine ausgesprochen starke Turnierleistung.

denz-Cup auch im nächsten Jahr wieder stattfinden lassen will.

Großer Dank geht an folgende Sponsoren für die zur Verfügung gestellten Preise an:

- **Ammerländer Landschlachtere Scheuten (Hahn-Lehmden)**
- **Duddeck Wein- und Reformhaus (Rastede)**
- **Eiben Eistreff (Rastede)**
- **Hol Ab-Markt (Rastede)**
- **Mini Markt (Rastede)**
- **Park Apotheke (Rastede) und**
- **SportNord (Rastede)**

Unser VfL-Team beim Residenz-Cup

Die Erste Herrenmannschaft Rastede zeigte eine ausgesprochen starke Turnierleistung. Im ersten Spiel gegen Verbandsligist TV Langen waren wir spielerisch ebenbürtig. Die Abwehr sorgte immer wieder für Ballgewinne und im Angriff kamen die Außenspieler zu freien Wurfpositionen. Leider brachten uns der starke TV-Torwart und 5(!) Pfohtentrefe um zählbare Erfolge, sodass es am Ende 11:5 für Langen hieß.

Das zweite VfL-Spiel gegen Oberligist TV Cloppenburg verlief wesentlich torreicher. Wir erspielten uns gute Chancen, die diesmal auch sicher verwandelt werden konnten. In der ersten Viertelstunde lagen wir ständig in Führung - 11:10 (15. Minute). Dann merkte der TVC, dass er uns im Vorrübergehen vernaschen kann und sich ins Zeug legen muss. Der eingewechselte David Albrecht im TVC-Tor konnte nun ein paar Würfe parieren, sodass es am Ende 19:16 für Cloppenburg stand. Ein Ergebnis, mit dem Trainer Olaf Hillje durchaus zufrieden sein konnte.

Im abschließenden Gruppenspiel wartete erneut eine Oberligamannschaft auf uns. Der ATSV Habenhausen II versuchte unsere Angriffe mit einer offensiven Abwehr zu unterbinden. Das konnten wir aber gut ausnutzen, weil wir in der Anfangsphase immer wieder Finn Meinen und später Lukas Wemken am



Kreis sehenswert bedienen konnten. Endlich einmal haben wir einen verdienten Vorsprung gekonnt nach Hause gespielt und uns sich am Ende mit 15:13 gegen das drei Klassen höher spielende Team aus Bremen durchgesetzt.

Damit war Platz 3 in der Gruppe gesichert, so dass das Platzierungsspiel um Platz 5 gegen den TvdH II anstand. Leider verzichtete der TvdH II auf das Spiel,

so dass wir ohne rennen zu müssen den 5. Platz erreichten. Damit konnten wir mit dem TvdH II, dem ATSV Habenhausen II und dem MTV Soltau drei Mannschaften hinter uns lassen, die in höheren Spielklassen unterwegs sind. Dass diese Teams eine intensive Saisonvorbereitung in den Knochen haben, wollte Trainer Hillje nicht als Grund für das gute Abschneiden gelten lassen. „Auch wir trainieren seit Wochen intensiv. Meine Mannschaft hat heute richtig klasse gespielt - sowohl in der Abwehr als auch im Angriff. Dass die Cleverness und individuelle Stärke höherklassiger Mannschaften manchmal spielentscheidend ist, ist doch klar. Ich bin vollauf zufrieden. Wenn wir nur 70% der heutigen Leistung mit in den Ligaalltag nehmen, werden wir eine tolle Saison in der Landesklasse spielen.“

Ronald Zange

ARCUS
— Werbung —

**Außenwerbung
Fahrzeugwerbung
Schilder und Systeme
Digitaldruck**

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



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

Dörte Flaum Bogdanow scheidet als Übungsleiterin aus Gesundheitssport-Gruppe unter neuer Führung



Dörte Flaum Bogdanow war als Übungsleiterin im Bereich Gesundheitssport seit 2002 für den VfL Rastede tätig. Begonnen hatte sie mit einer Gruppe von Jugendlichen mit Step Aerobic. Sie hat

mehrfach im Sommer Walking Kurse im VfL Rastede angeboten und sich an den vielen Veranstaltungen im Verein beteiligt. Die erfahrene Physiotherapeutin besitzt viele zusätzliche Qualifikationen

und ist u.a. Fachkraft für Osteoporose Sport.

Nach über 15 Jahren gibt sie auf eigenem Wunsch ihre Übungsleitertätigkeit beim VfL auf. Die von ihr bisher betreute Gruppe übernimmt eine erfahrene Trainerin für den Gesundheitssportbereich.

Der VfL-Vorstand bedankte sich bei Dörte Flaum Bogdanow für ihren engagierten und qualifizierten Einsatz über viele Jahre im Gesundheitssport des VfL Rastede und begrüßte die neue Übungsleiterin Susanne Vranken.

Die neue Gruppe, die sie übernimmt, nennt sich „Fitness für Kopf und Körper“. Das umfassende Gesundheits-sportangebot ist ein Angebot für ein für alle an.

Silke Brötje

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



*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

Ballett-Gruppen haben im November großen Auftritt
Aufführung in der Stadthalle Nordenham



Ballett- Träume

Stadthalle Friedeburg · Nordenham

18. November 2017 · 16.00 Uhr

Einlass ab 15.30 Uhr

Am 18. November 2017 präsentieren die Vereine SV Brake, SV Nordenham und der VfL Rastede ihre Ballettgruppen unter der Leitung von Frau Sarah- Janina Ilchmann. Die Aufführung beginnt um 16 Uhr in der Stadthalle Friedeburg Nordenham. Einlass ist ab 15.30 Uhr. Der Eintritt für

Erwachsene beträgt 13 Euro und für Kinder 8 Euro. Kinder unter 3 Jahren sind frei. Der Vorverkauf der Eintrittskarten in den Geschäftsstellen der Vereine SV Brake, SV Nordenham und VfL Rastede ist bereits angelaufen.

Deine Backstube

KOMM IN UNSER TEAM
Bewirb Dich jetzt!

Deine Backstube
Müller Egerer
Genuss seit 1948

f WWW.MUELLER-EGERER.DE



Auch die berühmten Ghostbusters haben im Reigen vieler anderer merkwürdiger Gestalten ihren großen Auftritt

Grusel – Geister – Halloween In der Sporthalle Feldbreite wird's gruselig

Im November ist wieder Showtime beim VfL Rastede angesagt, eine Veranstaltung, die der Traditionsverein seit vielen Jahren im Wechsel mit seiner Actiontime publikumswirksam organisiert und die man auf keinen Fall verpassen

sollte. Dabei sein und ein spannendes Programm erleben. Und es verspricht gruselig in der Sporthalle Feldbreite zu werden. Darauf sollten sich die kleinen und großen Besucher einstellen. Nerven zeigen ist die Devise, wenn Zom-

bies, Geister und Vampire hier für gut drei Stunden ihr Unwesen treiben. Am Sonntag, 5. November, nämlich werden Vereinsmitglieder in ihren Gruppen ab 15 Uhr ihr Können unter dem Motto „Grusel, Geister, Halloween“ in der Mehrzweckhalle unter Beweis stellen und die Zuschauer im wahrsten Sinne des Wortes begeistern.

Die Planungen laufen auf Hochtouren und die Teams üben schon fleißig für ihren großen Auftritt. Von Tanzen über Fitness, Einradfahren und Kinderturnen bis hin zu Steppen und Trampolinturnen wird ein spannendes und gruseliges Programm geboten. Man kann sich auf die merkwürdig anmutenden Kreaturen freuen, und auch die berühmten Ghostbusters werden nicht fehlen.

Wie immer gibt es in der Cafeteria ein reichhaltiges Angebot an Kuchen und Getränken.

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.

VfL- Freitatus: Grill-Tour nach Delfshausen Mit Fahrrad, Auto und „Gepäck“



Männer I Gruppe mit Ihren Frauen im Dorfkrug Delfshausen.

Neben dem Freitagssport gibt es viele weitere Aktivitäten der Männer I des VfL Rastede, und dies schon seit vielen Jahren. Als eine der schönsten Aktivitäten, gilt in dem Männerkreis die jährlich stattfindende Radtour mit „Gepäck“ nach Delfshausen. Denn bei näherer Betrachtung stellt sich als das „Gepäck“ die jeweilige Partnerin der Freitatus heraus. „Schön, dass wir die Frauen dabei haben“, wird immer wieder Mal wieder deutlich festgestellt. Ziel der Radtour ist wie jedes Jahr die Gaststätte Decker in Delfshausen. Eigentlich steht ja in Leos Hollsteins Jahresplan „Radtour nach Delfshausen“. Aber aufgrund der unsicheren Wetterverhältnisse hatten sich diesmal lediglich acht Unentwegte mit dem Fahrrad auf den Weg gemacht, die anderen „reisten“ mit dem Auto an. Hauptsache das „Gepäck“ kommt unbeschadet nach Delfshausen. Ja, aber warum gerade Delfshausen, könnten man fragen. Was ist es, das die Gruppe motiviert, gerade dort Station zu machen? Einfach gesagt: Es ist reichlich, vor allem schmackhaft zubereitetes Grillgut nebst wohlschmeckenden Salaten sowie das eine oder andere Bier.

Ein schöner Nachmittag, mit wechselhaftem Wetter. Nach einigen Regenschauern schien dann auch schon Mal die Sonne und rundete den entspannten Nachmittag in Delfshausen ab. Übereinstimmende Meinung aller Beteiligten: Das machen wir wieder!

Aber vorher findet die von Sportsfreund Kalli Stahmer angekündigte Bahn- tour „weltweit“ statt. Dann aber ohne „Gepäck“.

Hartmut Jacob



Kaum zu toppen, Grillmeister Artur Decker



Trotz wechselhaftem Wetter – mit dem Fahrrad nach Delfshausen

Seit fünf Jahren Männer-Gruppe „Men Power“ Name ist Programm

Seit über fünf Jahre besteht die Gruppe Men Power, in der Männer ab 40 Jahre „gemütlich“ Sport treiben. Nach dem Einlaufen folgen leichte Kraft- und Fitnessübungen. Wenn noch Zeit und Luft vorhanden ist, wird noch kurz Hal-lenfußball gespielt. Auch das Recken, Stre-

cken und Dehnen kommt nicht zu kurz. Alles erfolgt aber nach dem Motto: jeder so wie er kann.

Für Ungeübte ist der Muskelkater vorprogrammiert, das verliert sich aber von Mal zu Mal.

Das Training findet donnerstags von

18:45 Uhr bis 19:45 Uhr in der Halle Kleibrok statt.

Also runter von der Couch, den inneren Schweinehund zum Teufel schicken und zu uns kommen.

Bis dann! ... die Men-Power-Gruppe.

**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



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

Sommerausflug: Gruppe „aktiv bleiben 65 Plus“ Auch in den „Turnferien“ nicht zu bremsen



Die großen Ferien standen bevor. Doch ehe es in die „Turnferien“ ging, war unser Sommerausflug angesagt. Nachdem wir im letzten Jahr eine weite Fahrt zum „Schloss Clemeswerth“ bei Sögel mit Führungen im Schloss und im Klostergarten unternommen hatten, wollten wir in diesem Jahr in der Nähe bleiben. So fuhren wir in das schönste Dorf im Ammerland, nach Westerloy. Auf der gemütlichen Diele gab es natürlich die

spezielle Buchweizentorte. Eine nette Bedienung unterhielt uns humorvoll auf Plattdeutsch.

Nach einem Rundgang um den Mühlenhof mit dem schönen Garten und den Nebengebäuden ging die Fahrt weiter zu unserer Kreisstadt Westerstede.

Es war etwas schwierig in die Kirche zu gelangen, da auf dem Marktplatz die Kulissen und Tribünen für die plattdeutsche Aufführung „Hammerschläge in Westerstede“ aufgebaut waren. Nach einem kleinen Umweg haben wir es doch geschafft. In der Kirche fand gerade eine Führung statt von der auch wir profitierten.

Den Abschluss bildete wieder das Abendessen im „Hof von Oldenburg“ in Rastede.

Ein kleiner Wermutstropfen war dabei. Wir mussten uns von unserer Übungsleiterin Anke Schwiertz verabschieden, die aus beruflichen Gründen unsere Nachmittagsgruppe aufgeben musste. Mit einem kleinen Präsent und einem Blumenstrauß bedankten wir uns für die langjährige gute Betreuung unserer Gruppe. Wir werden die Übungsstunden mit ihr in guter Erinnerung behalten. Vielen Dank, liebe Anke!

Annegret Lehnert



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

sport nord

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

Mühlenstraße 2 • 26919 Brake • Tel 0 44 01 - 70 50 59 • Fax 70 50 62

Bahnhofstraße 23 • 26954 Nordenham • Tel 0 47 31 - 36 36 60 • Fax 36 39 66

Oldenburger Straße 280 • 26180 Rastede • Tel: 04402 - 82 220 • Fax 81 771

www.sport-nord.com

Ellerncup lebt nach zwölf Jahren wieder auf VfL-Badminton-Turnier ein voller Erfolg



Viel Bewegung in der Mehrzweckhalle Feldbreite

Nach mehr als 12 Jahren richtete die Badmintonabteilung des VfL Rastede am 10. und 11. Juni wieder ein großes Badmintonturnier in den eigenen Hallen aus.

Fast 130 Badmintonspieler aus ganz Norddeutschland folgten dem Ruf aus Rastede und traten in den Disziplinen Doppel, Mix und Einzel gegeneinander an.

Ob ambitionierter Hobbyspieler oder erfahrener Ligaspieler, vier Stärkeklassen im Herren und Damenbereich sorgten für gerechte und spannende Begegnungen in der Halle an der Feldbreite.

Los ging es am Samstag mit den Doppel und den Mixbegegnungen.

Nach rund 10 Stunden Badminton standen die Sieger in den jeweiligen Kategorien fest. Besonders erfreulich sind hierbei einige Podiumsplätze unserer eigenen Jugend die in der D-Klasse mit an den Start durfte. Aber auch außerhalb der Spielfelder wurde den Teilnehmern für die Zeit zwischen ihren Spielen einiges geboten.

Ob Fotobox, Spielekonsolen, Kickerisch oder die liebevoll eingerichtete Cafeteria.

Der erste Turniertag endete mit einem gemütlichen Grillabend.

Für alle Spieler die in der Halle übernachteten, hatte der VfL in der Nacht noch eine Besonderheit parat: Mit Knicklichtern und LED-Federbällen wurden bis tief in die Nacht Freundschaftsspiele bei völliger Dunkelheit ausgetragen. Ein farbenfroher Ausklang des tollen ersten Tages.

Für den Turnier-Sonntag standen dann die Einzelbegegnungen an.

Eine besondere Freude – und ein klei-

ner Ritterschlag für den ersten Ellerncup – war hierbei auch die Teilnahme von Frank Juchim. Der Zweitligaprofi des VfB/SC Peine, der schon tags zuvor im Mix mit seiner Spielpartnerin Carolin Walkoff brillierte, ging Sonntags auch in den Einzel wieder an den Start.

In einem hochklassigen siegreichen A-Klasse-Finale gegen Marcus Welzien vom SC Osterbrock wurde dem Zuschauer alles gezeigt, was gutes Badminton ausmacht.

Beste Werbung für den Badmintonsport in der Region.

Nach über 500 Spielen an beiden Tagen war der erste Ellerncup am Sonntagabend dann Geschichte. Schnell war allen Beteiligten des Organisationsteams klar, dass es auch im nächsten Jahr einen Ellerncup geben wird.

Wir hoffen, die Teilnehmerzahl in den nächsten Jahren noch steigern zu können, um den Ellerncup zu einer festen Größe für den Badmintonsport in Norddeutschland zu machen. Die tolle schöne Halle an der Feldbreite eignet sich hierfür hervorragend. Einen herz-



Mit Knicklichtern und LED-Federbällen wurden bis tief in die Nacht Freundschaftsspiele bei völliger Dunkelheit ausgetragen



Glückliche Sieger: Frank Juchim (1. Platz), Marcus Welzien (2. Platz) und Marius Meyer (3. Platz)

lichen Dank an dieser Stelle besonders dem Orga-Team und der Gemeinde Rastede für die unkomplizierte Hallenüberlassung, dem VfL Rastede und natürlich Horst Steenken, der uns toll unterstützt hat. Danke Horst!

Christian Kämmer



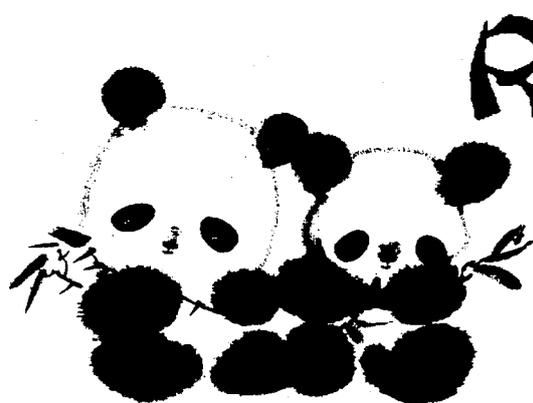
- Riesige Auswahl an Fahrrädern, Bekleidung und Zubehör
- Professionelle Beratung vom Fachmann
- Probefahrt vor Ort möglich
- Fahrrad fertig montiert vom Meister

Große Auswahl und Inzahlungnahme von **E-Bikes**


Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

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

August Stückemann Nachf. e.K. Inhaber Horst Stückemann



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

Handball 2. Herren: Saisonvorbereitungen gehen ins Finale Mannschaft will sich in der Liga etablieren

Mit einem Testspiel gegen den TvdH Oldenburg IV am Donnerstag, den 10. August, gehen die Vorbereitungen der 2. Herren für die anstehende Saison dem Finale entgegen. Aus dem ehemaligen Kader der männlichen A-Jugend und dem Rest des alten 2. Herren-

Teams hatte sich seit Anfang Juni eine neue Mannschaft gebildet, nachdem diese zunächst im Frühjahr dieses Jahres mangels Spielerbeteiligung aufgelöst werden musste. Trotz Sommerferien konnten einige Trainingseinheiten stattfinden, sodass das neue Team Zeit fand,

miteinander zu trainieren, Grundlagen zu schaffen und erste Spielzüge zu festigen.

Mit nun knapp 17 eingetragenen Spielern sieht das Team in diesem Testspiel und möglichen weiteren Trainingsspielen eine gute Gelegenheit, sich auf die Liga einzustellen. „Von der kommenden Saison erwarte ich, dass wir uns als Mannschaft in der Liga etablieren können und dabei auch der Spaß am Teamsport nicht zu kurz kommt“, berichtet Torben Rüthemann, der sich neben seiner Position als Trainer auch weiterhin als Spieler aktiv beteiligen möchte. Nach der heißen Phase der Vorbereitung folgt am Sonntag, den 3. September, das erste Saisonspiel der 2. Herren gegen den TSV Ganderkesee.

Von Jonas Rother



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

Offene Bezirksmeisterschaften im Tankumsee bei Gifhorn

„Freiwasserschwimmen ist mehr als Kachelzählen“

Am 17. Juni wurden im Tankumsee bei Gifhorn/Isenbüttel die 7. Bezirksmeisterschaften im Freiwasserschwimmen vom Bezirk Braunschweig ausgetragen. Da es ein offener Wettkampf war – offen für alle Schwimmbezirke – konnten auch wir VfLer teilnehmen.

In den frühen Morgenstunden des 17. Juni machten sich Irmtraud Becker und Tanja Brunßen-Gerdes bei einer Außentemperatur von nur knapp 12 Grad Celsius zum Wettkampf auf den Weg. Nach gut zwei Stunden erreichten wir unser Ziel. Leider war es immer noch sehr frisch, dann aber kam die Sonne durch.

Manchmal denkt man, wir sind verrückt, wir hätten ja auch mit nach Magdeburg fahren können, wo zeitgleich die Deutschen Meisterschaften stattfanden, bei denen auch einige Masters der Abteilung hin gefahren sind, aber Freiwasser ist mehr als nur Kachelzählen. Das Drumherum in frischer Luft ist einfach ruhiger und schöner. Erst mussten wir unsere Unterlagen abholen, jeder Teilnehmer bekam eine Badekappe mit aufgedruckter Startnummer. Zusätzlich wurde diese Markierung auf Oberarm und Rücken vermerkt. Bei Veranstaltungen, die vom Deutschen Schwimmverband (DSV) ausgetragen werden, darf nur in einem vom Verband zugelassenen Badeanzug geschwommen werden.

Bei einer in 40cm Wassertiefe gemessenen Temperatur von 21 Grad Celsius konnten dann die Verantwortlichen verkünden: „Der Wettkampf kann beginnen“.

Um 9.15 Uhr wurden alle Schwimmer vorgestellt, die bei dem 2500 Meter-Rennen mitmachten, darunter auch Irmtraud und Tanja. Um 9.30 Uhr begann für uns der Wettkampf. Am Start waren Jugendliche, Masters Männer und Frauen zeitgleich im Wasser, praktisch ein Massenstart. Als alle an der Startleine waren, erfolgte von den Schieds-

richtern das Startzeichen. Der Parcours war abgegrenzt mit großen gelben Pylonen. Zwei Rundkurse von jeweils 1250 Metern Länge mussten absolviert werden. Auch „Jedermann-Schwimmer“, d.h. nicht vereinsgebundene Akteure, beteiligten sich an diesem Schwimmwettbewerb. Sie konnten im Gegensatz zu allen anderen im Neoprenanzug schwimmen.

Nach gut 33 Minuten erreichten schon einige der männlichen Teilnehmer das Ziel. Zur Belohnung gab es wärmende Getränke und Obst.

Nach 0:45:38,08 min erreichte Tanja die Ziellinie, Irmtraud benötigte für die 2500-Meter-Stecke 1:03:40,09 min. Das war super!! Tanja konnte sich um vier,



Irmtraud um fünf Minuten gegenüber dem Vorjahresrennen im August 2016 verbessern. Die Freude war groß. Nun blieb noch ein wenig Zeit, sich zu erholen bevor die Siegerehrung begann. Am Ende belegten Tanja in der Altersklasse 40

den 2. Platz und Irmtraud in der Altersklasse 50 ebenfalls eine beachtlichen 2. Platz.

Das Freiwasser-Schwimmen ist immer wieder ein tolles Erlebnis. Das nächste Freiwasserschwimmen folgt bereits im Juli in Mölln – und wir sind bei den hier ausgetragenen Norddeutschen Meisterschaften selbstverständlich dabei.

Tanja Brunßen-Gerdes



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!

Deutsche Meisterschaften Masters-Schwimmer Letztes Kräftemessen vor der Weltmeisterschaft

Vom 16. bis 18. Juni fanden die 49. Deutschen-Schwimm-Meisterschaften der Masters in Magdeburg statt. Neben sechs Schwimmern des VfL Rastede nahmen 812 Aktive im Alter von 20 – 96 Jahren aus 45 Vereinen teil. An den drei Wettkampftagen gab es 2321 Einzel- und 356 Staffelstarts. Eine solche Veranstaltung durchzuführen, ist nicht einfach, daher ein großes Lob an den ausrichtenden Verein, den SC Magdeburg e.V. Während der 34 Wettkämpfe herrschte in der Elbe-Schwimmhalle durchgängig eine angenehme Atmosphäre und auch das sonnige Wetter draußen führte zu guter Laune.

Die Motivation des Rasterer Teams war groß, denn dies war der letzte Wettkampf vor dem Saisonhöhepunkt, der WM in Budapest. Somit wollte jeder noch einmal sehen, wo er leistungsmäßig steht und woran noch gearbeitet werden muss.

Mit der Gesamtbilanz konnten die VfL'er aber ganz zufrieden sein, auch wenn es nicht für alle rund lief. Sie erreichten bei 20 Einzelstarts mehrere Top 10 Platzierungen und auch bei den Staffeln konnten sie 2x den 5. und ein-

mal den 6. Platz für sich verbuchen. Die erfolgreichste Schwimmerin des Teams war Frauke Dierks. Sie konnte sich neben 2 Bronzemedailles über 50m Rücken und 200m Freistil auch einen Vizemeistertitel über 100m Freistil sichern. Während Frauke sich über ihre Medaillen freute, haderten der eine oder andere Schwimmer mit seinen Leistungen. Rabenschwarz hat es Evi Kusch auf ihrer Lieblingsstrecke 50 m Freistil erwischt. Ein kleiner Wackler auf dem Startblock führte zur Disqualifikation und verhinderte damit eine Topplatzierung. „Da habe ich mich wohl durch die hochkarätige Konkurrenz einschüchtern lassen. Dies gilt es nun bis Budapest in den Griff zu bekommen“. Für Ellen Agthe dagegen verlief es deutlich erfreulicher. Sie konnte ihre bisherige Bestzeit auf der 50m Freistilstrecke deutlich steigern und blickt nun optimistisch nach Budapest.

Denise de Vries fühlt sich auf den kurzen Strecken, wie sie in Magdeburg geschwommen wurden, nicht so ganz wohl. Sie will sich demnächst mehr auf die Langstrecke 400 und 800 m konzentrieren und dort ihre Stärken zeigen.

Nico Winter startete über 50m und



**Frauke Dierks
mit ihren
Medaillen**

100 m Brust. Während die 100m gut für ihn liefen, hat er seine Stärke auf der Sprintstrecke noch nicht ganz abrufen können. Marco Klockgether hatte es in der AK 25 und mit starker Konkurrenz zu tun.

Dennoch war er mit seinen Ergebnissen über 50m, 100m und 200 m Freistil durchaus zufrieden. „Wir haben unsere Wettkämpfe gegenseitig gefilmt, sodass wir nun noch ein wenig besser wissen, wo es unter Druckbedingungen hapert.“

Am Ende waren sich die Schwimmer aber einig: Es war zwar ein Wettkampf mit Höhen und Tiefen. Ganz gewiss hat er einen Motivationsschub für die WM in Budapest bewirkt. Frauke Dierks

Norddeutsche Meisterschaften Freiwasser-Schwimmen Gold für Irmtraud Becker

Irmtraud Becker und Tanja Brunßen-Gerdes vom VfL Rastede starteten am 16. Juli bei den Norddeutschen Meisterschaften Freiwasser in Mölln.

Leider war das Wetter nicht so, wie sie sich das erhofft hatten: Immer wieder Nieselregen.

Da die Sonne an den Tagen zuvor nur zeitweise zu sehen war, hatte das Luisenbad am Schulsesee, wo der Wettkampf stattfand, am Sonntagmorgen gerade Mal eine Temperatur von ca. 19 Grad Celsius, ganz schön kalt, aber wir

trotzten der Kälte und absolvierten den insgesamt 2500 Meter langen Parcours, zweimal eine Strecke von 1250 Metern.

Am Ziel waren wir dann echt froh über eine heiße Dusche. Trotz Kälte haben alle Schwimmer tapfer durchgehalten. Viele der Vereine kamen aus dem Raum Schleswig-Holstein. Somit war auch mehr Konkurrenz da, was alles noch spannender machte. Am Ende der Veranstaltung stand fest: Irmtraud Becker ist Norddeutsche Meisterin in ihrer Altersklasse 55 mit einer Zeit von

1:05:43,10 min, Tanja Brunßen-Gerdes erzielte in ihrer Altersklasse 40 einen 6. Platz in 0:46:54,67 min.

Bleibt zu hoffen wir, dass die nächsten Wettkämpfe bei höheren Temperaturen ablaufen, in wärmerem Wasser versteht sich. Die nächsten Highlights sind am 12. August. Dann starten einige Schwimmer vom VfL Rastede beim „Quer durchs Meer in Bad Zwischenahn“.. und dann kommen ja auch noch die Freiwasser-Landesmeisterschaften in Landesbergen. Tanja Brunßen-Gerdes.

Schwimmen: Quer durch das Zwischenahner Meer Wellen, Wind und ganz viel Regen

Das war ein Wetter! Eigentlich hatten sich die Teilnehmer vom „Quer durchs Meer-Schwimmen“ am 12. August besseres Wetter gewünscht. Aber daraus wurde nichts: Regen statt Sonne und diesig wurde es auch noch über dem Zwischenahner Meer. Erfreulich nur die Wassertemperatur, ca. 20 Grad Celsius, was ungefähr der Lufttemperatur entsprach – immerhin!

Doch diese weniger schwimmerfreundlichen äußeren Bedingungen konnten die Mannschaft vom VfL Rastede nicht abhalten, sich ins Wasser zu stürzen. Voller Tatkraft und hoch motiviert gingen die Akteure nach Übersetzen vom Strandcafé in Bad Zwischenahn zum Startpunkt Dreiberger um Punkt 9.40 Uhr an den Start.

Leider war es sehr windig, sodass zu Beginn hohe Wellen das Schwimmen erschwerten. Zum Glück änderte sich diese Situation, je weiter wir ins Meer hinausschwammen.

Aber das ist gerade der Reiz den viele brauchen und mögen, denn sonst wären nicht 321 Teilnehmer gestartet, wobei noch viele Teilnehmer auf einer Warteliste standen. 350 waren gemeldet, mehr geht organisatorisch nicht.

Nach ca. eine Stunde erreichten die ersten VfLer sicher das Ziel. Voller Glück und Stolz, die Tour wieder bewältigt zu haben. Respekt ist immer mit dabei, denn so etwas darf man nicht unterschätzen.



Ein spannendes Wettschwimmen bei nicht gerade sommerlichen Temperaturen. Aber dabei sein ist alles: (v.l. obere Reihe) Stefan Lübben, Julian Weyhe und Olaf Weiß, (untere Reihe v.l.) Imke van Waaden, Wiebke van Waaden, Rimtraud Becker, Susanne Walter, Jan Niklas Göhring, Felix Quathammer und Tanja Brunßen-Gerdes

Auch das Orga-Team hat wieder gute Arbeit geleistet. 120 Freiwillige Helfer waren im und um das Zwischenahner Meer im Einsatz. Solch eine Veranstaltung benötigt jede Menge Helfer und es ist gut zu wissen, dass jemand einspringt, wenn einem auf der langen Strecke die Puste ausgehen sollte. DANKE!!!!

Wir freuen uns schon auf den Wettkampf im nächsten Jahr und dann hoffentlich bei sommerlichem Wetter mit

viel Sonne und angenehmen Wassertemperaturen.



Hier die Einzelergebnisse, Platzierungen und Zeiten:

Felix Quatamer	(01:02:00,00)
Christian Kircher	(01:02:00,00)
Tanja Brunßen-Gerdes	(01:06:00,00)
Jan Niklas Göhring	(01:09:00,00)
Stefan Lübben	(01:09:00,00)
Julian Weyhe	(01:11:00,00)
Imke von Waaden	(01:12:00,00)
Wiebke von Waaden	(01:12:00,00)
Olaf Weiß	(01:20:00,00)
Susanne Walter	(01:28:00,00)
Irmtraud Becker	(01:33:00,00).

Tanja Brunßen-Gerdes



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



Bildungsinstitut für
Lerntherapie & Nachhilfe



- **Nachhilfe** alle Fächer, alle Schularten
- **Lerntherapie** bei Legasthenie/Dyskalkulie
- **Testung** bei LRS/Legasthenie/Dyskalkulie
- **Bildung und Teilhabe**

Rastede:

Peterstr. 28
Tel. 04402-93 97 84

Edewecht:

Hauptstr. 85
Tel. 04405-48 97 01

Westerstede

Wilh.-Geiler-Str. 16
Tel. 04488-86 14 80

Wardenburg

EUMOTAL-Institut
Oldenburger Str. 233
Tel. 04407-92 19 74
www.eumotal-wardenburg.de

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

Konzentrationsproblemen, als häufige Ursache für schlechte Noten, wirken wir durch entsprechende Übungen entgegen.

Keine Zeit für Nachhilfe?
Wir bieten flexible, individuelle Lösungen.

Lernkreis Sattel & Team
Peterstr. 28
26180 Rastede
Tel. 04402- 93 97 84
Termine nach Absprache



www.lernkreis-sattel.de
info@lernkreis-sattel.de

Landesmeisterschaften Freiwasser-Schwimmen Eine erfolgreiche und spannende Saison 2017



Tanja Brunßen-Gerdes und Irmtraud Becker mit ihren Medallien

Am 19. und 20. August gingen in Landesbergen (bei Nienburg) Rasteder Schwimmerinnen bei den Landesmeisterschaften im Freiwasser-Schwimmen an den Start, Irmtraud Becker und Tanja Brunßen. Bei nur 12 Grad Celsius Außentemperatur kein besonders sommerlicher Hochgenuss, und leichter Regen kam noch hinzu. Erfreulicherweise hatte das Wasser eine Temperatur von 21°C. Für die Frauen ging es über eine Distanz von 2500 Metern, wobei

der Parcours selbst nur eine Länge von 417 Metern aufwies.

Nach sechs Runden erreichte Tanja Brunßen-Gerdes die Ziellinie in einer Zeit von 0:47:13,09 min, Irmtraud Becker benötigte dafür eine Zeit von 01:03:27,94 min. Gleich danach gab es von den Veranstalter einen heißen Tee.

Tanja wurde Landesmeisterin in Ihrer Altersklasse 40 und Irmtraud siegte in der Altersklasse 55.

Die Gesamtstrecke, die jeder von uns in der Freiwasser-Saison von Juni bis August absolvierte, beläuft sich auf 11,2 Kilometer.

Leider war das Wetter nicht immer auf unserer Seite, aber man kann sich ja warm anziehen. Uns hat es sehr viel Spaß gemacht, und wir freuen uns schon sehr auf die kommende Saison 2018.

Tanja Brunßen-Gerdes



AGTHE & MEYER-BEGEMANN

RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118
Fax: 04402/ 977919

www.rae-rastede.de



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

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



und und und
...



Wir beraten Sie gern!!!

**OPTIK
FROMME**

Fashion for Faces

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



Männer I organisieren Rundflug über Rastede „Übungsleiter geht in die Luft“

Dass die Männer I vom VfL Rastede (Freitatus) ihre runden Geburtstage im Kreise der Gruppe besonders begehen, hat sich mittlerweile herumgesprochen.

Dazu gehört der Strauß Blumen für die Lebenspartnerin und die „Pulle“ Hullmann für den Jubilar – nur eine Flasche Hullmann für unseren Übungsleiter

Uwe Harms zu diesem sehr besonderen Geburtstag? Das „Festkomitee“ war sich schnell einig: Da müssen wir doch was Besonderes machen. Wie wäre es



Bild links: Startklar bei schönstem Sommerwetter: (v.l.) Kalli Stahmer, Uwe Harms, Pilot Bernd Zumholst und Irmgard Harms. Viele Freitatus waren beim Abflug dabei. (Bild rechts)



Vor dem Abflug: Festlegung der Flugroute einmal Nordsee und zurück



Rastede und seine Umgebung von oben: Ein ganz besonderes Erlebnis

mit einem Rundflug über Rastede und umzu, mit Startpunkt Flugplatz Conneforde? Ist Uwe überhaupt flugtauglich? Eine vertrauliche Anfrage ergab ein deutliches „Ja“ und der Flug konnte starten.

Am 27. August war es dann soweit: Die Freitatus ließen zusammen mit ihren Partnerinnen Uwe „in die Luft gehen“. Mit als Passagier im Flieger Ehefrau Irmchen. Und die Cessna 172 hatte auch noch für einen dritten Passagier Platz. Dieser wurde aus dem Kreis der anwe-

senden Freitatus gewählt. Eine deutliche Zurückhaltung war spürbar, so musste dann das Los entscheiden. Sportsfreund Kalli Stahmer hatte es erwischt, oder war er der Glückliche? Bei diesen kleinen Flugzeugen weiß man ja nie.... Der Pilot aber machte einen sehr kompetenten und vertrauenserweckenden Eindruck.

Vor dem Abflug erfolgte die Abstimmung der Flugroute mit anschließendem Foto-Shooting vor dem einmotorigen Fluggerät und ab ging es mit lautem Dröhnen in Richtung Nordsee.

Der einstündige Rundflug führte über Wilhelmshaven, Bremerhaven, entlang der Weser und dann zurück in Richtung Oldenburg, zweimaliges Kreisen über Rastede und schließlich eine sichere Landung in Conneforde. Ideales Flugwetter, super Sicht, tolle Stimmung an Bord. Spaß hat es gemacht. „Das könnte man mal wieder machen“, so war es einmütig zu hören. Und was ist eigentlich mit der Flasche Hullmann? Na klar, die gab es noch obendrein. Ist doch Tradition bei den Freitatus. Hartmut Jacob

Kinder brauchen besonderen Schutz.

Die Allianz UBR bietet Ihrem Kind die notwendige Sicherheit, wenn einmal ein Unfall passiert. Ihre Beiträge bekommen Sie in jedem Fall mit Gewinnbeteiligung zurück. Ich berate Sie gern ausführlich.



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 

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

VfL-Männer I „weltweit“ mit Bahn und Boot on Tour Hafenwelt und Miniaturland in Leer im Fokus

„Was für ein schöner Tag“, so das Fazit der Männer I nach ihrem Tagestrip in die ostfriesische Metropole Leer: Informativ, spannend und wie immer, stimmungsvoll und erlebnisreich. Und so ganz nebenbei erfuhren die Freitagsturner (Freitatus) bei einer von Sportsfreund Kalli Stahmer in das Tagesprogramm eingebaute einstündige Hafenerundfahrt durch das Leerer Hafengebiet jede Menge über Seefahrt und Hafenlogistik. Alles in allem eine hautnahe Begegnung mit historischen Seglern und Motorschiffen wie auch mit hochmodernen Schiffsneubauten und aktueller Seenotrettungstechnik. Viel gelernt haben die Männer darüber hinaus über Leer als Stadt und ihre nautische Bedeutung im nationalen und internationalen Beziehungsgeflecht. Spannend gestaltete sich auch die Begegnung mit Leer und seinem Umland im Miniformat. Das von der Gruppe besichtigte Leerer Miniaturland im Maßstab 1:87 bildet seit 2011 die gesamte Region mitsamt zahlreichen Sehenswürdigkeiten auf einer Fläche von rund 1000 Quadratmetern in einer einzigartigen Modelllandschaft originalgetreu ab. Was in dieser Miniaturwelt allerdings fehlt, ist Rastede. Weder Ort noch Bahnhof sind in dem weitverzweigten Schienennetz zu finden. Warum nachgebaute Bahnhöfe wie Bad Zwischenahn, Augustfehn, Pewsum und andere, warum nicht auch Rastede? Ganz einfach: „Der Rasteder Bahnhof wird, ähnlich wie der Flughafen Berlin, nie fertig, bzw. neu gestaltete Teilbereiche zeigen sich erfahrungsgemäß meist schon nach kürzester Zeit wieder, weil durch Vandalismus verunstaltet, in einem unansehnlichen Zustand“, wird in Leer unter vorgehaltener Hand geflüstert.

Für die gute Organisation dieser erlebnisreichen Tagestour erntete Kalli von seinen Mitstreitern höchstes Lob.



Ein spannender Tag in Leer, informativ und stimmungsvoll: die Männer I vom VfL Rastede einmal mehr außerhalb ihres gemeinsamen Sports am Freitagabend „weltweit“ unterwegs

„Wenn das denn so ist, werde ich wohl nicht darum herumkommen, für die kommende Saison erneut eine ‚Weltweitaktion‘ vorzubereiten“, meinte Kalli. Groß die Freude der Männer I auf diese Ankündigung. Gern erinnert man

sich an die zurückliegenden Touren, wie nach Hamburg, Bremen, Borkum und Greetsiel, ins Teufelsmoor und an die Nordseeküste ... – immer bestens organisiert von unserem Kalli.

Uwe Harms



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

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



HOBSENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

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

Mehr Informationen unter
relaxed-schlafen.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	Vasili Kroupis
Jugend	13+ J.	Große Halle	Fr	16.30 – 18.00	Vasili Kroupis
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Anton Hirsch
Freizeit- und Traingsgruppe	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 Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	17.00 – 20.00	Andre Cuvette
Basketball					
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.15 – 18.45	Jannes Lay
U14	12-13 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.00 – 17.15	Konstantin Leerhoff
U16/ U18	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Felix Ebkens
U16/ U18	14-18 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 – 18.30	Felix Ebkens
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
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	17.00 – 18.00	Susanne Vranken
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
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
Functional Training	14- 18 J.	kleine Halle Feldbreite	Fr	18.30 – 19.30	Yarvin Stoltz
Freestyle Akrobatik					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 21.00	Yarvin Stoltz
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Yarvin Stoltz
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	11.10 – 12.10	Birgit Karnowsky
Fitness für Kopf und Körper	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	15.45 – 16.45	Susanne Vranken
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Anke Schwiertz
Herz-Kreislaufgruppe	offen	Sportforum	Fr	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Locker vom Hocker	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	09.00 - 10.00	Sonja Dieckmann
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	Sportforum	Mi	11.30 – 12.30	Evelyn Kusch
Rückengymnastik 7	offen	Sportforum	Mi	18.30 – 19.30	Katja Ratje
Rückengymnastik 8	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	17.30 – 18.30	Monika E.-Hoffmann
Rückengymnastik 9	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	18.30 – 19.30	Waltraud Kosytorz
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	10.15 – 11.15	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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Männer2	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.30	Torben Rüthemann
Männer 2	offen	Große Halle	Do	19.00 – 20.30	Torben Rüthemann
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 weiblich	14-18 J.	Große Halle 1	Mo	17.00 – 18.30	N.N.
A-Jugend weiblich	14-18 J.	Große Halle 2	Mi	17.30 – 19.00	N.N.
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
E-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
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
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	Do	17.30 – 18.30	Dylara Dachs
Aufbau 1	7-10 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Sven Fechtmann
Aufbau 2	7-10 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Sven Fechtmann
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 – 19.45	Michaela Gerling
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Mo	18.30 – 20.00	Jan Niklas Göhring

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 20.00	Jan Niklas Göhring
Masters 1	20+ J.	Bad	Mo	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Masters 1	20+ J.	Bad	Do	19.15 – 19.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Mo	19.45 – 21.00	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.15	Tanja Brunßen
Hobby Masters	20+ J.	Bad	Do	19.45 – 20.45	Tanja Brunßen
*Voraussetzung: Seepferdchen immer vorher Email an Denise de Vries: denisedevries@kickandpaddle.de					
Sportabzeichen					
Training	offen	Saison 2017	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	Saison 2017	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 – 18.20	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18.20 – 19.40	Jacek Lenard
Bronze	offen	Schützenhof	So	19.40 – 21.00	Jacek Lenard
Silber	offen	Schützenhof	Mo	20.00 – 21.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	21.00 – 22.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	20.45 – 22.00	Jacek Lenard
Irischer Stepptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Sumba	offen	Sportforum	Fr	19.00 – 20.00	Emin Kuruoglu
Hip Hop	14- 18	Sportforum	Sa	12:40 – 13:25	Gregory Bieder
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
Ballett	ab 6 J.	Sportforum	Di	16.00 – 17.00	S. Janina Ilchmann
Hip Hop	5- 8 J.	Sportforum	Sa	11:00 – 11:45	Gregory Bieder
Hip Hop	9-14 J.	Sportforum	Sa	11:50 – 12:35	Gregory Bieder
Trampolin					
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Volleyball					
Damen	13+ J.	Große Halle	Di	18.30 – 20.15	Veronika Wiedemann
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Veronika Wiedemann
Männer	offen	Große Halle	Di	20.00 – 22.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Große Halle	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht
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	17.30 – 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!

Gesundheitszentrum Rastede

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



Dörte Flaum-Bogdanow
Anke Schwiertz

Praxis für

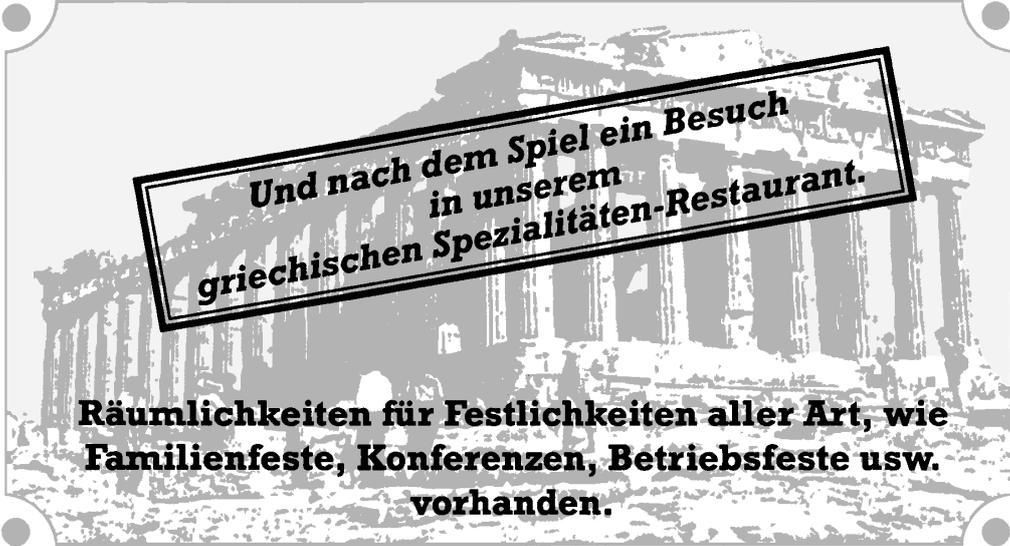
Physiotherapie - Ergotherapie - Logopädie

www.gesundheitszentrum-rastede.de

ATHEN

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.**

Büroarbeit

Büro-Team
**& DIEDRICHS
OLTMANN**

... 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**

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



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 beigelegt.
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	22,00 €	Zusatzbeitrag	
Erwachsener	11,00 €	Tanzen	10,00 €
Jugendlich / Kinder	8,50 €	Herzsport / Yoga	3,50 €
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	8,50 €	Wassergymnastik	7,00 €
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	6,50 €
Aufnahmegebühr (einmalig) Einzelperson	10,00 €	Familie	20,00 €

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

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

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

MITMACHEN - IN DEINEM VEREIN!



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

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

Name:

E-Mail:

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

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

Wenn nein: Würdest du uns die Gründe hierfür verraten?

Fahre bitte mit Frage 5 fort.

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

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

Arbeitsbereich Vereinsleben

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

Arbeitsbereich Sportorganisation

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

Arbeitsbereich rund um die Gruppen

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

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

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

Ja Nein

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

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

Mach' Dich stark für Deinen Verein!

Vereinsförderung
ohne einen Cent extra!



So unterstützen Sie Ihren Verein:

- **NordwestStrom Kunde werden** (alle Vorteile umseitig)
- **Gelisteten Wunsch-Verein angeben** (per eMail an verein@nordweststrom.de)
- **Fertig - das war's schon**

Was hat der Verein davon?

Solange Sie bei NordwestStrom Kunde sind, spenden wir Ihrem Lieblingsverein **jedes Jahr 12 Euro**. Dabei entstehen hierfür weder Ihnen noch dem Verein Kosten oder Verpflichtungen. Und Sie müssen nicht einmal Mitglied bei dem Verein sein. Er muss nur als Partnerverein bei uns gelistet sein/werden.

Sie haben dazu Fragen oder wünschen weitere Informationen?
Schauen Sie gerne auf unsere Homepage:

www.nordweststrom.de/mein-verein



NordwestStrom

Gut. Grün. Günstig.



FINKEISEN & PARTNER

STEUERBERATUNG

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



Der Vorstand des VfL Rastede

1. Sprecher (Repräsentation)	nicht besetzt
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	Imke Plaßmeyer
Badminton	Christian Kämmer
Basketball	Wim Deekens
Handball Erwachsene	Rainer Meyer
Leichtathletik	Horst Unsinger
Schwimmen	Denise de Vries
Volleyball	Anke Harms
Sportabzeichen	Horst Laue

Ehrenratsvorsitzender	Manfred Decker
Ehrevorsitzender	Egon Westermann
Schriftführerin	Silke Riediger

Geschäftsführerin	Silke Brötje
Kassenwartin	Silke Riediger
Verwaltung Mitglieder	Karin Legal
Verwaltung u. Kinderturnen	Melanie Schröder

Bundesfreiwilligendienst	nicht besetzt
--------------------------	---------------

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

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

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

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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





**Objektive Beratung
bedeutet für uns:**

- keine persönlichen Verkaufsziele
- keine Provisionssysteme
- kein Verkaufsdruck

Wir machen den Weg frei



Raiffeisenbank Rastede eG
Die Rasteder Bank



broetje.de

Eine Generation weiter gedacht.

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

Einfach näher dran.

BRÖTJE
HEIZUNG 