



BLiCKPUNKT

A U S G A B E S E P T E M B E R 2 0 1 8



VfL-Action-Time: Impressionen aus dem Jahr 2016 | Fotos: Uwe Harms



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,

in Deutschland blicken die Sportvereine auf eine lange Tradition zurück. Inzwischen haben sich viele Vereine auch den neuen gesellschaftlichen Gegebenheiten angepasst.

1811 wurde im Berliner Volkspark Hasenheide unter dem Ideengeber Friedrich Ludwig Jahn der erste deutsche Turnplatz eröffnet. Damals waren Sport und Bewegung vor allem ein Mittel, um preußische Soldaten zu ertüchtigen. Drei Jahre später wurde der erste Turn- und Sportverein in Mecklenburg gegründet und löste damit eine Lawine aus, die sich nicht mehr aufhalten ließ. 1859 wurde der VfL Rastede unter dem Namen Rasteder Turnverein gegründet, nach dem zweiten Weltkrieg erfolgte durch die britische Besatzungsmacht die Umbenennung in VfL Rastede von 1859 e.V.

Der im VfL Rastede organisierte Sport ist für die Gesellschaft unverzichtbar. Er beschäftigt sich nicht nur mit Sport, sondern auch mit Bildung, Jugendhilfe, Integration und Gesundheit.

Dem VfL ist es ein Anliegen, ein preiswertes Sportangebot zu bieten und auch sozial schwächeren Menschen das Sporttreiben im Verein zu ermöglichen. So stehen beim Vereinssport Werte wie Toleranz, Fair Play und Gemeinschaft im Vordergrund, was bei kommerziellen Angeboten häufig nicht der Fall ist.

Unser Ziel als Breitensportverein ist das Erleben von Vergnügen, Geselligkeit und Gesundheit. Lediglich im Spitzensport steht der Leistungsgedanke unumstritten im Vordergrund und es geht in erster Linie um Anerkennung und Verdienstmöglichkeiten. Im VfL Rastede spielt der Leistungsgedanke

eine untergeordnete Rolle. Natürlich kann er in gesundem Maße aber auch motivationssteigernd sein und als Anreiz für die sportliche Betätigung dienen.

In Rastede ist jeder dritte Bürger Mitglied im Sportverein. Oft genannte Gründe sind:

- Man gehört einfach dazu
- Ich würde es wieder machen
- Wir sind eine Leidensgemeinschaft
- Das ist Entspannung für mich
- Tanzen macht glücklich
- Der Verein hat einen hohen Stellenwert

Viele Menschen aller Altersgruppen begeistern sich für Vereinssport, egal ob Leistungssport- oder ein Breitensportverein. Doch welche Vorteile hat man, wenn man sich in einem Sportverein engagiert? Und gibt es auch Nachteile?

Vorteile

Für viele ist der VfL Rastede wie eine zweite Familie. Man trifft sich um gemeinsam Sport zu treiben. Man versteht sich mit den Mitgliedern in der Gruppe und kann sich für den Sport begeistern. Oftmals entstehen gute Freundschaften, die zur Motivation beitragen und das Vereinsleben ausmachen.

Auch die eigene Leistung sollte entsprechend sein - wenn man nämlich ständig schlechte Leistungen bringt, wird man mit der Zeit unzufrieden mit sich selbst.

Damit es jedoch gar nicht so weit kommt, gibt es im VfL Rastede einen intensiven und starken Zusammenhalt. Wenn es einem Gruppenmitglied nicht gut geht, bauen ihn die anderen Mitglieder auf und stärken ihm den Rücken.

Der gesundheitliche Aspekt spielt eine Rolle. Durch die Betätigung im Verein kann

man die eigenen Leistungen mit den Leistungen anderer Sportler messen, was auf viele Sportler sehr motivierend wirkt. Der gesamte Körper profitiert von der regelmäßigen sportlichen Betätigung.

Man trifft „Gleichgesinnte“, die die Begeisterung für die jeweilige Sportart teilen. Das fördert die aktive Teilnahme an den Trainingsstunden.

Der Verein gehört nach wie vor zu den kostengünstigsten Sportanbietern, die mit guten, qualifizierten Übungsleitern und Trainern ein vielseitiges Sportangebot auf die Beine stellen.

Nachteile

Natürlich gibt es auch Nachteile, wenn man im Verein ist. Oft kommt das Argument, dass man zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Tagen trainieren muss und kann sich für diese Zeit nichts anderes vornehmen.

In Ausnahmefällen kann man dem Training fernbleiben, doch der Sinn und Zweck eines Vereins ist es, dass sich die Sportler zu einem vereinbarten Zeitpunkt treffen und gemeinsam trainieren.

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

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

Inhalt

Spiel- und Sportspektakel am 4. November	
VfL-Action-Time:	
Ein Indoor-Sportfest zum Mitmachen	5
Wichtige Termine 2018	5
In eigener Sache:	7
– HandballtrainerIn gesucht	
– Immer wieder neue Kurse	
– Aktuelle Infos auf der Homepage	
– Wer hat Lust mitzumachen?	
VfL Rastede sucht Verstärkung	
Übungsleiter für Turngruppe gesucht	
Nach dem Abi im Verein engagiert	9
Für Gesundheit und Wohlbefinden	10
Für einen gesunden Körper und mehr Wohlbefinden	10
Akrobatik, Tanz und Bodenturnen	11
Lässige Moves zu cooler Musik	
Gregory Bieder unterrichtet Hip-Hop und Streetdance beim VfL Rastede	12
Gleichgewichtstraining der etwas anderen Art	
Einrad-Gruppen Fortgeschritten I und II auf Sommertour	14
Training mit dem Bundestrainer	
Petanque-Abteilung holt sich wertvolle Tipps	15
Badmintons auf Pokaljagd	
Von Turniersiegen und Aufstiegsmissionen	16
50. Deutsche Meisterschaften in Osnabrück	
VfL-Masters schwimmen den meisten davon	17
Acht Gründe für eine Mitgliedschaft im Verein	18
Rastede ist Herr im Haus	
Handballer erreichen zweite Runde um HVN-Pokal	20
Abschlussfahrt nach DAMP	
Handballjugend spielt Beach-Turnier an der Ostsee	21
Beach-Handball in Nethen	
Tolle Atmosphäre, gute Stimmung, erstklassiges Wetter	23
8. Rasterder Residenz-Cup	
Zwei Tage feinsten Handballsport	24



10

Amy Fritsch (l.) und Maja Pape leiten die neue Cheerleading-Gruppe beim VfL Rastede | Foto: Janout



17

Strahlende Schwimmerinnen: v.l. Frauke Dierks, Wiebke von Waaden und Evi Kusch | Fotos: Schwimm-Abteilung

Impressum:



Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Redaktion:

Kathrin Janout-Naumann

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 4-2018:
17. November 2018

VfL Rastede Geschäftsstelle:

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

Spiel- und Sportspektakel am 4. November VfL-Action-Time: Ein Indoor-Sportfest zum Mitmachen

Der VfL Rastede veranstaltet am ersten Sonntag im November in der Mehrzweckhalle Feldbreite in Rastede ein Mitmach-Hallensportfest. Nach der „Showtime“ im vergangenen Jahr ist in diesem Jahr „Action Time“ angesagt.

Unter dem Motto „Spiel, Spannung und Sport für alle“ bietet sich den Sportbegeisterten und Bewegungsfreudigen an diesem Sonntagnachmittag von 15 bis 17.30 Uhr Gelegenheit, in besonderer Weise sportlich aktiv zu werden. Die Organisatoren haben für diesen Sport-

tag ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. „Ein Mitmach-Sportfest, das allen Altersgruppen etwas zu bieten hat“, erklärt Daniela von Essen, VfL-Vorstandssprecherin und Mitglied im Vorbereitungsstab. Von Einrad fahren, Handball und Badminton bis zur Kletterhüpfburg und einem Airtrack ist alles dabei, was den Akteuren gefallen dürfte. Dazu bringt der „Spielefant“, seit vielen Jahren fester Bestandteil im VfL-Action-Programm, u.a. eine Rollenrutsche, Kistenklettern, ein Spielefass und Holzbau-

**SPIEL - SPANNUNG
& SPORT FÜR ALLE!**
ACTION!



steine mit. Die Cafeteria bietet außerdem reichlich Gelegenheit, sich mit Kaffee und Kuchen für die sportlichen Herausforderungen an den einzelnen Mitmach-Stationen in der großen Sporthalle zu stärken.

Kathrin Janout



Ein erlebnisreicher Sportparcours erwartet die Besucher am 4. November 2018 ab 15 Uhr in der Mehrzweckhalle Feldbreite

Ammerländer Sportschau in Metjendorf

Der Kreissportbund Ammerland lädt für Sonntag, den 11. November, zur traditionellen Ammerländer Sportschau 2018 ein. Die Veranstaltung findet in diesem Jahr in der Sporthalle Metjendorf statt. Ab 14.30 Uhr zeigen die Gruppen verschiedener Ammerländer Vereine die Vielfalt des sportlichen Geschehens im Landkreis

Wichtige Termine 2018

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
04.11.18	Action Time	VfL Rastede	ab 15.00 Uhr	Große Halle Feldbreite
11.11.18	Ammerländersportschau	KSB Ammerland	ab 14.30 Uhr	Sporthalle Metjendorf
03.03.19	Kinderkarneval 2019	VfL Rastede	ab 15.00 Uhr	Kleine Halle Feldbreite
03.11.19	Showtime	VfL Rastede	ab 15.00 Uhr	Große Halle Feldbreite
Stand: 1. September 2018				



*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

In eigener Sache:

HandballtrainerIn gesucht

Die Handballer suchen zum nächst möglichen Termin eine Trainerin oder einen Trainer für die weibliche C- Jugend. Trainingszeiten sind immer mittwochs von 16 - 17 Uhr und freitags von 15.30 - 16.30 Uhr. Weitere Auskunft geben die Mitarbeiter in der VfL-Geschäftsstelle unter Telefon 04402/82292.

Immer wieder neue Kurse

Auf der VfL-Homepage unter www.vfl-rastede.de findet man übrigens auch abwechslungsreiche Kursangebote. Von Qigong über Entspannungstechniken bis zum schweißtreibenden Ausdauertraining ist für jeden etwas dabei. Die Kurse haben meist eine festgelegte Anzahl Termine, bestens geeignet, um das ein oder andere auszuprobieren. Reingucken lohnt sich!

Aktuelle Infos auf der Homepage

Nachschauen lohnt sich: Übungsleiterausfälle, Hallensperrungen, Termine und Sonderveranstaltungen werden immer so früh wie möglich auf der Homepage des Vereins bekanntgegeben. Auf www.vfl-rastede.de findet man die einzelnen Meldungen unter dem Menüpunkt „Aktuelles“.

**Wer hat Lust mitzumachen?****VfL Rastede sucht Verstärkung**

Der VfL Rastede möchte seine Kinderturnabteilung um ein Angebot erweitern. Dafür sucht der Verein einen engagierten Übungsleiter oder eine engagierte Übungsleiterin und zusätzlich eine Hilfskraft. Geplant ist der Aufbau einer allgemeinen Turngruppe für das Grundschulalter. Inhalte dieser Turngruppe sollen Grundelemente aus dem Gerätturnen, allgemeine Fitness und Spiele sein. Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle des VfL Rastede unter Telefon 04402/82992.

**Übungsleiter für Turngruppe gesucht**

Der VfL Rastede sucht ab sofort eine Übungsleiterin oder einen Übungsleiter für die Turngruppen am Mittwochnachmittag. Die Mädchen und Jungen sind im Alter von drei bis vier Jahren. Wer Interesse hat, diese Gruppe zu betreuen, meldet sich gern in der Geschäftsstelle des VfL Rastede unter Telefon 04402/82992.

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



Wir suchen eine/n motivierte/n und sportbegeisterte/n Übungsleiter/in zum Aufbau unseres Bereiches „Prävention und Gesundheit“.

Start: voraussichtlich Herbst 2018

Übungsleiter/in B „Sport in der Prävention“

Ihr Profil:

- Sportfachliche Ausbildung (Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ 2. Lizenzstufe)
- Bereitschaft zu flexiblen Arbeitszeiten
- Interesse an Weiter- und Fortbildungen
- Engagement, Teamorientierung, Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein
- Begeisterung für Ihre Tätigkeit mit positiver Ausstrahlung

Ihre Aufgaben:

- Organisation und Durchführung von sportlichen Angeboten
- Mitwirkung bei Veranstaltungen und Projekten
- Zusammenarbeit im Team

Wir bieten Ihnen:

- Eine interessante und verantwortungsvolle Aufgabe
- Mitarbeit in einem modernen Sportverein
- Mitarbeit in einem motivierten Team
- Unterstützung bei der Fort- und Weiterbildung
- Professionelle Vereinsstruktur
- Stundenkontingent nach Absprache

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen bis zum 30. Juni 2018 postalisch oder per E-Mail an: info@vfl-rastede.de

VfL Rastede · Silke Brötje · Schloßstraße 33; 26180 Rastede



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

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





und und und ...



Wir beraten Sie gern!!!



PTIK
FROMME

Fashion for Faces

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

Nach dem Abi im Verein engagiert

Jannik Lügen verbringt ein Freiwilliges Soziales Jahr beim VfL Rastede und unterstützt damit gleichzeitig die KGS in der Nachmittagsbetreuung

Eine Auszeit nach der Schule? Mal etwas ganz anderes machen und dabei fürs Leben lernen? Sich beruflich orientieren und gleichzeitig Spaß haben? Das hört sich gut an, dachte Jannik Lügen, und meldete sich nach bestandenerm Abitur direkt zu einem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) beim VfL Rastede. „Im Verein war ich ja ohnehin schon lange“, sagt der 19-Jährige und entschied deshalb, sich gleich hier zu engagieren. Seit August unterstützt er nun Geschäftsführerin Silke Brötje in der Vereinsverwaltung und leitet außerdem eine Badmintongruppe für Kinder. Zusätzlich zu den Aufgaben beim VfL bietet Jannik eine Arbeitsgemeinschaft Badminton an der KGS an und hilft bei der dortigen Tischtennis-AG. „Die FSJ-Stelle ist in Kooperation mit der KGS organisiert“, erklärt er, „deshalb übernehme ich dort auch die Hausaufgabenbetreuung.“ Auf diese Weise profitierten der Verein, die Schule und der FSJler von der Zusammenarbeit, fügt Silke Brötje auf Nachfrage hinzu. „Das haben wir von Anfang an so gemacht.“



Jannik Lügen (19) ist der neue FSJler beim VfL | Foto: Janout

Jannik Lügen ist bereits der sechste FSJler beim VfL. Am meisten freue es ihn, viel unter Menschen zu sein, Umgang mit Jüngeren und Älteren zu haben. „Der VfL hat ein riesiges Sportangebot und ist trotz seiner Größe ein familiärer Verein“, betont er. „Man ist sich hier nicht fremd, das finde ich gut.“

Jannik selbst spielt seit rund sechs Jahren Badminton, später kam noch Tennis hinzu. Sport gehört für ihn zum Alltag, bei der Berufswahl stehe er aber nicht

im Vordergrund.

Auch nach seinem Freiwilligen Sozialen Jahr würde er gern in der Gegend bleiben, sagt Jannik heute. Einen genauen Plan habe er aber noch nicht. „Meine Leistungskurse waren Geschichte, Erdkunde und Bio. Vielleicht könnte ich auf Lehramt studieren.“ Oder es ergebe sich im Laufe des Jahres etwas ganz anderes. „Ich bin da offen für alles.“

Von Kathrin Janout

**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

Für Gesundheit und Wohlbefinden

Am 18. Oktober beginnt ein neuer Kurs zur Progressiven Muskelentspannung. Außerdem veranstaltet der VfL Rastede am 28. Oktober einen „kleinen Kurtag für Frauen“.

Psychische Anspannung und Stress können die Muskelspannung erhöhen. Schmerzhaftes Muskelverspannungen, chronische Kopfschmerzen und Migräne sind häufig die Folge. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein effektives und bewährtes Entspannungs-Verfahren. Durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien kann eine Lockerung des gesamten Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden. Diese Technik können die Teilnehmer des Kurses ab dem 18. Oktober im VfL-Sportforum erlernen. In der Zeit von 18.15 bis 19.15 Uhr wird unter der Leitung von Heilpraktikerin Nadine Schönherr geübt. „Zu Beginn des Kurses machen wir uns mit der ausführlichen Form der PME vertraut“, kündigt Nadine Schönherr an. „Mit dem Einüben der Kurzform der PME zum Ende des Kurses, wird es den Teilnehmern zukünftig möglich sein,

überall und innerhalb weniger Minuten ein tiefes körperliches Ruhegefühl und seelische Entspannung zu erreichen.“ Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke sowie Materialkosten von einem Euro für das Skript. Anmeldungen online auf der Homepage des Vereins (www.vfl-rastede.de).

Kleiner Kurtag

„Lassen Sie den Alltag hinter sich und tanken Sie neue Kraft und Energie!“ Mit diesen Worten lädt der VfL Rastede am 28. Oktober alle Frauen zu einem „kleinen Kurtag“ ins Sportforum ein. Im Mittelpunkt stehen Wohlbefinden und Gesundheit. So werden sich die Teilnehmerinnen in der Zeit von 10 bis 17 Uhr von Kopf bis Fuß mit einfachen basischen Anwendungen und Massage-Techniken verwöhnen. Außerdem erfahren sie die beflügelnde Wirkung von Entspannungsverfahren und Phantasieren. Mit leichten Übungen aus dem Qi Gong werden die Körperenergien in Balance gebracht. „Zwischendurch wird es viel Zeit und Raum für den gegenseitigen Austausch geben“, kündigt



Heilpraktikerin Nadine Schönherr leitet die Entspannungskurse beim VfL Rastede | Foto: Janout

Kursleiterin Nadine Schönherr an. Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen, ausreichend Wasser, zwei Handtücher, eine Tagescreme, eine Fußwanne und einen leichten Mittagssnack mitbringen. Außerdem fallen Materialkosten in Höhe von 2,50 Euro an. Weitere Informationen erteilt Nadine Schönherr per E-Mail info@nadine-schoenherr.de. Anmeldungen sind ebenfalls online unter www.vfl-rastede.de möglich. *Von Kathrin Janout*

Für einen gesunden Körper und mehr Wohlbefinden

Der VfL Rastede bietet immer montags einen Qigong-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene an. Vielfältige Entspannungstechniken lernt man außerdem am Donnerstag im Kurs „Entspannt in den Feierabend“.

Ruhe- und Entspannungsphasen sind wichtig für die seelische und körperliche Gesundheit. Manchmal geht die Fähigkeit zur Ruhe zu kommen und zu regenerieren jedoch verloren. Mit Hilfe von speziellen Entspannungstechniken kann man lernen, abzuschalten und die

Batterien aufzuladen sowie die Bedürfnisse des Körpers wieder besser wahrzunehmen. Unter der Leitung von Nadine Schönherr werden im Kurs „Entspannt in den Feierabend“ immer donnerstags von 18.15 bis 19 Uhr Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechniken, Yoga, Kinesiologie, Traumreisen, Achtsamkeitstraining und Body Scan geübt.

Meditation, Kampfsport, Tanz und Gesundheitstraining sind Aspekte des Qigong. Bei dieser der chinesischen Tra-

dition entstammenden Heil- und Selbstheilmethoden werden Atem, Bewegung und Vorstellungskraft methodisch eingesetzt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Immer montags in der Zeit von 16.15 bis 18 Uhr lernen die Teilnehmer unter der Leitung von Gerd Schnesche die Form „Taiji Qigong in 28 Schritten nach Prof. Li Ding“.

Beide Kurse finden im VfL-Sportforum, Schloßstraße 33, in Rastede statt. Weitere Informationen geben die Mitarbeiter in der VfL-Geschäftsstelle unter Telefon 04402-82992.

Akrobatik, Tanz und Bodenturnen

Cheerleading beim VfL Rastede: Immer montags trifft sich die neue Gruppe zum Training in der Halle Wilhelmstraße

Hübsch aussehen und mit bunten Puscheln wedeln? Wer ausschließlich das mit Cheerleading verbindet, der unterschätzt diese Sportart definitiv. Es braucht Kraft, Gleichgewicht, Kondition und Rhythmusgefühl, um die anspruchsvollen Choreographien durchhalten zu können. „Cheerleading ist richtig anstrengend“, betont Maja Pape, „das ist Körperarbeit“. Die 14-jährige weiß, wovon sie spricht. Bis zu viermal in der Woche trainiert sie mit ihrem Team in Oldenburg. Hat sogar schon an einer Meisterschaft teilgenommen. Heute aber steht sie gemeinsam mit Freundin Amy Fritsch (15) in der Halle Wilhelmstraße und bereitet sich auf ihren ersten eigenen Kurs vor.

Erst vor kurzem kam den beiden Schülerinnen die Idee, Cheerleading für zehn bis 15-jährige in Rastede anzubieten. Sie wandten sich damit an den VfL. „Die Mädchen waren so begeistert von der Sache“, erinnert sich VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje, „wir wollten sie gern bei ihrem Vorhaben unterstützen“. Es wurden Hallenzeiten gefunden, Flyer verteilt und Werbung gemacht. Und so kommen am Montagnachmittag 22 Mädchen zum ersten Training. Maja und Amy haben sich zu diesem Anlass extra Shirts mit ihrem Namen bedrucken lassen. Außerdem tragen sie eine für das Cheerleading typische Schleife im Haar. „Die trägt man immer dann, wenn man sich irgendwo präsentiert“, erklärt Maja lächelnd.

Die Augen der beiden Mädchen leuchten, man spürt ihre Freude über den Sport. „Cheerleading ist viel mehr als ein Sport“, sagt Amy. „Es verbindet Akrobatik, Bodenturnen und Tanz und fördert den Teamgeist.“ Und so legen



Amy Fritsch (l.) und Maja Pape leiten die neue Cheerleading-Gruppe beim VfL Rastede | Foto: Janout

sie auch gleich richtig los. Nach einer Vorstellungsrunde und anschließendem Aufwärmen und Dehnen stehen in dieser Trainingsstunde bereits die ersten „Stunts“ und „Jumps“ auf dem Programm. Ja, man spricht englisch beim Cheerleading. Schließlich hat der Sport seinen Ursprung in den USA. Hier besteht die Aufgabe der Cheerleader darin, die eigene Sportmannschaft beim Basketball oder American Football anzu-

feuern und das Publikum zu animieren. Mittlerweile gibt es aber auch Wettbewerbe, bei denen sich die Cheerleading-Teams untereinander messen.

Maja und Amy haben zudem Ideen über den Sport hinaus. Sie möchten Teamaktionen in der Freizeit organisieren. „Ende September beginnt für uns die Juleica“-Ausbildung“, erzählen sie. Dann werden sie offizielle Jugendleiterinnen. „Sicherheit ist uns wichtig“, betonen sie. „Schließlich ist Cheerleading kein ungefährlicher Sport.“

Handstand, Salto, Flickflack, Pyramiden, Tanz und Sprechgesang – die Mädchen haben noch viel vor. „Und vielleicht finden wir ja auch mal ein Team, das wir anfeuern können“, so die Trainerinnen. Als erstes Ziel haben die beiden aber die vereinseigene „Showtime“ am 4. November vor Augen. „Vielleicht haben wir bis dahin ja ein richtiges Team zusammen.“

Das Cheerleading-Training findet immer montags in der Zeit von 16.30 bis 18 Uhr in der Halle Wilhelmstraße statt. Weitere Informationen erteilt die VfL-Geschäftsstelle unter 04402-82992. n

Von Kathrin Janout



AGTHE & MEYER-BEGEMANN
RECHTSANWÄLTE IN BURDGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118
Fax: 04402/ 977919

www.rae-rastede.de

Lässige Moves zu cooler Musik

Gregory Bieder unterrichtet Hip-Hop und Streetdance beim VfL Rastede

Als Jugendlicher hat er die Moves der Hip-Hop-Stars aus dem Fernsehen abgesehen und nachgemacht. Mittlerweile ist er selbst ein Profi. Gregory Bieder wurde bereits fünfmal Norddeutscher Meister im HipHop-Dance, tanzt schon seit er denken kann und unterrichtet Kinder, Jugendliche und Erwachsene in verschiedenen Kursen und Workshops. Seit etwas mehr als einem Jahr bietet der 31-Jährige den trendigen Tanz auch für den VfL Rastede an. Wenn man zu ihm in den Kurs kommt, brauche man keine Vorkenntnisse und kein besonderes

Talent, betont er. „Man muss nur Lust zum Tanzen haben.“ Dann entstünden von selbst die richtige Motivation und die Power, die nötig seien, um zu lernen. „Die Hauptsache ist, dass alle Spaß haben“, so Bieder. Im VfL unterrichtet der durchtrainierte Tanzlehrer drei Gruppen – eine für Fünf- bis Achtjährige (samstags, 11 – 11.45 Uhr), eine für Neun- bis 14-Jährige (samstags, 11.50 – 12.35 Uhr) und eine für 14- bis 18-Jährige (samstags, 12.40 – 13.25 Uhr).

Hip-Hop-Tanz ist schnell, lässig und akrobatisch. Und verdammt anstren-



Profi-Tänzer Gregory Bieder unterrichtet Streetdance und HipHop beim VfL | Fotos: Janout

**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

gend. Aber sich zu cooler Musik zu bewegen, macht auch jede Menge Spaß. „Die Kinder und Jugendlichen bekommen dadurch mehr Selbstbewusstsein“, so Bieder. „Tanzen befreit.“ Bewegen sich viele anfangs kaum vom Fleck, lernen sie mit der Zeit, die gesamte Tanzfläche auszunutzen. Und wenn man die Bewegungen erst einmal draufhabe, sehen sie nicht nur toll aus, sondern geben zudem ein ganz neues Körpergefühl. Neben den nötigen Grundschritten werden auch Choreografien eingeübt. Diese bereite er zu Hause vor, erzählt Gregory Bieder. „Manchmal bin ich aber auch unterwegs, habe meine Kopfhörer auf und höre Musik, und schon fällt mir wieder eine Bewegung dazu ein.“ Wer Lust zum Mittanzen hat, kann einfach zur oben genannten Zeit ins Sportforum kommen. Weitere Informationen zu den Gruppen geben außerdem die Mitarbeiter in der VfL-Geschäftsstelle unter Telefon 04402/82992 oder per Email unter info@vfl-rastede.de.

Von Kathrin Janout



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

Baumgartenstr. 10 · 26180 Rastede

Telefon: 04402 863855-10

Telefax: 04402 863855-19

eMail: info@residenzort-rastede.de

Gleichgewichtstraining der etwas anderen Art Einrad-Gruppen Fortgeschritten I und II auf Sommertour

Am 14. August ging es mit den Einrad-Gruppen I und II, den Fortgeschrittenen, auf die jährliche Sommerüberraschungstour. Die Mädels wussten lediglich, dass Schwimmzeug einzupacken war. Es sollte diesmal also zu einer nassen Überraschung kommen. Angekommen sind wir dann im Beach Club Nethen. Dort erwartete uns schon das Team von WSM Funsport aus Oldenburg mit einem SUP

für zehn Personen. Das Stand Up Paddling (SUP), auch Stehpaddeln genannt, ist eine Sportart auf dem Wasser, bei der die Person möglichst aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und sich mit einem Paddel vorwärtsbewegt. Dabei ist natürlich Teamarbeit angesagt.

Erwartungsgemäß standen alle schnell auf dem Board und es ging mit gemeinsamer Kraft rauf auf den Nethener See.

Der Wind machte es schwer, ordentlich Tempo aufzubauen. Aber der Spaß sollte natürlich nicht zu kurz kommen und so wurde das SUP gleich mal als Sprungschanze umfunktioniert.

Alle Beteiligten hatten bei diesem Ausflug jedenfalls richtig viel Spaß und freuen sich schon auf das nächste Mal, wenn es wieder heißt: „Sommertour!“

Von Imke Meyer



Auf einem Surfbrett für zehn Personen ging es auf den Nethener See | Fotos: Einrad-Abteilung



Die Sommertour wurde ein großer Spaß für alle



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

Training mit dem Bundestrainer Petanque-Abteilung holt sich wertvolle Tipps

Zu einem besonderen Training trafen sich kürzlich einige Mitglieder der ersten, zweiten und dritten Mannschaft der Petanque-Abteilung. Ihnen bot sich die Gelegenheit, Tipps von Bundestrainer Daniel Dias zu bekommen. Der erfahrene Sportler war zu Gast im VfL-Boulodrome hinter dem Sportforum an der Schloßstraße. Als Bundestrainer zählt es zu seinen Aufgaben, heranwachsende Sportlerinnen und Sportler auf ihrem Weg zu begleiten und bestmöglich bei ihrer Entwicklung zu unterstützen. „Schwerpunkthemen sind in diesem Bereich Mentaltraining und Wettkampdisposition“, sagt er. Mit den zwölf Rasteder Sportlern vertiefte Daniel Dias in einem rund sechsständigen Training unter anderem die verschiedenen Techniken und das taktische Verhalten. „Insgesamt war es ein sehr effektives



Bundestrainer Daniel Dias (Mitte vorne) war zu Gast im VfL-Boulodrome

Foto: Petanque-Abteilung

Training, das wir im nächsten Jahr gern wiederholen wollen“, waren sich die Teilnehmer am Ende des Tages einig.

Von Kathrin Janout



Bildungsinstitut für
Lerntherapie & Nachhilfe

LERNKREIS

- **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

Edeweicht:

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



Badmintons auf Pokaljagd Von Turniersiegen und Aufstiegsmissionen

Nach der Liga-Saison ist vor der Turniersaison. Und so nutzten einige Rasterder Badmintons die Ligafreie Zeit von März bis September, um auf Turnieren in Norddeutschland auf Pokaljagd zu gehen. Dabei konnten sich die Leistungen der Rasterder durchaus sehen lassen. Allen voran das überragende Spiel unserer Top-Dame Alena Schneider.

In den Disziplinen Doppel und Mix konnte sie auf zwölf Turnieren insgesamt 19 Podestplätze erreichen. Und das in den beiden stärksten Spielklassen. Zehnmal ging sie als Siegerin hervor. Fünfmal landete sie auf Platz zwei und viermal auf Platz drei. Damit dürfte sie in diesem Jahr zur erfolgreichsten Spielerin

im Bezirk Weser-Ems zählen!

Für Meisterschaften qualifiziert Auch unsere Herren präsentierten sich stark. Der größte Erfolg der jungen Rasterder Badmintongeschichte ist hier sicher Neuzugang Friedrich Mühling zuzuordnen, der Anfang des Jahres vom SC Wilhelmshaven nach Rastede wechselte. Mit seinem Doppelpartner Nam Hoan Doan qualifizierte sich „Freddy“ durch einen starken dritten Platz bei den Landesmeisterschaften für die Norddeutschen Meisterschaften O35. Dort erzielten die beiden einen sehr guten neunten Platz. Auch unsere Ligadoppel Anton und Eugen sowie Lennard und Vasili gingen mit diversen Podiumsplät-

zen und dem Turniersieg auf dem „Haarrencup“ erfolgreich auf Pokaljagd.

Drei Mannschaften zum Ligastart Alles in allem eine erfolgreiche Turniersaison, die nun mit dem Ligastart am 9. September endet. Hier geht es für die erste Mannschaft nach dem Aufstieg in die Bezirksliga gleich in ein Topspiel gegen den BV Varel. Währenddessen tritt unsere gestärkte „Zweite“ dann ihre „Mission Aufstieg“ an. Neu dabei wird in diesem Jahr die neu gegründete dritte Mannschaft unter Spielführer Matthis Siefken sein, die ihr Debüt in der Kreisliga geben wird.

Von Vasili Kroupis

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

*Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fusspflege*



50. Deutsche Meisterschaften in Osnabrück VfL-Masters schwimmen den meisten davon

„Das Nettebad ist das einzige Hallenbad im Bezirk Weser-Ems mit einer 50-Meter-Bahn und acht Bahnen nebeneinander“, schwärmt Schwimmerin Evi Kusch. „Es ist ausgestattet mit sogenannten Wellenkillerleinen und einer elektronischen Zeitmessung mit Anzeigetafel.“ Im Juni hatte sie in diesem Osnabrücker Bad gemeinsam mit ihren Schwimmkolleginnen Frauke Dierks und Wiebke von Waaden an den Deutschen Meisterschaften teilgenommen.

Insgesamt gab es rund 2400 Einzel- und 420 Staffelmeldungen aus 256 Vereinen. „Startberechtigt war nur, wer die vorgegebenen Pflichtzeiten erreicht“, erklärt Evi. Diese waren im vergangenen Jahr deutlich verschärft worden. „Das Meldeaufkommen war immer recht groß und viele Bäder konnten die Kapazitäten von bis zu über 1000 Startern nicht aufweisen.“

Der Druck einer Meisterschaft

Der VfL Rastede war in diesem Jahr mit nur drei Schwimmern am Start, alle anderen waren terminlich oder familiär eingebunden. „Deshalb konnten wir auch keine Staffeln bilden“, sagt Evi. Frauke Diers (AK 35) erreichte ihre beste Platzierung über 100 Meter Freistil. Hier kam sie als Fünftschnellste ans Ziel. Wiebke von Waaden (AK20) freute sich über einen zwölften Platz über



Begehrtes Metall: Rasterder Masterschwimmerinnen nahmen an den Deutschen Meisterschaften in Osnabrück teil



Strahlende Schwimmerinnen: v.l. Frauke Dierks, Wiebke von Waaden und Evi Kusch | Fotos: Schwimm-Abteilung

50-Meter Rücken. Evi Kusch (AK45) schwamm den meisten Teilnehmern über 50-Meter Freistil davon. In dieser Disziplin erreichte sie ebenso wie über 50-Meter Brust Platz 6. „Auch wenn es diesmal keine neuen Bestzeiten gab, man lernt mit jedem Start dazu. Gerade unter dem Druck einer Deutschen Meisterschaft ist man vor dem Start extrem angespannt. Jeder Start hilft, die Routine zu verfestigen und ein wenig Nervosität abzulegen.“

Schwimmen mit Starthilfe

In der Mittagspause zwischen den einzelnen Wettkampfabschnitten hatten die drei Rasterderinnen von einer Oldenburger Trainingskollegin noch schnell Techniktipps zum Umgang mit der Starthilfe bekommen. „Das ist eine schmale Leiste, die ins Wasser gehängt wird, damit man mit den Füßen beim Start nicht nach unten abrutscht und einen besseren Abdruck bekommt“, erklärt Evi. Wiebke von Waaden setzte die neuen Fähigkeiten gleich beim Start

über 50-Meter Rücken um, was ihr im starken Teilnehmerfeld der AK 20 sicherlich geholfen hat, mit einer guten Zeit weit nach vorne zu schwimmen. Evi Kusch und Frauke Dierks nahmen es als Trainingsmöglichkeit. „Weder der VfL Rastede noch der Oldenburger SV verfügen über solches Equipment“, so die Schwimmerinnen. „Das ist schon echt ein anderer Rückenstart mit solch einer Starthilfe“, schwärmt Frauke. „Man muss sich erst einmal trauen, hoch und in Bogenspannung rückwärts zu springen, damit man auch wieder einen guten Eintauchwinkel hat und nicht mit dem Rücken aufs Wasser platscht. Wenn man das ein paar Mal gemacht hat, ist das aber echt cool.“

Alle drei Schwimmerinnen waren sich jedenfalls einig: „Es hat wiederum richtig Spaß gemacht!“ Ihre Teamkollegen haben sie aber trotzdem vermisst, sagen sie. „Mit einem großen Team ist es einfach doppelt so schön!“

Von Kathrin Janout

Acht Gründe für eine Mitgliedschaft im Verein

Mitgliederschwund, fehlender Nachwuchs, Aussterbende Vereine: Viele Schlagzeilen klingen heutzutage ähnlich. Immer wieder wird das mangelnde Interesse an den traditionellen Vereinen beklagt. Sportler werden zu Einzelkämpfern, Fitnessstudios sind lange Zeit auf dem Vormarsch. Doch während sich offenbar ein Großteil der Sportwelt in diese Richtung bewegt, verzeichnet der VfL Rastede steigende Mitgliederzahlen. Woran liegt das und warum entscheiden sich die Menschen heutzutage noch für den Verein? Wir haben uns unter unseren Mitgliedern einmal genauer umgehört. Von Kathrin Janout

Warum bist Du
im Verein?



Heinz Legal (66):

„Mit 14 Jahren habe ich angefangen, Handball zu spielen. Mannschaftssport war immer genau mein Ding, und das geht eben im Verein. Später habe ich dann auch Aufgaben übernommen und so bin ich immer dabeigeblichen.“



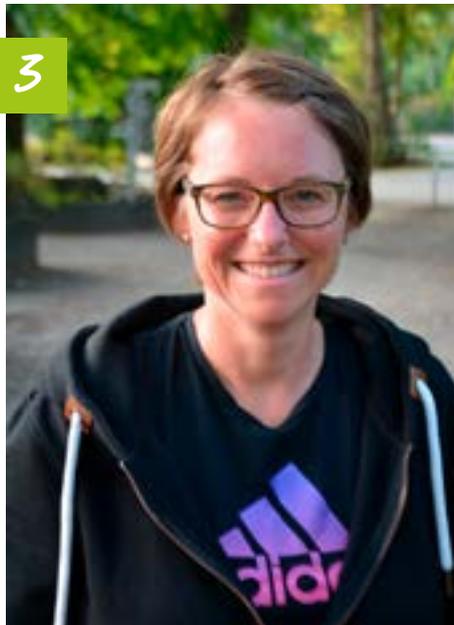
Anne Bohmann (18):

„Ich bin schon seit 15 Jahren im VfL. Mit drei habe ich angefangen Handball zu spielen. Heute macht es mir immer noch Spaß. Der VfL Rastede ist ein besonderer Verein, der Zusammenhalt ist hier so gut!“



Inken Arntjen (30):

„Ich bin im Vereinsleben groß geworden und genieße jetzt als Übungsleiterin im Kinderturnen die Zusammenarbeit im VfL. Selbst etwas auf die Beine stellen, kreativ sein, etwas Gutes für den Ort zu bewirken und den Kindern die Möglichkeit zu geben, turnen zu können – das macht Spaß und es wird nie langweilig!“



Sabrina Krämer (38):

„Am Anfang lockte die Vielfalt, das Angebot ist groß. Mittlerweile ist meine ganze Familie im VfL, das gehört bei uns dazu. Ich finde vor allem gut, dass man nach einer Pause jederzeit wieder einsteigen kann.“



Smilla Naumann (10):

„Weil Sport Spaß macht und man hier so viele verschiedene Sachen machen kann. Und man kann für den Ort antreten, in dem man wohnt. Ich spiele für Rastede, das finde ich gut!“

6



Sarah Ksinsik (40):

„Das Schöne im Verein ist doch das Miteinander, finde ich. Gemeinsam Sport zu machen motiviert.“

7



Hedwig Ganske (64):

„Ich bin im VfL, weil ich gern unter guter Anleitung Gymnastik auf der Matte mache. Einmal pro Woche mit den anderen zusammen Sport zu machen, das motiviert. Im Verein zu sein hab ich schon immer besser gefunden als allein im Fitnessstudio zu trainieren.“

8



Monika Hamacher (71):

„Ich habe Rückenprobleme und gehe deshalb regelmäßig zur Rückengymnastik. Manchmal sogar zweimal in der Woche. Es ist schön, dass man es im Verein ein bisschen flexibel gestalten kann.“

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.**

Rastede ist Herr im Haus

Handballer erreichen zweite Runde um HVN-Pokal

Eine überragende Leistung boten die Rasteder Handballherren am Samstagnachmittag in der 1. Runde des HVN-Pokals. Urlaubs- und berufsbedingt konnten die VfLer mit nur zwei Auswechselspielern antreten. Im ersten Spiel gegen Vechta machten die Rasteder Spieler sofort klar, wer Herr im Haus ist. Vechta zeigte guten Einsatz, war spielerisch aber unterlegen. Das Sahnestück des Turniers zeigte das Team von Trainer Olaf Hillje aber im Spiel gegen die Verbandsligamannschaft von WHV II. Rastede spielte in der Abwehr äußerst konzentriert und konnte Bälle erobern, die zur 4:0-Führung nach fünf Minuten verwertet wurden. Mit einer souveränen Leistung ging der VfL mit einem 10:6-Vorsprung in die Halbzeitpause. Nach der Pause konnten die WilhelmsHAVENER in Überzahl auf 8:10 verkürzen und machten deutlich, dass sie eigentlich

das Spiel gewinnen wollten. Nach einer Auszeit setzte sich der VfL aber wieder auf 14:8 ab und gewann am Ende auch in der Höhe verdient mit 21:13.

Zusammenhalt und starke Abwehr

Im letzten Spiel gegen Marienhafte war die schwierigste Aufgabe zunächst, eine spielfähige Mannschaft aufs Feld zu bekommen. Harms, C. Bäcker und Gerdes gingen mit erheblichen Blessuren aus dem WHV-Spiel in die Partie. Den Ostfriesen gelang es immer wieder, die eigentlich gute Rasteder Abwehr zu knacken. So endete das Match 17:17. Obwohl die Platzierungen damit klar waren, musste laut Statuten ein Sieger im Sieben-Meter-Werfen ausgespielt werden. Dabei behielten die Rasteder wieder die Nerven und gewannen schlussendlich mit 20:19.

Damit wurde der VfL ungeschlagen

Turniersieger und steht nun in der zweiten Runde des HVN-Pokals. Grundlage des Turniersiegs war die mannschaftliche Geschlossenheit und eine gut stehende Abwehr. Als Torschützen überzeugten v.a. Carsten Bäcker mit 16 Toren und Torben Decker (14) in den drei Turnierspielen.

Chance auf Klassenerhalt

Trainer Hillje: „Das Erreichen der zweiten Runde ist mit der dünnen Personaldecke und bei den starken Gegnern schon eine dicke Überraschung. Meine Mannschaft hat hervorragenden Einsatz gezeigt und war auch spielerisch überzeugend. Wenn wir diese Leistung auch in den Punktspielen abrufen können, haben wir gute Chancen, den Klassenerhalt in der Landesliga zu schaffen.“

Von Ronald Zange



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

Abschlussfahrt nach DAMP Handballjugend spielt Beach-Turnier an der Ostsee

In diesem Jahr haben wir zum zweiten Mal mit unseren männlichen D- und C-Jugendmannschaften am Beach-Handballturnier in DAMP an der Ostsee teilgenommen. Die Trainer Heiko Brötje und Ronald Zange wurden dabei von Philipp Fuhrken aus der ersten Herrenmannschaft und Andreas Saathoff als „Spieler-Vater“ unterstützt. Mit insgesamt 17 Spielern konnten wir drei Mannschaften in den beiden Altersklassen melden. Sportlich haben unsere Jungs dabei einen guten Eindruck gemacht, auch wenn wir nichts mit dem Turniersieg zu tun hatten.

Eine gute Gemeinschaft

Im Vordergrund stand an diesem Wochenende aber der gemeinsame Abschluss einer wirklich guten Hallensaison. Die C-Jugend belegte einen tollen dritten Platz in der West-Staffel und wäre beinahe noch ins Meisterschaftsturnier gelangt. Die D-Jugend kam in der Tabelle der Regionsoberliga auf Platz vier.

Das Wetter hätte mal wieder besser sein können, auch wenn es überwiegend trocken war. Dafür war die Organisation der „Ballfreunde“ ebenso wie die Verpflegung wieder hervorragend. Für die Gemeinschaft in den beiden Teams war das Wochenende, bei dem in eigenen Zelten übernachtet wurde, eine Klasse Erfahrung. Und auch wenn am Sonntagabend alle ziemlich erschöpft an der Feldbreite ankamen, war der Tenor: „Nächstes Jahr wieder!“

Von Ronald Zange



Doppelt anstrengend: Handballspielen im Sand

Foto: Handball-Abteilung



- 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





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

Beach-Handball in Nethen Tolle Atmosphäre, gute Stimmung, erstklassiges Wetter

Anfang August war die gesamte Handballabteilung zum Beach-Handball im Beach Club Nethen eingeladen. Den Anfang machten die C- und B-Jugend mit gemischten Mannschaften. Ab 15 Uhr traten dann die Spielerinnen und Spieler aller Damen- und Herrenmannschaften an. Für das Turnier wurden auch hier die Teams kräftig durchge-

mischt. Insgesamt nahmen mehr als 60 VfL-HandballerInnen teil.

Das Orga-Team mit Heiko Brötje, Heinz Legal und Detlef Teubner war rundum zufrieden mit dem Verlauf des Turniers: „Eine tolle Atmosphäre, gute Stimmung unter allen Teilnehmern und erstklassiges Wetter – was will man mehr?“

Von Ronald Zange



Rundum gelungen war der Handball-Tag im Beach Club Nethen | Fotos: Handball-Abteilung

Deine Backstube

KOMM IN UNSER TEAM
Bewirb Dich jetzt!

Deine Backstube
Müller Egerer
Genuss seit 1948

WWW.MUELLER-EGERER.DE



8. Rasteder Residenz-Cup Zwei Tage feinsten Handballsport

Auf ein handballreiches Wochenende im August können die Handballer des VfL Rastede zurückblicken. Beim 8. Rasteder Residenz-Cup traten insgesamt 16 Damen- und Herrenmannschaften an, um ihre Zwischenform zu testen. Am

Samstag empfangen die beiden Rasteder Handball-Damenmannschaften Teams aus Cloppenburg, Wiefelstede, Ihrhove, Obenstrohe/Dangastermoor, Emden und Dinklage. Rastede 1 beendete das Turnier als Siebter, die zweite Rasteder

Mannschaft belegte den sechsten Platz. Turniersieger wurde der SVE Wiefelstede vor Dinklage, Emden, Cloppenburg und Obenstrohe.

Spannende Spiele

Bei den Herren standen am Sonntag acht Mannschaften aus Oberliga, Verbandsliga und Landesliga auf dem Parkett. Gleich im ersten Spiel traten die Rasteder Herren gegen den späteren Turniersieger Elsflether TB an. Der Oberligaabsteiger setzte sich souverän mit 13:7 durch. Nachdem die Rasteder sich auch der Oberligamannschaft von der HSG Barnstorf/Diepholz geschlagen geben musste, reichte es zu einem deutlichen 19:9-Erfolg gegen das Verbandsligateam vom TV Langen.

In der Parallelgruppe setzte sich die HSG Schwanewede/Neuenkirchen sou-

**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



Acht Mannschaften traten beim Residenz-Cup der Damen an | Foto: Handball-Abteilung

verän durch und erreichte das Endspiel. Dort war aber der Elsflether TB eindeutig Herr im Ring und gewann 15:9. Ein Ausrufezeichen setzte der MTV Aurich! Der Landesligaaufsteiger behielt im Spiel um Platz 3 gegen die HSG Barnstorf/Diepholz mit 19:17 die Oberhand.

Der VfL Rastede bot im Spiel um Platz 5 eine gute Leistung und musste sich am Ende nur knapp mit 11:12 dem Verbandsligisten TuS Haren geschlagen geben. Der TV Langen belegte am Ende Platz 7 vor der TS Hoykenkamp.

Ein tolles Turnier

Die Veranstalter waren auch dieses Jahr wieder sehr zufrieden. „Das spielerische Niveau war insgesamt wirklich gut und der Zuschauerzuspruch bot einen angemessenen Rahmen für die sportlichen Leistungen“, meinten Heiko Brötje, Heinz Legal und Rainer Meyer vom Organisationsteam.

Auch Rastedes Trainer Olaf Hillje war

vom Turnier angetan. „Die Niederlage gegen Elsfleth entsprach den Kräfteverhältnissen. Das Ergebnis gegen Barnstorf war etwas zu deutlich. Dafür haben wir aber gegen Langen ein gutes Spiel gezeigt. Im Spiel um Platz 5 war die Mannschaft des TuS Haren einfach ein bisschen abgezockter als wir. In den nächsten Wochen kommt noch etwas

Feinschliff und dann stellen wir uns dem Ziel Klassenerhalt in der Landesliga.“

Besonderer Dank geht an die Schiedsrichter und Zeitnehmer, die wieder ausgezeichnete Arbeit geleistet haben. Ebenso großer Dank gilt den Sponsoren, die das Turnier unterstützt haben!

Von Ronald Zange



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.

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- Team

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

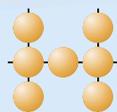
24-Std.-Notdienst: 04402 - 93 83 18

26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a

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

www.fribo-team.de

Relaxed schlafen



HOBENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

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

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

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



Mehr Informationen unter
relaxed-schlafen.de



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	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Aquagymnastik 5	offen	Bad	Di	18.15 – 18.45	Angela Roß-Heinen
Aquagymnastik 6	offen	Bad	Mi	10.30 – 11.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 7	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.30 – 12.00	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 9	offen	Bad	Do	10.00 – 10.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 10	offen	Bad	Do	11.30 – 12.00	Stephanie Becker
Aquagymnastik 11	offen	Bad	Do	18.15 – 18.45	Kerstin Hasseler
Aquagymnastik 12	offen	Bad	Do	18.45 – 19.15	Kerstin Hasseler
Aquagymnastik 13	offen	Bad	Do	19.15 – 19.45	Hela Heinen
Aquagymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 16	offen	Bad	Fr	08.00 – 08.30	Saskia Zigan
Badminton					
Kinder	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 – 16.30	Jannik Lüken
Jugend	13+ J.	Große Halle	Fr	16.30 – 18.00	Jannik Lüken
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Traingsgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	Anton Hirsch
Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Mo	18.00 (ab)	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	17.00 (ab)	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	17.00 – 20.00	Andre Cuvette
Basketball					
U16	12-15 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.15 – 18.45	Gero Ahting
U16	12-15 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 – 17.15	Henrik Bremermann
U18	16-18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Felix Ebkens
U18	16-18 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
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
Fortgeschrittene I	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Imke Plaßmeyer
Fortgeschrittene II	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
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
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 – 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	10.15 – 11.15	Sonja Dieckmann
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	18.30 – 20.00	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	30+ J.	Halle Kleibrok	Do	18.45 – 19.45	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	19.30 – 20.30	Frauke Lehnrs
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	19.00 – 21.00	Uwe Harms
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 – 18.30	Emin Kuruoglu
Freestyle Akrobatik					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 21.00	Robin Wirsching
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Robin Wirsching
Gesundheitssport					
„Uhu“ Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 – 11.15	Birgit Karnowsky
Fit & Gesund von Kopf-Fuß	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 – 11.00	Stephanie Becker
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
Osteoporose	offen	Sportforum	Mi	16.00 – 17.00	Kerstin Hasseler
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	Sportforum	Do	16.00 – 17.00	Monika E.-Hoffmann
Pilates mit Vorkenntnissen	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	10.10 – 11.10	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					

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
Handball					
Männer 1	offen	Große Halle 2	Di	20.00 – 22.00	Olaf Hillje
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.00 – 22.00	Olaf Hillje
Männer 2	offen	Große Halle	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Männer 3	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.30	Torben Rüthemann
Männer 2	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	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	Till Bartner
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 – 20.30	Till Bartner
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	17 – 18 J.	Große Halle 1	Mo	17.00 – 18.30	Detlef Teubner
A-Jugend weiblich	17 – 18 J.	Große Halle 2	Mi	17.30 – 19.00	Detlef Teubner
B-Jugend männlich	14 – 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.00 – 18.30	Ron Zange
B-Jugend männlich	14 – 16 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 – 18.00	Ron Zange
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Heiko Brötje
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Do	17.30 – 19.00	Heiko Brötje
C/D-Jugend weiblich	10 – 14 J.	Große Halle	Mi	16.00 – 17.30	Torben Lemke
C/D-Jugend weiblich	10 – 14 J.	Große Halle 1	Fr	15.30 – 16.45	Torben Lemke
E-Jugend männlich	9 – 10 J.	Große Halle 2	Fr	16.45 – 18.00	Oliver Weinmann
Minis	6 – 8 J.	Große Halle	Di	17.15 – 18.15	Sonja Ohm
Mini – Minis	4 – 5 J.	Große Halle	Di	16.00 – 17.15	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	N.N.
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	N.N.
Fit wie ein Turnschuh III	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	15.30 – 16.30	Tina Hülsmann
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.30 – 17.30	Tina Hülsmann
Fit wie ein Turnschuh V	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	15.00 – 16.00	Inken Arntjen
Fit wie ein Turnschuh VI	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	16.00 – 17.00	Inken Arntjen
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.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	17.00 – 18.30	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	18.30 – 19.30	Christian Dunker
Leichtathletik	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke
Schwimmen					
Anfänger 1*	5 – 7 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.15	Lasse Litwin
Anfänger 2*	5 – 7 J.	Bad	Do	17.30 – 18.15	N.N.
Aufbau 1*	6 – 9 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Nienke Bloy
Aufbau 2*	6 – 9 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Nicole Pape
Talentförderung 1	7 – 11 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Denise deVries
Talentförderung 1	7 – 11 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Jan Niklas Göhring

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
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 – 19:45	Steffen Heibült
Leistungsgruppe 1	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.45	Steffen Heibült
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Mo	18.30 – 20.00	Jan Niklas Göhring
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 20.00	Jan Niklas Göhring
Delfine		Bad	Sa	10.00 – 11.00	Denise deVries
Haie		Bad	Sa	11.00 – 12.00	Denise deVries
Masters 1	20+ J.	Bad	Mo	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Masters 1	20+ J.	Bad	Do	19.15 – 20:45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Mo	19.45 – 21.00	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Do	19.45 – 20.45	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 2018	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	Saison 2018	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
Tanzen					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	Anita Steinmetz
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	17.00 – 18.15	Jacek Lenard
Bronze	offen	Sportforum	So	18.15 – 19.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Sportforum	So	19.45 – 21.00	Jacek Lenard
Anfänger	offen	Schützenhof	Mo	19.30 – 20.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	20.45 – 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 Steptanz Fortg.	offen	Wilhelmstraße	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
Hip Hop	14 – 18 J.	Sportforum	Sa	12:40 – 13:25	Gregory Bieder
Cheerleading	10 – 15 J.	Wilhelmstraße	Mo	16.30 – 18.00	Maja Pape
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	6 – 7 J.	Sportforum	Fr	15.00 – 16.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	8 – 11 J.	Sportforum	Fr	16.00 – 17.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	6 – 7 J.	Sportforum	Di	15.00 – 16.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	7 – 8 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					
anzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Volleyball					
Damen	13+ J.	Große Halle	Di	18.15 – 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

Aktuelles Kursangebot online auf www.vfl-rastede.de – Kursangebot!

Aus Liebe zum Automobil. Aus Liebe zu Rastede.



Damals wie heute.

Seit vielen 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

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

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 |
| Pressewartin | Kathrin Janout-Naumann |

Fachwarte

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert/Katja Ratje |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Ulrike Seeberg |
| Einrad | Melanie Schröder |
| Badminton | Imke Plaßmeyer |
| Basketball | Vasili Kroupis |
| Handball Erwachsene | Wim Deekens |
| Leichtathletik | Heiko Brötje |
| Schwimmen | Jürgen Menke |
| Volleyball | Denise de Vries |
| Sportabzeichen | Anke Harms |
| | Horst Laue |
| Ehrenratsvorsitzender | Manfred Decker |
| Ehrevorsitzender | Egon Westermann |
| Schriftführerin | Silke Riediger |

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| VfL Heft Verteilung | Karl-Heinz Kuder |
| Archiv | Josef Brengelmann |
| Geschäftsführerin | Silke Brötje |
| Kassenwartin | Silke Riediger |
| Verwaltung Mitglieder | Karin Legal |
| Verwaltung u. Kinderturnen | Melanie Schröder |
| Bundesfreiwilligendienst | Jannik Lüken |

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 