



# BLiCKPUNKT

AUSGABE DEZEMBER 2018



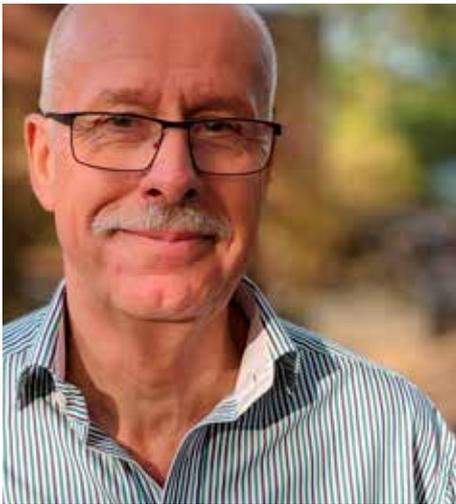
Die erfolgreiche  
Nachwuchs-Staffel  
der Schwimmabteilung



## 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,

wir, der Vorstand, fragen uns immer wieder: Wie steht es mit der Qualität im Verein? Sind wir auf dem richtigen Weg? Im Allgemeinen wird von einer schlechten oder guten Qualität gesprochen. Der Nutzen der sportlichen Dienstleistung ist für den Interessierten der entscheidende Maßstab. Dabei geht es zum Beispiel um die bestimmte Sportart, die fachgerechte Anleitung oder die geeignete Sportstätte.

Denken wir zunächst an das Sportangebot: Das breitgefächerte Angebot des VfL ist zugangsoffen und wird kompetent betreut. Angesprochen werden sowohl Kinder und Jugendliche als auch Erwachsene aller Altersstufen. Darüber hinaus existieren generationsübergreifende Angebote. Neben einer altersorientierten Einteilung gibt es auch geschlechtsspezifische Sportangebote.

Der Verein bietet außerdem wett-kampforientierte Sportarten (Hand-, Basketball, Badminton, Boden- und Geräteturnen), die bestimmte Leistungsstandards und Vorkenntnisse erfordern. Der Verein ist Stätte der Begegnung, die soziale Funktion nimmt einen hohen Stellenwert ein.

Sport in seiner ganzen Vielfalt wird durch qualifizierte Übungsleiter und Übungsleiterinnen vermittelt. Sie sind Allroundtalente im Verein, arbeiten sportartübergreifend. Pädagogisch

geschult planen und realisieren sie unterschiedlichste Sportangebote: vom Kinderturnen über Seniorensportgruppen bis zu den Ballsportarten.

Um die Qualität der Angebote zu sichern, zu verbessern und den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen anzupassen, sind Aus-, Weiter- und Fortbildungen für Übungsleiter und Trainer ein wichtiger Bestandteil. Denn sie sind es, die durch ihr Angebot und ihr Verhalten das Erscheinungsbild des heutigen Sporttreibens prägen. So z.B. zeichnet das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB qualitativ hochwertige Gesundheitssportangebote im VfL Rastede aus. Ein Garant für hohe Qualität in Leistung und Inhalt. Der VfL Rastede setzt auf differenzierte und spezialisierte Aus- und Fortbildungen, damit ist die Qualität von Übungsleitern und Trainern gewährleistet.

Der VfL Rastede stellt sich darüber hinaus dem wachsenden Bedürfnis der Menschen nach Bewegung, Fitness- und Gesundheitssport. Auf der Suche nach dem passenden Sportangebot bieten wir ein kostenloses, persönliches Beratungsgespräch an. Ob im Bereich Fitness, Gesundheit, Kinder- und Jugendsport, Wettkampf oder Freizeitsport – für jeden ist etwas dabei.

Der Verein muss aber bei steigender Bevölkerungszahl die Sportangebote weiter ausbauen, um letztendlich den Bedarf abdecken zu können. Für einige

Gruppen, insbesondere Kinderturnen, können – sehr zum Ärger der Eltern – aktuell keine neuen Mitglieder mehr aufgenommen werden, da die Gruppen voll besetzt sind und für neue Gruppen nicht ausreichend Sportstätten zur Verfügung stehen. Das Problem lässt sich nur durch den Bau einer vereinseigenen Sporthalle lösen. Der Gemeinde Rastede sind unsere Bestrebungen bekannt.

Am Ende dieses Jahres möchten wir nun allen sportlich Aktiven, den Eltern, Helfern, Freunden, Förderern und Partnern sehr herzlich für ihr Engagement sowie die angenehme Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen danken. Wir wünschen Euch und Euren Familienangehörigen ein wenig Zeit, um von der Hektik des Alltags Abstand zu bekommen und vielleicht lange verschobene, persönliche Dinge zu erledigen. Verlebt ein besinnliches, frohes Weihnachtsfest und einen gelungenen Jahreswechsel!

Wir freuen uns darauf, zusammen mit Euch unseren Verein auch im nächsten Jahr wieder ein Stück weiterzubringen.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

## In eigener Sache:

### Ärger über Unfallflucht

Und wieder wird die Mitgliedskasse unnötig belastet. Der Verein pflegt mit viel Aufwand seine Anlage rund um das Sportforum, sei es die Grünanlage vor und hinter dem Haus oder der Parkplatz. Zum wiederholten Male fallen nun Kosten zu Lasten der Mitglieder an, die nicht nötig wären. Die Zufahrt zum Parkplatz ist mit rot-weißen Begrenzungspfählen gekennzeichnet, damit nicht, wie in der Vergangenheit oft vorgekommen, mit hohem Tempo auf den Parkplatz gefahren wird. Diese Maßnahme mussten wir ergreifen, da auch Kinder über den Parkplatz gehen. Ende Oktober ist aber leider mal wieder ein Auto gegen den Begrenzungspfahl gefahren und hat ihn völlig demoliert. Die Autofarbe konnte inzwischen ermittelt werden. Sämtliche Autohäuser und Karosseriebauer wurden wegen einer möglichen Kfz-Reparatur informiert. Die Polizei ist eingeschaltet. Eine Anzeige wegen Sachbeschädigung und Unfallflucht haben wir bisher noch nicht eingeleitet. Wir gehen davon aus, dass sich der Verursacher in der Geschäftsstelle meldet.

### Fotolizenzen: Vordruck zum Download

Die neue Datenschutzverordnung erfordert Einverständniserklärungen bei Foto- und Videoaufnahmen. Der VfL Rastede hat deshalb ein Formular zum Ausdrucken auf der Homepage bereitgestellt. Einfach auf [www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de) unter dem Menüpunkt „Medien/Galerie“ auf „Downloads“ klicken. Dort findet man eine Liste mit verschiedenen Dokumenten, darunter auch die „Einverständniserklärung Foto/Video“.

### Übungsleiter und Helfer gesucht

Der VfL sucht sportbegeisterte, freundliche Übungsleiter oder Übungsleiterinnen. Eine Lizenz ist wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Fortbildungen werden vom Verein unterstützt.

So wird dringend eine Übungsleiterin für das Kinderturnen der 3- bis 4-Jährigen am Mittwochnachmittag benötigt. Außerdem auch eine Hilfskraft für diese Gruppe.

Unterstützung braucht auch die Einrad-Anfänger-Gruppe dienstags von 16.45 bis 18 Uhr.

Darüber hinaus möchte der Verein eine zusätzliche Gruppe „Turnen für Grundschulkids“ einrichten. Für den Aufbau dieses Angebots wird ebenfalls ein Übungsleiter oder eine Übungsleiterin gesucht. Den Kindern sollen hier die Grundlagen vom Gerätturnen vermittelt werden.

### Find us on: Facebook

Ankündigungen für Punktspiele, Turniere und Wettkämpfe, neue Kurse, Workshops und Fotos, Hallenschließzeiten oder Übungsleiterausfall – über die Facebook-Seite des VfL Rastede wird man immer aktuell informiert. Auch Spielberichte und interessante Neuigkeiten, die den Sport betreffen, werden hier gepostet oder verlinkt. Werde also schnell Freund oder Freundin des Vereins und Like us on Facebook!



## Inhalt

Pläne für neue Sporthalle schon auf dem Tisch	11
Im Januar starten zwei neue Kurse	12
Neuer Kurs für Grundschulkids beim VfL Rastede	12
Inken Arntjen wird Übungsleiterin C	13
Tanzen im Verein ist am schönsten	14
VfL-HipHopper sorgten für Abwechslung auf dem Ellernfest	15
Fitnesskurs: Kondition und Kraft	15
Fit durch die Feiertage oder faules Fest?	16
VfL installiert Stange für den Ballettunterricht	18
Einrad-Gruppen zeigen kreative Kür vor Publikum	19
Nachwuchssportler aus der Gerätturnabteilung nehmen an gleich zwei Wettkämpfen teil	20
Leichtathleten verbringen zwei tolle Tage in Hamburg	21
1. Handball-Herren auf Erfolgswelle	22
Handball D-Jugend-Mannschaft mit neuen Trikots	23
Gegen Wind und Wellen gekämpft	25
Rasteder schwammen beim „Quer durchs Meer“	25
Schwimmer stehen im Medaillenregen	26
Freiwasserschwimmen an der Knock	27
Goldmedaille und Pokal für unsere Nachwuchs-Staffel	29

## Impressum:



### Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485

E-Mail: [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de)

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



### Redaktion:

Kathrin Janout-Naumann

### Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

### Erscheinungsweise:

vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1-2019:  
17. Februar 2019

### VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

Montags und donnerstags: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

## Klettern, rennen, springen, spielen VfL-„Action-Time“ bringt Kinder in Bewegung

Welch ein sportlicher Nachmittag! In der Mehrzweckhalle Feldbreite wimmelte es Anfang November nur so von bewegungsfreudigen Kindern und Jugendlichen. Es wurde geklettert, gerannt, gesprungen und gespielt. Fröhlich errötete Gesichter zeigten den Spaß, den die vielen Besucher der VfL-„Action-Time“ an diesem herbstlichen Sonntagnachmittag hatten.

Es waren Klettergerüste, Sprungbretter und Trampoline aufgebaut, dicke Matten zum Hineinplumpsen nach dem gewag-

ten Satz über den Kasten. Auf dem niedrigen Schwebebalken und auf der Slackline konnten die Kinder ihr Gleichgewicht trainieren, an anderer Stelle schlangen sie sich an den Ringen von einem Kasten zum nächsten. Die VfL-Badminton-Abteilung bot Schnupperspielen an. Außerdem hatte der „Spielefant“ aus Oldenburg einiges mitgebracht, von der Rollenrutsche, Kistenklettern und einem Spielefass bis zu einer großen Menge Holzbausteine für die kleine Ruhepause zwischendurch.

„Wieder einmal eine gelungene Veranstaltung“, freute sich das Organisations-Team, „die aber nur dank der vielen Helferinnen und Helfer gelingen konnte, die sich am Auf- und Abbau beteiligten, ihre Ideen einbrachten, Kuchen backten und Kaffee kochten, die Cafeteria betreuten und Hilfestellung an den Geräten gaben.“ Der Verein sagt: „Herzlichen Dank dafür!“

Kathrin Janout

Impressionen siehe Seite 7-9!

Eine fröhliche und besinnliche  
Weihnachtszeit  
und ein gutes Jahr 2019 -  
verbunden mit einem herzlichen Dankeschön  
für Euer Mitwirken und Mitgestalten  
im zurückliegenden Jahr.

Der Vorstand



## Wichtige Termine 2019

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
16.02.19	<b>Jubiläum: 10 Jahre Sportforum</b>	VfL Rastede		Sportforum VfL Rastede
03.03.19	<b>Kinderkarneval 2019</b>	VfL Rastede	ab 15.00	Kleine Halle Feldbreite
03.11.19	<b>Showtime 2019</b>	VfL Rastede	ab 15.00	Große Halle Feldbreite
Stand: 20. November 2018				



# Der VfL sagt DANKE!

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei unseren Sponsoren für die Zuwendung und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und hoffen auf eine weiterhin partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Ohne die Hilfe der Sponsoren könnte vieles nicht realisiert werden.

Agthe und Partner  
Arcus Werbung GmbH  
Augenoptik Alexanderstraße  
August Brötje GmbH  
Autogalerie Schlickel GmbH  
Autohaus Bruns GmbH  
Autohaus Hansa GmbH  
Autohaus Hoppe & Oppotsch GmbH  
Autohaus Horstmann KG  
Barmer GEK  
Beermann, Gerdes & Gilbers Steuerberater  
BIKEfactory  
Borchers HIFI-TV-VIDEO GmbH  
Brasserie Rastede  
Braukmann Gartengestaltung –  
Baumpflege GmbH & Co KG  
Broetje Automation GmbH  
Büro-Team Diedrichs & Oltmanns GmbH  
Cassens Trauco Gruppe  
CEWE-Print GmbH  
Chinesisches Restaurant Panda  
Das Bett Tim Kriewolt  
Die Zahnschmiede Kunst GmbH  
Dierks & Rosenow GmbH  
Dirk Hobbensiefken  
Dorfkrug Decker  
Druck & Design  
EKB Container Logistik GmbH & Co KG  
Ellern Apotheke  
Finkeisen und Partner- Steuerberatung  
Fribo Team  
Gesundheitszentrum Rastede GbR  
GODE Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsbau GmbH

*Dirk Hillmer*  
Vorstand

Heiko Bäcker Haustechnik  
Hol ab Getränkemarkt  
Kick & Paddle- die australische Schwimmschule  
Landessparkasse zu Oldenburg – Rastede  
Lernkreis Sattel  
Meyer Immobilien GbR  
Michael Fielers – Generalvertretung Allianz  
Mini - Markt  
Müller & Egerer Bäckerei und Konditorei  
NoWe Druck OHG  
Öffentliche Versicherung Schneider & Grote  
OL-DESIGN  
Optik Fromme  
Park-Apotheke Rastede  
PARKSPORT GmbH  
Peter Nissen, Praxis für Heilpraktik  
Primus Personaldienstleistungen GmbH  
Raiffeisenbank Rastede eG  
Rats-Apotheke Rastede  
Residenzort Rastede GmbH  
Restaurant Athen  
Rodiek Versicherungsmakler GmbH & Co KG  
Schultze-Mühlenfeld  
Sport Duwe Ammerland  
Sport Nord GmbH  
Stubbe - CS  
Tim von Häfen  
Torsten Brötje GmbH  
Web- & Werbeagentur UmSicht  
Weinhaus Duddeck Klaus Duddeck Handels GmbH  
Wemken Wiefelstede GmbH  
Zweirad Stückemann

*Daniela von Essen*  
Vorstand







# 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

# Pläne für neue Sporthalle schon auf dem Tisch

## VfL-Vorstand spricht mit Stephan Albani MdB über die Arbeit des Vereins und die Bemühungen um einen Neubau hinter dem Sportforum

Bildung, Qualität, Offenheit und ein klares Ziel vor Augen – Stephan Albani (CDU) zeigte sich beeindruckt von der Vorgehensweise des VfL Rastede. „Man erkennt schnell die Professionalität“, lobte der Bundestagsabgeordnete im Gespräch mit dem Vereinsvorstand. Dirk Hillmer und Daniela von Essen hatten zu diesem Treffen im Sportforum an der Schloßstraße eingeladen, an dem auch Alexander von Essen und VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje teilnahmen. „Rastede ist, was den Sport angeht, gut aufgestellt“, sagte Dirk Hillmer. „Allein im VfL haben wir mehr als 2500 Mitglieder.“ Allerdings herrsche mittlerweile in vielen Gruppen ein Aufnahmestopp. Die Nachfrage steige stetig, auch aufgrund der neuen Baugebiete, die dazu beitragen, dass die Einwohnerzahl von Rastede in den vergangenen Jahren auf rund 22 500 angestiegen sei. „Wir haben einfach keine Hallenkapazitäten mehr“, so Hillmer. Zwar sei man froh, dass der Verein die öffentlichen Sportstätten kostenfrei nutzen könne, diese seien jedoch vorrangig auf die Bedürfnisse des Schulbetriebs ausgerichtet und somit häufig erst ab 16 Uhr verfügbar.

### Stillstand vermeiden

Viele Eltern hätten wenig Verständnis dafür, dass ihre Kinder in keiner Turngruppe unterkommen, weiß Silke Brötje als Leiterin der VfL-Geschäftsstelle. „Wenn wir nach vorn gucken wollen, dann müssen wir etwas tun.“ Stillstand sei nicht akzeptabel, fügte Hillmer hinzu. Ja, es sei wichtig, dass man dranbleibe, sagte auch Stephan Albani. „Die Menschen müssen sehen, dass man weiterwill.“ Und wohin der weitere Weg des Vereins führen soll, hat der Vorstand bereits fest vor Augen: in eine neue Sporthalle. Die Pläne dafür



**Rundgang im VfL-Sportforum: v.l. Bundestagsabgeordneter Stephan Albani (CDU), Daniela von Essen, Dirk Hillmer, Silke Brötje und Alexander von Essen im Gespräch | Foto: Janout**

legte Dirk Hillmer den Politikern direkt auf den Tisch. Vom Aufbau her ähnlich wie das Sportforum soll zwischen Bouleplatz und Bahn auf einer Rasenfläche, die derzeit der Grundschule Feldbreite zugeschlagen ist, eine zweite Halle entstehen. Diese würde dem Verein die Möglichkeit eröffnen, seine Leistungen auszubauen. „Wir möchten neue Kindersportgruppen einrichten, dazu gehört auch Reha-Sport für Kinder, außerdem Seniorengruppen und unter anderem Angebote für Schlaganfall-Patienten oder Demenzkranke“, so Dirk Hillmer. Der gesamte Bereich Gesundheit und Prävention müsse zukünftig noch mehr Beachtung finden. „Der Bedarf ist da.“

Gerade erst habe der Deutsche Bundestag das sogenannte Präventionsgesetz verabschiedet mit dem Ziel, die Menschen zu einem gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung zu ani-

mieren und Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Schwächen einzudämmen. Hier leiste der Sportverein mit vielfältigen Angeboten zu sozial verträglichen Gebühren einen wichtigen Beitrag. Doch dafür brauche man Platz.

Bereits 2015 habe der Verein erste Gespräche mit der Gemeindeverwaltung geführt, berichtete Hillmer. Auch mit dem Kreis- und dem Landessportbund wurde die Sportstättenmaßnahme besprochen. Seit Sommer 2018 stehe der Verein nun in Kontakt mit der niedersächsischen Landesregierung.

„Es ist ein gut begründetes Projekt, solide und realistisch durchgerechnet“, lobte Stephan Albani. „Aus meiner Sicht sehr sinnvoll.“ Er wolle sich die Projektskizze unter den Arm klemmen und mal sehen, was sich da machen lasse, versprach der Bundestagsabgeordnete.

Von Kathrin Janout

## Im Januar starten zwei neue Kurse Fit ins frische Jahr

### **Bauch, Beine, Po** mit Trainerin Mareike Ebker

Flacher Bauch, feste Beine und ein wohlgeformter Po: Sind das Ihre Ziele für das neue Jahr? Dann nichts wie hin zum Kurs „Bauch, Beine, Po“. Alter Name, neue Figur – der gesamte Körper wird von diesem Kraft- und Ausdauertraining profitieren. Verschiedene Geräte kommen dabei zum Einsatz. Man merkt, dass man etwas getan hat. Glückliche und entspannt setzt man sich nach diesem Training auch gern wieder auf's Sofa.

Der Kurs beginnt am Montag, 14. Januar und findet achtmal in der Zeit von 18.30 bis 19:30 Uhr in der Halle Wilhelmstraße statt. Lizenzierte Trainee-

rin ist Mareike Ebker. Die Kursgebühr für externe Teilnehmer beträgt 50 Euro, VfL-Mitglieder zahlen keine Zusatzgebühr.

### **Boxen, Selbstverteidigung und Zivilcourage**

Wie setze ich meine Stimme ein? Wie reagiere ich auf Stressfaktoren? Im Kurs „Boxen, Selbstverteidigung und Zivilcourage“ lernen Teilnehmer ab 14 Jahren, Konflikte verbal oder bei Erfordernis nonverbal zu lösen. Aufbauend unter dem Aspekt der Zivilcourage sollen Lösungen zur Bewältigung von „Alltagsproblemen“ erörtert und angewandt werden. Unter der Leitung von Polizeitrainer Bernd Rudolphi werden passive

sowie aktive Handlungen geschult. Körperhaltung und Körpersprache (passives Verhalten), verschiedene Schlag- und Fußtechniken (u.a. klassisches Boxen), Abwehr- und Zugriffstechniken sowie realitätsnahes Situationstraining. Für das Training sind Sportbekleidung, Halbschuhe, Handtuch und Getränke mitzubringen. Der Kurs findet ab dem 19. Januar an acht Samstagen in der Zeit von 10.30 bis 12.30 Uhr in der Halle Wilhelmstraße statt. Externe zahlen für diesen Kurs 60 Euro, VfL-Mitglieder 20 Euro.

Anmeldungen für die Kurse online unter [www.rastede.de/kurse](http://www.rastede.de/kurse) oder direkt über die VfL-Geschäftsstelle unter Telefon 04402/82992.

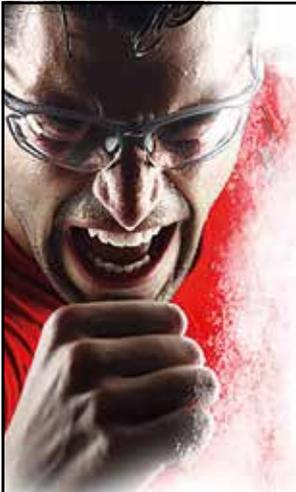
## Fit durch den Winter

## Neuer Kurs für Grundschulkids beim VfL Rastede

Bewegen, erleben, mitmachen und spielen – unter diesem Motto läuft im VfL Rastede immer dienstags ein Kurs für Grundschul Kinder von der ersten bis zur dritten Klasse. In der Zeit von 16.15 bis

17.15 Uhr bietet „Fit durch den Winter“ Gelegenheit, sich in der Gemeinschaft auszupeinern. Jannik Lücken betreut die Gruppe als Übungsleiter bis zu den Osterferien in der Kleinen Halle Feld-

breite. „Das Angebot wird sehr gut angenommen“, freut sich der FSJler. „Der Kurs war sofort voll.“



## Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

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



Wir beraten Sie gern!!!

# OPTIK FROMME

Fashion for Faces

26180 Rastede · Oldenburger Str. 235 · Tel. 04402 / 4790 · [info@optik-fromme.de](mailto:info@optik-fromme.de)

## Inken Arntjen hat kürzlich die Ausbildung zur Übungsleiterin C bestanden „Anstrengend, aber sehr bereichernd!“

Fröhlich krabbelt Inken über den Hallenboden. Um sie herum eine Horde Kinder, ebenfalls auf allen Vieren. Es ist Aufwärmzeit in der Freitagsturngruppe. In der Mitte der Halle Wilhelmstraße hat Trainerin Inken Arntjen bereits die Geräte aufgebaut. Klettern, balancieren, kriechen und hüpfen – heute ist hier vieles möglich. Als sie den Parcour freigibt, stürmen die Drei- und Vierjährigen los.

Auch Tom ist dabei. Quietschvergnügt klettert er die dicke, blaue Matte hoch. Seine Turnlehrerin passt auf, dass er nicht runterfällt. Mama Julia sitzt auf der Bank und sieht zu. „Inken macht das wirklich toll“, lobt sie. „Man merkt richtig, dass sie selbst Spaß an der Gruppe hat.“ Und das stimmt. Genau deshalb nämlich hat Inken Arntjen nach den Sommerferien die Ausbildung zur Übungsleiterin begonnen und vor kurzem die Lizenz C vom Deutschen Olympischen Sportbund erhalten.

Jedes zweite Wochenende verbrachte die 30-Jährige in den vergangenen Monaten in Westerstede, lernte verschiedene Sportarten kennen, erfuhr Neues über Ernährung, den Körper, den Aufbau von Übungsstunden oder ihre Rolle als Gruppenleiterin. „Gegliedert war die Ausbildung in einen Grund- und einen Aufbaulehrgang“, erklärt Inken. Anschließend folgte der Spezialblock, den sie sportartübergreifend gewählt hatte. Für die Prüfung musste letztlich der Ablauf einer Übungsstunde schriftlich verfasst und eine Lehrprobe gezeigt werden. „Dabei geht es aber mehr darum, Rückmeldung und Tipps zu bekommen“, sagt die frischgebackene Übungsleiterin.

„Die Ausbildungszeit war schon anstrengend“, gibt sie zu, „aber auch eine echte Bereicherung.“ Als Mutter von zwei Kindern sei es gar nicht so leicht, die Zeit dafür freizuschaukeln. „Ich



**Übungsleiterin Inken Arntjen hat viel Spaß mit ihren Kinderturngruppen**

**Foto: Janout**

hatte Glück, dass mein Mann sich an den Wochenenden um die beiden kümmern konnte.“ So genoss die gelernte Krankenschwester die Ausbildungstage mit den anderen Teilnehmern. „Wir hatten eine sehr nette Gruppe“, erzählt sie, „vom Alter her gemischt“. Man müsse keinen Sport perfekt beherrschen, um an der Ausbildung teilnehmen zu dürfen. Das wichtigste seien Begeisterung und Motivation, beides bringt Inken mit. Sie lernt gern und ist offen für Neues.

Sport gehöre für sie schon immer dazu, sagt sie. Als Kind habe sie selbst mit Kinder- und Geräteturnen begonnen. Später kamen Fitness, Laufen und Tanzen dazu. Ob sie denn nun schon an weitere Fortbildungen denkt? „Ich habe sogar schon zwei für das kommende Jahr gebucht“, sagt sie lächelnd. Mit der Lizenz in der Tasche wünsche sie sich nun aber erstmal nur eins: „Viele sportlich kreative Stunden mit gaaaanz viel Spaß und Freude!“ Kathrin Janout



**AGTHE & MEYER-BEGEMANN**

RECHTSANWÄLTE IN BÜROGEMEINSCHAFT

Oldenburger Str. 233  
26180 Rastede

Tel: 04402/ 598118  
Fax: 04402/ 977919

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

## Tanzen im Verein ist am schönsten Neuer Kurs für Anfänger startet im Januar

Jeder Mensch hat ein Gefühl für Rhythmus. Und die meisten Menschen bewegen sich auch gern zu Musik, ob bei einer Feier oder auf einem Ball. Tanzsport ist aber noch mehr als tänzerische Bewegung zur Musik. Denn Tanzsport macht fit und erhält die Gesundheit.

Erinnern Sie sich? Das Spektrum der Tänze ist umfangreich: Standardtänze wie Walzer, Slowfox oder Quickstep, Lateinamerikanische Tänze wie Samba, Rumba oder ChaChaCha bis hin zu Disco- und Partytänzen. Die Grundschritte sind schnell (wieder) gelernt.

Tanzen macht nicht nur Spaß, es fördert auch insbesondere Ihre Koordinationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung. Darüber hinaus dient Tanzen

natürlich der Ausdauer und damit Ihrer gesamten Fitness. Im VfL Rastede steht der qualifizierte Tanzlehrer Jacek Lenard mit seinem Team den Tänzerinnen und Tänzern zur Verfügung. Die wöchentlichen Trainingseinheiten tun besonders gut. Sie sind an das Alter und den Trainingsstand angepasst, die Tanzfiguren und -Schritte werden nach und nach ausgebaut. Schrittkombinationen entstehen bald wie von selbst und können auf Wunsch auch mit dem Deutschen Tanzsportabzeichen unter Beweis gestellt werden.



Für Mitglieder und Nichtmitglieder bietet der VfL ab dem 13. Januar 2019 einen neuen Tanzkurs an. Der Kurs erstreckt sich über zehn Abende. Die Kursgebühr beträgt 80 Euro für Mitglieder und 100 Euro für Nichtmitglieder. Getanzt wird jeweils sonntags ab 17 Uhr im Sportforum.

Online-Anmeldung unter [www.vfl-rastede.de/Kurse](http://www.vfl-rastede.de/Kurse) oder direkt bei Jacek Lenard unter 0160-1757867. Nach den Osterferien schließt sich ein Fortgeschrittenkurs über zehn Abende an.

Von Dirk Hillmer

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



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

*Die Welt der Spezialitäten*



**Unsere Öffnungszeiten:**

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

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

Hip-Hop-Hurra!

## VfL-HipHopper sorgten für Abwechslung auf dem Ellernfest



**Moderne Moves beim Traditionsfest:** Die HipHop- und Streetdance-Gruppen vom VfL standen am Ellernfest-Samstag auf der großen Bühne. Gemeinsam mit Coach Gregory Bieder hatten die Tänzerinnen und Tänzer ihre Choreographie eingeübt und sie dem Publikum präsentiert. Eine coole Vorstellung, die mit viel Applaus belohnt wurde.

Die HipHop-Gruppen trainieren immer samstags im VfL-Sportforum. Fünf- bis Achtjährige tanzen von 11 bis 11.45 Uhr, Neun- bis 14-Jährige von 11.50 bis 12.35 Uhr und 14- bis 18-Jährige von 12.40 bis 13.25 Uhr. Neugieriger Tanznachwuchs ist jederzeit willkommen. | Foto: privat

Von Kathrin Janout

## Kondition und Kraft

**In der Sporthalle Kleibrok findet donnerstags ein Fitnesskurs für Männer ab 30 statt**

Du bist 30 Jahre oder älter? Du möchtest mehr auf Deine Gesundheit und Fitness achten? Dann bist Du bei „Men Power 30 Plus“ genau richtig! Unter der Leitung von Thomas Bolte bietet dieser abwechslungsreiche und effiziente Kurs eine Mischung aus Kondition und Krafttraining. Verschiedene Sportgeräte kommen dabei zum Einsatz. „Men Power 30 Plus“ findet immer donnerstags in der Zeit von 18.45 bis 19.45 Uhr in der Sporthalle Kleibrok, Zur-Windmühlen-Str. 17, in Rastede statt. Kommt gerne zu einem Probetraining vorbei!



## 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](mailto:info@residenzort-rastede.de)

# Fit durch die Feiertage oder faules Fest?

Weihnachtsmärkte, Glühwein und Festtagsbraten – über die Feiertage in Form zu bleiben, scheint schwierig zu sein. Vielleicht könnte man sich gelegentlich eine Auszeit von der Familie nehmen und Sport treiben? Oder man entscheidet sich direkt für eine bewegungsarme Zeit und startet erst im Januar wieder richtig durch. Wie machst Du's? Wir haben uns unter unseren Mitgliedern einmal umgehört.

Von Kathrin Janout

Treibst Du über Weihnachten und Neujahr Sport?



**Torben Lemke (28):**

„Ja, ich gehe dann ins Fitnessstudio. Und wir treffen uns auch privat zum Kicken, so dass man zumindest mal ein bisschen dem Ball hinterherläuft.“



**Birgit Albertzard (51):**

„Nicht im Verein, aber ich gehe laufen oder spazieren, das zähle ich schon dazu. Und wenn ich Zeit habe, mache ich gern auch Gymnastik zu Hause.“



**Insa Bartels (42):**

„Nee, ich mach über die Feiertage mal Pause. Das gönne ich mir einfach. Normalerweise geh ich zum Fitness-Kurs bei Katja Ratje. Das macht auch echt Spaß!“



**Evi Kusch (46):**

„Na klar! Sonst halte ich es gar nicht aus! Ich laufe oder mache Krafttraining. Gern würde ich auch schwimmen gehen, aber dafür ist es im Hallenbad in den Ferien oft zu voll.“



**Noah Sattel (18):**

„Wenn die Chance besteht, mache ich Sport an den Feiertagen. Leider sind in den Ferien ja die Hallen zu, dann spiele ich eher Tennis. Aber Bewegung muss sein!“

## Das Erlebnis Turnfest findet vom 20. bis zum 24. Mai 2020 in Oldenburg statt Volunteers gesucht

Aus rund 400 Wettkämpfen verschiedenster Sportarten können die Teilnehmer wählen, u.a. Gerätturnen, Trampolin und Rhönrad. Zudem bilden der Erlebnis-Park, Erlebnis-Pfad, die Erlebnis-Akademie und verschiedene Veranstaltungen das Rahmenprogramm des Festes. „Nach der Teilnahme an den Wettkämpfen können die Sportler noch viel mehr vom Erlebnis Turnfest mit nach Hause nehmen“, verspricht der Niedersächsische Turnerbund (NTB). „Bei den Veranstaltungen wie z.B. der beliebten Turnfest-Gala, der Stadiogala, dem Rendezvous der Besten, dem Tanznachmittag für Ältere oder auch der Tuju-Party und der Kinderturn-Show ist für Jeden und Jede etwas dabei.“

### Neue Ideen für den Verein

Der Erlebnis-Pfad bietet Platz für vielfältige Mitmachangebote. Hier wird der Umgang mit den verschiedensten Sportarten vermittelt, sich ausgetauscht, Erfahrungen gesammelt oder auch den Erstkontakt zum Sport gesucht. Fachspezifische Workshops und Veranstaltungen finden Interessierte bei der Erlebnis-Akademie. Hochkarätige Referenten erweitern das Fachwissen und geben neue Impulse für die Übungsstunden. „Teilnehmer kehren garantiert

**ERLEBNIS  
TURNFEST**  
OLDENBURG 20.-24. Mai 2020

Ein **Ziel**  
ist ein **Traum**  
mit **Termin.**

**Save the Date!**

**Himmelfahrt  
2020**

[www.erlebnisturnfest.de](http://www.erlebnisturnfest.de)

Foto: Niedersächsischer Turnerbund

mit vielen neuen Ideen in den Verein zurück und können auf unkomplizierte Weise an nur einem Wochenende ihre Lizenz verlängern“, heißt es von Seiten des NTB.

### „Mein Turnfest“

Anmeldungen sind Ende des Jahres online möglich. Mit der Buchungsübersicht erhält der Melder für alle gemeldeten Teilnehmer persönliche Zugangsdaten zum Bereich „Mein Turnfest“. Hier kann jeder Teilnehmer seinen individuellen Turnfest-Plan (Wettkämpfe, Ange-

bote und Themen-Welten etc.) einsehen und um persönliche Programmpunkte ergänzen. Im Bereich „Mein Turnfest“ erhält man außerdem Zugriff auf die persönlichen Wettkampfergebnisse.

### Volunteers gesucht

Wer Interesse hat, das Erlebnis Turnfest mitzugestalten, meldet sich bei Jennifer Knake, Telefon 0511/980 97 26 oder per E-Mail an [volunteers@erlebnisturnfest.de](mailto:volunteers@erlebnisturnfest.de)

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**

## À la Barre

## VfL installiert Stange für den Ballettunterricht

Aufwärmen und dehnen, Körperhaltung lernen und Techniken einüben – das Training an der Stange gehört zum Bal-

lettunterricht immer dazu. Vor kurzem hat auch der VfL eine solche Barre angeschafft. Gerätewart Karl Treskow und

Friedel Schmalriede haben sie im Sportforum angebracht. In zwei verschiedenen Höhen kann nun an der hölzernen Stange geübt werden. Die Ballettgruppe der 7- bis 9-Jährigen um Trainerin Sarah-Janina Ilchmann nutzt diese bereits, um Kraft, Beweglichkeit und Balance aufzubauen. Graziös stehen die Mädchen in einer Reihe, die Füße in Position gebracht, die linke Hand an der Stange, den rechten Arm zur Seite leicht geöffnet. Schön sieht es aus.

Der VfL hat mittlerweile drei Ballett-Gruppen. Immer freitags zwischen 14 und 17 Uhr findet das Training mit Tanzlehrerin Sarah-Janina Ilchmann im Sportforum statt.

Von Kathrin Janout



Übungseinheit an der Stange: Die 7- bis 9-Jährigen VfL-Ballerinas

Foto: Kathrin Janout



Bildungsinstitut für  
Lerntherapie & Nachhilfe

**LERNKREIS**

**EUMOTAL**  
INSTITUT

- **Nachhilfe** alle Fächer, alle Schularten
- **Lerntherapie** bei Legasthenie/Dyskalkulie (auch §35a KJHG)
- **Testung und Förderung** bei LRS und Rechenschwäche
- **Bildung und Teilhabe (BuT)**
- **Diagnostik**
- **Schulassistentz/Inklusion**

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

Keine Zeit für Nachhilfe?

**Wir bieten flexible, individuelle Lösungen.**



### Rastede:

Anton-Günther-Str. 4  
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

### Lernkreis Sattel & Team

Anton-Günther-Str. 4  
26180 Rastede  
Tel. 04402- 93 97 84  
Termine nach Absprache  
www.lernkreis-sattel.de

info@lernkreis-sattel.de  
info@eumotal-wardenburg.de

„Flower-Power“ in Metjendorf

## Einrad-Gruppen zeigen kreative Kür vor Publikum

Im November fand wieder die „Ammerländer Sportschau“ statt. Der Kreis-sportbund war mit seiner jährlichen Veranstaltung diesmal in der Turnhalle Metjendorf zu Gast. Vom VfL Rastede präsentierte sich dort die Einrad-Gruppe unter der Leitung von Janina Gellert und Imke Plaßmeyer. „Als der Aufruf zur Ammerländer Sportschau in unser E-Mail-Postfach flatterte, war für unsere Gruppen sofort klar, dass wir diese Möglichkeit nutzen werden, um Eltern, Freunden und Sportbegeisterten unser Können in einer Show zu zeigen“, erzählt Imke. So wurde direkt nach den Sommerferien begonnen, gemeinsam mit den Mädchen eine Kür zu kreieren. „Diese wurde in den folgenden Wochen geübt und weiterentwickelt.“ Die Show mit dem Titel „Flower Power“ wurde dann nicht nur zu passender Musik gefahren, die Gruppe hatte auch noch gefärbte T-Shirts mit Textilfarben aufge-



**Bunte T-Shirts und fröhliche Gesichter: Die Einrad-Gruppen hatten bei ihrem Auftritt viel Spaß | Foto: privat**

peppt oder mit der Batik-Technik verfeinert.

Der Auftritt war ein tolles Erlebnis für die Einrad-Anfänger und die Fortgeschrittenen-Gruppe. „Alle fanden es schön und es hat Spaß gemacht, den Auftritt zu fahren“, freute sich Lilli nach

der gelungenen Vorstellung. „Es war eine tolle Erfahrung auf der Ammerländer Sportschau“, stimmte Lotta zu. Auch Olivia, Jule und Lina haben die Veranstaltung genossen. „Es ist toll, dass jeder hier sein Können zeigen durfte“, sagte Lina. Von Kathrin Janout



Höchste Zeit für frische Werbe-Ideen  
... oder Internetauftritt bei Ihnen?  
Dann nehmen Sie doch einfach  
Kontakt mit uns auf.  
Wir würden uns freuen!



**UmSicht**  
Web- & Werbeagentur  
[www.umsicht.eu](http://www.umsicht.eu) • [info@umsicht.eu](mailto:info@umsicht.eu)



Für die Gerätturnabteilung standen Wettkämpfe in Nordenham und in Oldenburg an | Fotos: privat



Nachwuchssportler aus der Gerätturnabteilung nehmen an gleich zwei Wettkämpfen teil

## Freude über Urkunden und Medaillen

15 Turnerinnen und ein Turner im Alter von sechs bis 13 Jahren haben sich kürzlich von Rastede aus auf den Weg nach Nordenham gemacht, um am „Wesermarsch Pokal“, einem Wettkampf im Gerätturnen, teilzunehmen. In diesem sogenannten Pflichtwettkampf haben die Turnerinnen und Turner an den vier Geräten Reck, Sprung, Boden und

Schwebebalken bzw. Barren ihre turnerischen Fähigkeiten unter Beweis gestellt. Stolz über ihre Urkunden oder sogar Medaillen verließen sie am Ende des Wettkampftages mit Musik und viel Applaus die Halle.

Nach nur zwei Wochen Pause ging es für einige der VfL-Turnerinnen bereits zur nächsten Prüfung. Die zwölf Mäd-

chen fuhren nach Oldenburg zum Wahlwettkampf Gerätturnen. Begleitet wurden sie von Verena Löwenkamp, die sich als Kampfrichterin zur Verfügung stellte, und Trainerin Melanie Schröder. Nachdem sich alle Sportlerinnen ordentlich aufgewärmt und eingeturmt hatten, wurden die sechs Vereine beim Einmarsch nach Musik vorgestellt. Danach ging es für die insgesamt rund 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an die Geräte. Die einzelnen Übungen an Sprung, Boden, Reck und Schwebebalken bzw. Barren wurden von den Kampfrichtern bewertet. Alle haben ihr Bestes gegeben und so waren viele gute Übungen zu sehen. Zum Abschluss gab es eine Siegerehrung, bei der alle Aktiven eine Medaille und eine Urkunde überreicht bekamen. Für vier Turnerinnen ging es sogar auf das „Siegertreppchen“! Johanna Meyer und Lina Schröder belegten einen zweiten, Greta Reck und Lieke van Rijnsing jeweils in ihren Altersklassen einen dritten Platz.

Von Melanie Schröder  
Fachwartin Kinderturnen

## Gesundheitszentrum Rastede

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



**Anke Schwiertz**

**Praxis für  
Physiotherapie  
Logopädie  
Fußpflege**

## Starker Saisonabschluss

# Leichtathleten verbringen zwei tolle Tage in Hamburg

Das traditionelle „Fest der 1000 Zwerge“ in Hamburg war der Abschluss der diesjährigen Bahnsaison. Das 15-köpfige VfL-Team trotzte an den zwei Wettkampftagen dem herbstlichen Wetter mit Wind und zahlreichen Schauern und so erreichten wir letztlich gute Ergebnisse.

### Hochsprung

Topleistungen zeigten unsere Hochspringerinnen und Hochspringer. So konnte Lea Smit in der Altersklasse W13 den 3. Platz belegen. Sie übersprang 1,35 Meter und meisterte alle Höhen im ersten Versuch. Bei der weiblichen Jugend U12 landete Melissa Westerborg mit 1,28 Meter auf Platz 5. Ebenfalls unter die Top 8 schaffte es Mattis Fiedler. In der Altersklasse M12 erreichte er Platz 6.

### Sprinten

Für unsere Sprinttalente in der Altersklasse der weiblichen U16 war leider schon im Vorlauf Schluss. Laura Krüger lief im dritten Vorlauf 14,8 Sekunden und Paula Nehmer war im vierten Vorlauf dritter mit einer Zeit von 14,9 Sekunden.

Im 50-Meter-Lauf der weiblichen U12 starteten Melissa Westerborg und Leonie Schulmann. Melissa lief im achten Vorlauf (84 Meldungen insgesamt) 8,2 Sekunden. Leonie startete mit einer Zeit von 9,6 Sekunden. Ins Finale der besten acht reichte es dann leider noch nicht. Leonie Schulmann startete außerdem im Schlagball 80g mit einer erzielten Weite von 19,50 Meter.

### Weitsprung

Auch im Weitsprung der männlichen U16 und weiblichen U14 war der VfL mit vier Athleten angetreten. Victor Loos sprang 3,94 Meter weit und wurde neunter bei der M15. Elias Anisimov



**15 Leichtathleten vom VfL fahren zum Wettkampf nach Hamburg**

**Foto: Leichtathletik-Abteilung**

belegte mit 3,76 Meter Rang 10. Und auch Mattis Fiedler freute sich über die Weite von 3,94 Meter. Bei der W14 überzeugte Suham Ibrahim im Weitsprung mit 3,56 Meter und landete auf Platz 12.

Es war ein gelungener Saisonabschluss. Die zwei Tage in Hamburg haben allen viel Spaß gemacht – besonders die tolle Auswahl beim Abendessen in der Pizzeria.

### Senior-Athleten

Von unseren Senior-Athleten Enno Borchers und Jürgen Menke war in diesem Jahr nur Enno Borchers aktiv und erfolgreich. Jürgen Menke muss aus

gesundheitlichen Gründen leider noch pausieren. Enno Borchers betätigte sich bei einigen Sportveranstaltungen der Region in Delmenhorst, Oldenburg und Marienhefe. Dabei erzielte er im Hochsprung sehr gute 1,30 Meter und liegt damit in seiner Altersklasse in Niedersachsen deutlich vorne. Weiterhin bedeuten die Ergebnisse im Weit- und Dreisprung jeweils den 2. Platz in der Bestenliste. Hier erreichte er 3,87 Meter sowie 7,54 Meter. Alle Resultate reichen zur Teilnahme bei den Deutschen Meisterschaften in 2019.

Von Jürgen Menke  
Fachwart Leichtathletik

**SPORT**  
**DUWE**  
**Ammerland**

**Oldenburger Str. 280 · 26180 Rastede · Tel. 04402 / 82220**  
**E-Mail: [hdrastede@gmail.com](mailto:hdrastede@gmail.com)**



## 1. Handball-Herren auf Erfolgswelle Sechs Siege in Folge, Tabellenzweiter in der Landesliga, Viertelfinale im HVN-Pokal

Unsere Handballer der ersten Herrenmannschaft haben nach dem Aufstieg aus der Landesklasse in die Landesliga einen phänomenalen Saisonstart hingelegt. Nach der 29:26-Auftaktniederlage beim Mitaufsteiger MTV Aurich folgte ein 30:30 Unentschieden gegen den Aufstiegsaspiranten TV Bohmte. Obwohl vor dem Spiel kaum davon ausgegangen werden konnte, dass ein Punkt für uns herausspringt, war das Unentschieden eher ärgerlich, denn Bohmte erzielte den Ausgleich erst nahezu mit dem Schlusspfeiff durch einen unglücklich abgefälschten Freiwurf.

Das nächste Spiel in Marienheide konnten wir aufgrund von Verletzungen mit nur zwei Auswechselspielern antreten, von denen sich einer schon nach kurzer Zeit unglücklich bei einem Zusammenprall verletzte. So fehlte am Ende die Kraft, um gegen den Absteiger aus der Verbandsliga einen Sieg einzufahren

und die Partie ging in der Schlussphase knapp mit 27:29 verloren.

Nach drei Spieltagen standen wir mit 1:5 Punkten im Tabellenkeller und Erinnerungen an unsere beiden vormaligen Landesligasaisonen wurden wach. Was dann aber folgte, war der absolute Wahnsinn – sechs gewonnene Spiele in Folge! Und es waren echte Handballkrimis dabei: Gegen den nächsten Aufstiegsfavoriten TV Dinklage mit 32:31 durch einen schnell ausgeführten Freiwurf von Janik Harms eine Sekunde vor Schluss; in Bookholzberg mit 24:23 durch einen Treffer von Carsten Bäcker mit dem Schlusspfeiff, obwohl die Gastgeber 15 Sekunden vor Schluss in Ballbesitz waren; Heimsieg gegen Friesoythe mit 31:30, nachdem wir weniger als vier Minuten vor Schlusspfeiff noch 27:30 zurückgelegen hatten.

Dadurch sind wir jetzt Tabellenzweiter in der Landesliga!

Hinzu kommt der Einzug ins Viertelfinale des Pokal-Wettbewerbs des Handballverbands Niedersachsen (HVN-Pokal). Damit sind wir in einer Runde mit Mannschaften wie dem VfL Fredenbeck, dem ATSV Habenhausen und dem OHV Aurich, die in der vergangenen Saison aus der Dritten Liga absteigen mussten, aber dennoch weiterhin einen Etat geschätzt im sechsstelligen Bereich haben.

Das Viertelfinale fand bei uns in Rastede am 18. November statt. Nähere Infos dazu gibt es in der nächsten BLICKPUNKT-Ausgabe oder auf der Handball-Homepage unter [www.handball-rastede.de](http://www.handball-rastede.de). Dort sind auch Spielberichte, Mannschaftsfotos, Trainingszeiten etc. über die vielen anderen Handballmannschaften zu finden.

Ron Zange  
Handball-Abteilung

## D-Jugend-Mannschaft des VfL Rastede freut sich über blau-rote Trikots Handballkids im neuen Outfit

Lange spielen sie noch nicht zusammen, die Handballer und Handballerinnen haben sich erst nach den Sommerferien zum neuen D-Jugend-Team zusammengefunden. Unter der Leitung von Sonja und Carsten Bohmbach trainieren die Kinder der Jahrgänge 2006 und 2007 donnerstags um 17.30 Uhr in der Halle Feldbreite. Die ersten Turniere haben sie bereits gemeistert. Auf alle kommenden freuen sie sich nun umso mehr. Schließlich verfügt die Mannschaft seit kurzem über eigene Trikots. Mit Unterstützung der Öffentlichen Versicherungen Schneider und Grote aus Rastede konnte das blau-rote Outfit angeschafft werden. „Die Jugendförderung ist uns wichtig“, betont Geschäftsstellenleiter Steffen Schneider. „Es ist schön, den Kindern die Möglichkeit geben zu können, einheitlich aufzutreten.“ Und auch die Trainer freuen sich mit ihrem Team: „Es ist eine neue Mannschaft mit neuen Trikots“, sagt Sonja Bohmbach. „So fühlen sich die Kinder noch mehr als Team.“

Zur Stärkung der Mannschaft sind weitere Sportler willkommen. Wer Lust hat, kann zur Trainingszeit in der Halle Feldbreite vorbeischaun oder sich vorab in der VfL-Geschäftsstelle unter Telefon 04402 / 82992 informieren.



Freuen sich über die neuen Trikots: Die D-Jugend-Handballer vom VfL Rastede | Text und Foto: Janout

# ATHEN

**Oldenburger Straße 219 · 26180 Rastede**  
**Telefon 0 44 02 / 24 01**





GESUNDHEIT WEITER GEDACHT

**WIR ARBEITEN ALLE DARAN,  
DASS SIE DAS LEBEN  
ENTSPANNT ANGEHEN KÖNNEN.**

WIR SIND DORT, WO SIE UNS BRAUCHEN!



**BARMER GEK OLDENBURG**

Ihre Ansprechpartnerin in der Region Rastede: Janka Feldmann

Bleicherstraße 1, 26122 Oldenburg

Tel. 0800 33 20 60 58-1243\*

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

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

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

**BARMER GEK**

# Gegen Wind und Wellen gekämpft Rasteder schwammen in Bad Zwischenahn „Quer durchs Meer“

Wir waren alle froh und auch stolz, dass wir das geschafft haben! Die Bedingungen beim „Quer durchs Meer“ in Bad Zwischenahn waren nämlich alles andere als gut. Durch die Hitze in diesem Sommer war das Zwischenahner Meer förmlich aufgeblüht. Erst in der Woche vor der Veranstaltung Mitte August wurde entschieden, dass das Jedermann-Schwimmen überhaupt stattfinden konnte.

Viele vom VfL waren in diesem Jahr dabei: Claudia und Andreas Dmoch, Jan-Niklas Göring, Irmtraud Becker, Wiebke und Imke von Waaden, Frauke Dierks, Christine und Christian Kircher, Niklas Thoben und ich. Zunächst wurden wir mit dem Schiff von Bad Zwischenahn nach Dreierbergen gebracht. Auf dem Schiff zogen wir uns um und gaben unsere Sachen bei den Helfern ab. Die DLRG hatte an diesem Tag alles abgesichert. Insgesamt waren 25 Boote und viele Kanus dabei.

Das Meer war sehr aufgewühlt. Es gab Böen der Windstärke 4 bis 5. Wie windig es aber tatsächlich war, haben wir erst später auf dem Wasser richtig gespürt. Aufgrund der Wellen haben viele direkt nach dem Start wieder abgebrochen. Der Wind kam direkt von vorne, Brustschwimmen ging gar nicht gut. Wir haben gekämpft gegen die Wellen und das Verschlucken von Wasser! Ich selbst bin die Strecke überwiegend in Rückenlage geschwommen.

Als der letzte Schwimmer aus dem Meer kam, konnte man schon von Weitem das Gewitter hören. Glück gehabt! Ich freue mich aber schon auf das nächste Jahr in der Hoffnung, dass wir dann schönes Wetter haben und ruhiges Wasser.

Von Tanja Brunßen-Gerdes



**Schwammen 3,2 Kilometer quer durchs Meer: v.l. Tanja Brunßen-Gerdes, Claudia Dmoch, Andreas Dmoch und Irmtraud Becker | Foto: privat**



- 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

## Schwimmer stehen im Medaillenregen Elf Sportler vom VfL jubelten bei den Landesmeisterschaften in Achim

Zehnmal Gold, 16 Mal Silber und acht Mal Bronze – dieses Ergebnis kann sich wirklich sehen lassen. In insgesamt 36 Einzelstarts und sieben Staffeln sprangen die Schwimmer bei den Landesmeisterschaften im September vom Startblock. Die Konkurrenz konnte oftmals nur noch hinterher hetzen. Der VfL war mit seinen elf Teilnehmern eines der größten Teams des Landesverbands und erreichte schließlich in der Vereinswertung den 2. Platz.

### Guter Zusammenhalt in der Gruppe

„Es war ein sehr angenehmer und gut ausgerichteter Schwimmwettkampf“, berichtet Evi Kusch. „Straff organisiert, so dass wir morgens anreisen konnten und am frühen Abend wieder zu Hause waren. Das ist bei anderen Wettkämpfen selten der Fall.“

Auch die Stimmung in der Gruppe sei sehr gut gewesen, so die Schwimmerin. „Obwohl der VfL eigentlich aus zwei getrennt trainierenden Gruppen besteht (Masters 1 und Masters 2), war



**Masters 1 und 2 bei den Landesmeisterschaften in Achim | Fotos: privat**

der Zusammenhalt toll!“ Und Grund zum Jubeln hatte letztlich jeder einzelne im Team gleich mehrfach: Immer wieder standen Claudia Dmoch (AK 55), Irmtraud Becker (AK55), Swantje Heuten (AK 40), Frauke Dierks (AK 35), Evi

Kusch (AK 45), Andreas Dmoch (AK 50), Hans-Jürgen Brunken (AK 50), Stefan Lübben (AK 45), Wilko Heuten (AK 40), Marco Klockgether (AK 25) und Marvin Steinwender (AK 25) an diesem Tag auf dem Siegtreppchen.

### Anstrengende Doppelbelastung gemeistert

Als Kampfrichterin war übrigens Michaela Gerling mitgereist. Außerdem wurden Frauke Dierks und Stefan Lübben zwischendurch als Kampfrichter eingesetzt. Sie hatten dadurch mit einer Doppelbelastung zu kämpfen, weil sie auch ihre eigenen Wettkämpfe bestreiten wollten. Auf gutes Timing kam es an, damit nicht durch eine Unachtsamkeit der Start verpasst wurde. Nicht selten standen sie noch tropfnass vom eigenen Wettkampf am Beckenrand, um aufzupassen, dass die übrigen Schwimmer keinen Regelverstoß begingen. „Das ist

wirklich eine Herausforderung, beides zu machen“, gibt Stefan Lübben zu. „Man kann sich weder so richtig auf den eigenen Start konzentrieren, noch bleibt Zeit für die Erholung. Auch der Moment der Freude über eine neue Bestzeit, die man gerne mit den Kollegen teilen würde, kommt zu kurz.“ Frauke Dierks bedauert: „Zu dieser Doppelbelastung kommt es, da der VfL für diesen Wettkampf zwei Kampfrichter stellen muss, aber nicht über ausreichend ausgebildete Kampfrichter verfügt, die Zeit und Lust haben, sich dieser Aufgabe zu stellen.“

Von Kathrin Janout



**Mit Medaillen: v.l. Evi Kusch, Claudia Dmoch und Irmtraud Becker**

## Tanja Brunßen-Gerdes schwamm im eiskalten Mahlbusen bei Emden Freiwasserschwimmen an der Knock

Regen, Kälte, Wind – es war einfach nur ungemütlich Ende Juni. Die Wassertemperatur lag gerade mal bei 18,3 °C. Die meisten Schwimmer entschieden sich deshalb, einen Neoprenanzug zu tragen. Die Kampfrichter nahmen ihre Plätze ein, unter ihnen auch Margrit Kanje. Gemeinsam mit ihr hatte ich im April in Emden an einem Kampfrichter-Lehrgang teilgenommen, der auch das Modul für Freiwasser beinhaltete. Direkt nach bestandener Prüfung wurden wir gefragt, ob wir den Wettkampf als Kampfrichter begleiten könnten. Margrit übernahm diese Aufgabe an beiden Wettkampftagen, ich nur am Sonntag.

Die Masters Damen und die Jugendlichen starteten zunächst über 2500 Meter. Wir mussten dazu zweimal die Runde um die Bojen herum durch den Mahlbusen schwimmen. Ich war froh, dass ich den Neo anhatte, aber man schwimmt sich ja auch warm. Nach 47:14,62 Minuten kam ich ins Ziel. Endlich ein heißes Getränk! Mit der erreichten Zeit belegte ich auf Landesebene in meiner Altersklasse 45 den 2. Platz und in der Wertung der Norddeutschen



**Kampfrichterinnen Margrit Kanje (l.) und Tanja Brunßen-Gerdes**

Foto: privat

Meisterschaften den 4. Platz.

Nachmittags waren die Männer an der Reihe. Durch das schlechte Wetter waren die Temperaturen weiter gefallen. Trotz Neopflucht war es aber so kalt, dass die DLRG reihenweise junge Schwimmer aus dem Wasser holten. Der nächste Tag war nicht viel besser. Nach einer kalten, regnerischen Nacht hatte das Wasser nur noch eine Temperatur von knapp 16 Grad. Jugendliche unter 18 Jahren durften nicht mehr antreten.

Von Tanja Brunßen-Gerdes



**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.



*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

## Erfolgreiche Schwimmer in Wilhelmshaven Goldmedaille und Pokal für unsere Nachwuchs-Staffel

16 Vereine trafen sich Anfang November zum Herbst-Meeting der „Pinguine“ im Wilhelmshavener Bad „Nautimo“. Unter ihnen auch 28 Schwimmerinnen und Schwimmer vom VfL Rastede. Als

erstes mussten unsere jüngsten Sportler ihre Leistungen präsentieren. Femke Böhmer, Carla Bredemeier, Pia Kramer, Leef Martens, Lasse Schaa, Jonathan Viehöver, Hanna Wehnert und Luis

Wöhlbrand gingen hier jeweils über 25 Meter Brust, Freistil und Rücken an den Start. Sie erschwammen gute Zeiten und haben sich hervorragend im Schwimmerfeld der Sechs- bis Siebenjährigen positioniert.

Unsere 20 Schwimmerinnen und Schwimmer zwischen acht und 14 Jahren gingen im Hauptabschnitt an den Start. Dort konnten Marlene Besier, Clara Braune, Smilla Danz, Deejte von Döllen, Eske Focken, Till Gatzmann, Kasimir Gessler, Marlene Haupt, Emma und Meret Heidenreich, Hanko Heuten, Lena Kramer, Beek Martens, Tom Neigel, Alexandra Piesche, Jim Leon Söhnle, Joline Topp, Leonard Viehöver, Ida Wirringa, Clara Wöhlbrand über die Brust-, Freistil-, Rücken-, Schmetterlings- und Lagenstrecken viele neue Bestzeiten aufstellen. Durch die tollen Leistungen haben wir zahlreiche Plätze auf dem Treppchen erreicht. Insgesamt gingen 12 Mal Gold, 10 Mal Silber und 6 Mal Bronze an den VfL.

Das Highlight für unser Team war die sechsmal 50 Meter Freistil Mixed Staffel. Hier ging eine junge Mannschaft von Frauke Dierks an den Start. Smilla, Kasimir, Clara W., Alexandra, Clara B. und Hanko lieferten sich mit den anderen drei Teams ein packendes Rennen. Waren sie am Anfang noch auf Platz 3, holten sie von Wechsel zu Wechsel immer mehr auf, bis sie sich am Ende einen wahren Krimi um Platz 1 lieferten. Mit einer Armeslänge schlug unsere Mannschaft vor der Konkurrenz an und sicherte sich die Goldmedaille und den Pokal. Die Freude war bei den Sportlern, Trainern und den mitgereisten Eltern riesengroß.

*Ein rundherum toller und erfolgreicher Wettkampftag!*

Von Inja Gustke, Schwimmtrainerin



**Erfolgreiche Staffel: u.v.l. Smilla Danz, Hanko Heuten; h.v.l. Clara Wöhlbrand, Kasimir Gessler, Clara Braune, Alexandra Piesche | Fotos: Schwimm-Abteilung**

# gode

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

**Düserweg 14  
26180 Rastede**

**Geschäftsführer:  
Andreas Westermann**

**Telefon 0 44 02 / 22 19  
Telefax 0 44 02 / 8 19 81**

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

# 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](http://www.fribo-team.de)

## Schönes zum Schlafen

### NIGHT UND LOUNGEWEAR

WEICHE, VORGEWASCHENE UND  
BÜGELFREIE LEINENBETTWÄSCHE

DAS BETTO

Oldenburger Str. 265

26180 Rastede

Tel. 04402 / 83047

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





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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
<b>Aqua-Fitness</b>					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs (Tel. 04402 / 84528)
<b>Aquagymnastik</b>					
Aquagymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 – 08.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	Stephanie Becker
Aquagymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Stephanie Becker
Aquagymnastik 4	offen	Bad	Mo	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 – 8.30	Saskia Zigan
<b>Badminton</b>					
Kinder und Jugendliche	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 – 18.00	Jannik Lücken
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Trainingsgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	Anton Hirsch
<b>Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Mo	18.00 (ab)	Dietmar Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	17.00 (ab)	Dietmar Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	17.00 – 20.00	Dietmar Bucker
<b>Basketball</b>					
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
<b>Einrad</b>					
Einsteiger	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	J. Gellert / S. Otholt
Fortgeschrittene	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Trainingszeit	ÜbungsleiterIn
<b>Fitness</b>					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.00	Wolfgang Schwiertz
Fitness für Frauen	offen	Kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 – 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	11.15 – 12.15	Anke Schwiertz
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 – 19.00	Katja Ratje
Fit & gesund für Frauen	50+ J.	Sportforum	Di	19.00 – 20.00	Katja Ratje
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
Fit & gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Mi	20.00 – 21.30	Sakhi Alizadah
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 Lehnert
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	19.00 – 21.00	Uwe Harms
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 – 18.30	Emin Kuruoglu
Fit & gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Sa	18.00 – 19.30	Sakhi Alizadah
<b>Freestyle Akrobatik</b>					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 21.00	Robin Wirsching
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	21.00 – 22.00	Robin Wirsching
<b>Gesundheitssport</b>					
„Uhu“ Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 – 11.15	Birgit Karnowsky
Fit & gesund von Kopf bis 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
<b>Handball</b>					
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 3	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Torben Rüthemann
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
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	16.00 – 17.30	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
D-Jugend männlich	11 – 12 J.	Große Halle 2	Do	17.00 – 18.30	Carsten Bohmbach
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)					
<b>Kinderturnen</b>					
Flohzirkus I	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	10.10 – 11.15	Melanie Schröder
Fit wie ein Turnschuh I	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	15.00 – 16.00	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	Kathrin Meyer
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.30 – 17.30	Kathrin Meyer
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 Lehnrs
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
<b>Leichtathletik</b>					
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
<b>Schwimmen</b>					
Anfänger 1*	5 – 7 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Lasse Litwin
Anfänger 2*	5 – 7 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Nicole Pape
Aufbau 1*	6 – 9 J.	Bad	Do	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Aufbau 2*	6 – 9 J.	Bad	Mo	17.30 – 18.30	Nienke Bloy
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	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Mo	19.45 – 20.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Hobby Masters	20+ J.	Bad	Do	19.45 – 20.45	Tanja Brunßen
*Voraussetzung: Seepferdchen					
<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	Saison 2019	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	Saison 2019	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
<b>Tanzen</b>					
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
Fortgeschrittene	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	Halle 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.	Halle Wilhelmstraße	Mo	16.30 – 18.00	Maja Pape
<b>Tanzen für Kinder</b>					
Ballett	4 – 6 J.	Sportforum	Di	14.00 – 15.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	4 – 6 J.	Sportforum	Fr	14.00 – 15.00	S. Janina Ilchmann
Ballett	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
<b>Trampolin</b>					
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
<b>Volleyball</b>					
Damen	13+ J.	Große Halle	Di	18.15 – 20.15	Veronika Wiedemann
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	16.30 – 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](http://www.vfl-rastede.de) – Kursangebot!**



**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 –.

Ich bin damit einverstanden und willige ein, dass

→ die nachfolgenden Angaben für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich sind

→ die Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitgliedern des Vereins (z.B. Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen

→ Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen veröffentlicht werden dürfen auf der Homepage und / oder Facebook-Seite / Instagram des Vereins, und / oder regionalen Presse

Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO (siehe Downloadcenter) habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen (alle im Downloadcenter) des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet oder sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und / oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden.

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 €	Badminton Erwachsene	5,00 €
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):	

Mit ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der o.a. Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

\_\_\_\_\_  
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.

## Büroarbeit

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

... mit uns läuft's im Büro

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

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

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

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

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

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

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

Königstr. 2 · 26180 Rastede  
Fon 0 44 02 / 92 60-0  
Fax 0 44 02 / 92 60 60  
[www.buero-team-rastede.de](http://www.buero-team-rastede.de)  
[info@buero-team-rastede.de](mailto:info@buero-team-rastede.de)



# FINKEISEN

## STEUERBERATUNG

Brucknerstraße 2, 26180 Rastede  
T. 04402/51018, [www.finkeisen-steuerberatung.de](http://www.finkeisen-steuerberatung.de)



### Der Vorstand des VfL Rastede

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. Sprecher (Repräsentation)                | 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             |
| Basketball Jugend           | Wim Deekens                |
| Handball Erwachsene         | Christoph Müller           |
| Handball Spielwart          | Heiko Brötje               |
| Leichtathletik              | Heinz Legal                |
| Schwimmen                   | Jürgen Menke               |
| Volleyball                  | Denise de Vries            |
| Sportabzeichen              | Anke Harms                 |
| Ehrevorsitzender            | Horst Laue / G. Arends     |
| Schriftführerin             | Egon Westermann            |
|                             | Silke Riediger             |

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| Hallen-und Gerätewart      | Karl Treskow      |
| 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.**

# 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** 