



BLiCKPUNKT

A U S G A B E M Ä R Z 2 0 1 9



Die erfolgreiche
erste Mannschaft
der Badminton-
Abteilung

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

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

FRIBO- ELEKTRO

komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

FRIBO- PLANUNG

Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

FRIBO-

HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen
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

Schönes zum Schlafen

NIGHT UND LOUNGEWEAR

WEICHE, VORGEWASCHENE UND
BÜGELFREIE LEINENBETTWÄSCHE

DAS BETT

Oldenburger Str. 265
26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 8 30 47

www.das-bett-rastede.de



Editorial



Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie auch 2019 wieder regelmäßig und voller Motivation unsere Sportstunden besuchen. Unsere Abteilungen mit ihren qualifizierten Übungsleitern warten mit einem breit gefächerten Programm auf: vom Breiten- über Gesundheitssport bis hin zum leistungsorientierten Sport.

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

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

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

Der VfL Rastede

- steht für die Gemeinschaft, Lebensfreude, Wertevermittlung und Gesundheit, Integration von Flüchtlingen
- leistet mit vorhandenen Angeboten zu sozial verträglichen Beiträgen einen wichtigen Beitrag zu sozial gerechter Gesundheitspolitik

- spricht eine Vielzahl von speziellen Zielgruppen – von Frauen und Männern über Menschen mit Behinderungen bis hin zu sozial Benachteiligten – an
- ist wichtiger Partner im Gesundheitssystem und leistet einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesunderhaltung der Bevölkerung. Der Verein entwickelt sich zu gesundheitsfördernden Lebenswelten im umfassenderen Sinne, indem die Gesundheit zur Leitidee der Vereinskultur wird
- ist idealer Kooperationspartner für Betriebe, Krankenkassen, Schulen, Kindergärten, Seniorenheime etc.

Wir können in der Gemeinde Rastede ja zum Glück die öffentlichen Sportstätten kostenfrei nutzen, aber die sind vorrangig nach den Bedürfnissen der Schulen ausgerichtet: Sportunterricht bis 16 Uhr. Dadurch wird es für den VfL immer schwieriger neue Mitglieder aufzunehmen, da die Hallenzeiten fehlen. Neue Sportstätten werden dringend benötigt. Der Verein möchte gerne eine Halle in einer Größe von 24 x 35 Metern errichten (Standortfrage ist noch zu prüfen). Es sollen neue Angebote im Gesundheitssport geschaffen werden. Nach aktuellen Berechnungen wird das Investitionsvolumen bei ca. 2.400 TEU liegen. Der Verein wird sich, wie auch beim Sportforum, an der Finanzierung betei-

ligen. Übrigens, das Baudarlehn für das Sportforum von 300 TEU wurde Ende 2018 durch die Mitglieder vollständig getilgt. Danke.

Damit das anstehende Projekt finanziell gesichert ist, wurden in den letzten Monaten viele Gespräche mit Landtags- und Bundestagsabgeordneten geführt. Darüber haben wir ausführlich in der Presse berichtet. Es ist davon auszugehen, dass sich die Gemeinde und der Landkreis im Rahmen ihrer Richtlinien an dem Vorhaben beteiligen werden. Der Erfolg bleibt abzuwarten. Wir haben uns hohe Ziele gesteckt.

Ich möchte mit Erich Kästner antworten: „Es gibt nix Gutes, außer man tut es!“

Ich wünsche allen viel Erfolg und einen guten Start in das vor uns liegende Jahr 2019.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

Kleidung und Accessoires mit Vereinslogo

VfL Rastede bietet hochwertige Fanartikel im Online-Shop

Taschen, T-Shirts, Jacken oder Schals – der Fanshop des VfL Rastede ist gut bestückt mit sportlicher Kleidung und praktischen Accessoires für Damen, Herren und Kinder. Selbst süße Babybodies für kleine VfL-Fans gibt es hier. Ein tolles Geschenk für den Vereinsnachwuchs.

Fanshops gehören zu großen Sportvereinen schon seit längerem dazu – und nun auch zum VfL Rastede. In Kooperation mit dem Onlineshop „Fan12“ startete der Verkauf im vergangenen Jahr. Eingerichtet und designed haben diesen Shop Thomas Hayen und Bjarne Wiesehan, Studenten der Wirtschaftsinformatik an der Uni Oldenburg. In Abstimmung mit der VfL-Geschäftsstelle und dem Vereinsvorstand kreierten sie ansprechende Produkte mit VfL-Logo, die nun über „Fan12“ zu bekommen sind. Übrigens gehören auch Geschenkgutscheine zum Angebot des Shops.

www.vfl-rastede.fan12.de



Werben in der Vereinszeitung „Blickpunkt“

Viele unserer Inserenten begleiten den VfL bereits seit Jahren. Sie wissen, dass der Verein das Engagement anerkennt und seine Werbepartner unterstützt. Unsere Mitglieder achten auf die Anzeigen und berücksichtigen diese bei ihren Einkäufen und der Inanspruchnahme von Dienstleistungen – und das merken unsere Inserenten. Unbestreitbar ist außerdem, dass das Schalten einer Anzeige gleichzeitig auch eine Förderung des Vereinssports ist. Ohne unsere Inserenten und Sponsoren könnte der VfL kein so qualitatives Angebot bieten.

Hierfür bedanken wir uns!

Wer gerne in unserer Vereinszeitung auf sich oder sein Unternehmen aufmerksam machen möchte, erhält jederzeit von unserer Geschäftsstelle Informationen über unsere günstigen Anzeigenpreise. Gerne setzen wir uns mit Interessenten zusammen und besprechen die beste Form der Werbung im „Blickpunkt“.

Rufen Sie uns einfach an unter 04402 / 82992!



Wir nehmen Abschied von:

**Erna Koch
Otto Keune
Marie Luise Engelke
Egon Westermann**

Wir werden den Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

Inhalt

Jahreshauptversammlung 2019	
Mitglieder stimmen für den Bau einer neuen Halle	6
Für besonderes Engagement zu Ehrenmitgliedern ernannt	6
Wichtige Termine 2019	7
Fröhlicher Faschingsspaß beim VfL	
Viele Besucher vergnügten sich in der bunten Turnhalle	8
Glückwünsche und gute Gespräche	
Viele Gäste genossen den Tag der offenen Tür	10
Nachwuchsförderung für die Basketballer	
Neue Basketballgruppe für Kinder	12
Neues Sportangebot für die Kleinsten	
Bambini-Badminton freitags in der Halle Kleibrok	13
Turngruppe feiert 40. Jubiläum	
Fit ins hohe Alter mit Sport und Geselligkeit	14
Bürgermeisterkandidat Lars Krause spricht mit dem VfL-Vorstand	
Auf der Suche nach Fördertöpfen	15
„Sportvereine sind ein Segen für die Gemeinde“	
Innenminister Boris Pistorius war zu Gast beim VfL Rastede	17
Vorbei am inneren Schweinehund	
Wie motivierst Du Dich zum Sport?	18
Vereinsmannschaften unterstützen sich gegenseitig	19
Bad-Taste-Training der Handballerinnen	19
Sportabzeichen Rastede 2018	20
Sieg gegen Tabellenführer	
Handballherren mit erfolgreichem Jahresauftakt	21
Deutsche Meisterschaften der Masters	
VfL-Schwimmer starten in Hannover über Kopf	22
Saisonabschluss beim Badminton	
Erste Mannschaft verpasst Meisterschaft nur knapp	24

Impressum:



Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485

E-Mail: info@vfl-rastede.de

www.vfl-rastede.de



Redaktion:

Kathrin Janout-Naumann

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 2-2019:
17. Mai 2019

VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

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



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.

Jahreshauptversammlung 2019

Mitglieder stimmen für den Bau einer neuen Halle

Der Verein ist gut aufgestellt: 2600 Mitglieder hat der VfL Rastede zurzeit, entgegen dem Landestrend geht die Entwicklung hier stetig bergauf. 120 Übungsleiter und ehrenamtliche Helfer machen es möglich, dass der Verein in 165 Gruppen rund 250 Stunden Sport pro Woche anbieten kann. Ob im Wettkampfsport, verschiedenen Kursen oder bei der Integration von Flüchtlingen und Migranten – der VfL Rastede ist immer bemüht, sich zeitgemäß zu präsentieren. Bei der Jahreshauptversammlung

Mitte März im Sportforum, stellte Vorstandssprecher Dirk Hillmer die Aktivitäten des Vereins vor und gab einen Ausblick auf das laufende Jahr. Mittelpunkt der Versammlung war die Abstimmung für den Neubau einer Halle, die der Verein realisieren möchte, um auf den gestiegenen Bedarf an Sportangeboten in der Gemeinde Rastede reagieren zu können. Die anwesenden Mitglieder befürworteten das Vorhaben einstimmig bei einer Enthaltung.

Abgestimmt werden musste an diesem

Abend auch über verschiedene Ämter. Dirk Hillmer wurde als 2. Vorstandssprecher und Silke Riediger als Schriftwartin wiedergewählt. Kassenprüfer sind zukünftig Heinz Legal und Horst Laue, Ersatzkassenprüferin ist Ulrike Seeberg. Diese hatte gerade ihr Amt als Fachwartin im Bereich Kinderturnen an Inken Arntjen übergeben. Außerdem meldete sich Janina Gellert als neue Fachwartin im Bereich Einrad.

Kathrin Janout

Für besonderes Engagement zu Ehrenmitgliedern ernannt



Horst Unsinger

Er war 47 Jahre Übungsleiter im Bereich Leichtathletik und 35 Jahre Fachwart der Abteilung: „Horst Unsinger hat seine Aufgaben immer mit viel Leidenschaft und Herz gemacht“, lobte Vorstandssprecher Dirk Hillmer. „Er verstand und versteht es, die Sportler zu motivieren.“ Konstruktiv und kritisch habe er das Vereinsgeschehen in all den Jahren mitgestaltet. Für sein Engagement als verlässlicher Übungsleiter und Fachwart in der Zeit zwischen 1970 und 2017 wurde Horst Unsinger bei der Jahreshauptversammlung nun als Ehrenmitglied des Vereins ernannt.



Uwe Harms

„Schon als kleiner Bengel war er im VfL und ist schließlich im Jahr 2000 zurückgekommen“, berichtete Dirk Hillmer. Seitdem war Uwe Harms an vielen Stellen engagiert – auch im VfL Rastede. 2001 wurde er Übungsleiter und ist es bis heute. Zusätzlich übernahm Uwe Harms 2005 die Pressearbeit. „In 12

Jahren hat er tolle Ideen eingebracht, der Vereinszeitung ein neues Layout verpasst und viele Berichte verfasst“, lobte Dirk Hillmer. „Uwe hat die Vereinschronik geschrieben, Veranstaltungen begleitet und Fotos gemacht.“ Dafür bedanke sich der Verein und ernennt Uwe Harms zum Ehrenmitglied.

Text und Fotos: Kathrin Janout



Ehrennadel in Bronze vom Landessportbund

Frauke Lehnert (2.v.l.) ist seit 2008 Fachwartin im Bereich Fitness und Gesundheit. Für ihr Engagement erhielt sie vom Landessportbund die Ehrennadel in Bronze. „Wir freuen uns alle sehr, dass Du diese Aufgabe so toll machst und hoffen, Du machst noch ganz lange weiter!“, sagte Kreissportbund-Vorsitzende Monika Wiemken (links).



Ehrenamtszertifikat vom Kreissportbund

Susanne Wöhrlin (Foto Mitte) erhielt für ihr 15-jähriges Engagement als Yoga-Übungsleiterin das Ehrenamtszertifikat vom Kreissportbund. Monika Wiemken (l.) und Daniela von Essen gratulierten. Seit 25 Jahren ist Angela Roß-Heinen Übungsleiterin für Wassergymnastik. Auch sie erhielt das Ehrenamtszertifikat.



Ehrungen für 50- und 60-jährige Vereinsmitgliedschaft

Seit 60 Jahren im VfL Rastede sind Waltraud Engelbart, Bodo Harms, Gunda von Danckelmann, Siegfried Schiwy, Marianne Tennberge und Günther Dietrich. Auf 50 Jahre Vereinsmitgliedschaft blicken Helmut Claußen, Gerda Baumert, Armin Boumann, Hans Gerold Finkeisen, Frauke Lehnert und Ingrid Radner zurück.



Ehrungen für 25- und 40-jährige Vereinsmitgliedschaft

Schon seit 40 Jahren halten Ute Grimm, Ingeborg Borchers, Günter Stubbe, Gerhard Wolf, Carla Scherenberg und Heino Gebken dem VfL Rastede die Treue. 25 Jahre Mitglied sind Gunda Garnholz, Helga Tammen, Holger von Elm, Manfred Schander, Gisela Lachmann, Annegret Wittje, Ursel Gebken, Peter von Danckelmann, Uwe Galler, Birgit Figura, Marco Meyer, Monika Schwarting, Toni Werner, Irmgard von Stuckrad, Wilfried Rieger, Annelore Döding und Andre Bogdanow.

Wichtige Termine 2019

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
28.04.19	Palaismeeting	VfL Rastede – Schwimmen		Hallenbad Rastede
22.06 – 23.06.2019	3. Ellerncup 2019	VfL Rastede – Badminton		Große Halle Feldbreite
03.11.19	Showtime 2019	VfL Rastede	ab 15.00 Uhr	Große Halle Feldbreite
Stand: 20. März 2019				

Fröhlicher Faschingsspaß beim VfL

Viele Besucher vergnügten sich in der bunten Turnhalle

Klettern, Turnen, Springen, Rutschen: Tolle Mitmachangebote von Trampolin und Hüpfburg bis zum Kletterparcours hatte der VfL Rastede Anfang März in der bunt dekorierten Turnhalle für die vielen verkleideten Kinder aufgebaut. Bei diesem farbenfrohen Spektakel konnten die kleinen und großen Jecken ihrem Bewegungsdrang freien

Lauf lassen. Auch einige Erwachsene hatten sich aufwendig kostümiert und schauten dem bunten Treiben zu oder lehnten sich in der Cafeteria mit reichhaltigem Angebot an Getränken und Kuchen entspannt zurück. „Wir sind erst im Juli nach Rastede gezogen und nun zum ersten Mal hier“, freuen sich Mama Verena und ihre Tochter Mara (6).

„Wir finden es richtig toll!“ Auch das Organisations-Team vom VfL um Fachwartin Melanie Schröder war zufrieden mit der Veranstaltung. „Die Resonanz ist wieder einmal großartig und die Stimmung richtig gut. Dafür hat sich die viele Arbeit gelohnt!“

Text und Fotos: Kathrin Janout





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

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



Stückemann
Aus Freude am Fahrrad.

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

August Stückemann Nachf. e.K. Inhaber: Horst Stückemann



Glückwünsche und gute Gespräche Viele Gäste genossen den Tag der offenen Tür

Hereinspaziert!

Mitte Februar hatte der VfL Rastede zum Tag der offenen Tür eingeladen, gefeiert wurde das 10-jährige Bestehen des Sportforums an der Schloßstraße. Schon lange vorher liefen die Planungen, der Vorstand traf sich zu wöchentlichen Sitzungen. Es wurden Info-Stellwände gestaltet, Blumen und Häppchen besorgt, Kaffee und Kuchen

organisiert. Verschiedene Tanzgruppen bereiteten Showeinlagen vor. Freitagabend trafen sich schließlich einige Freiwillige zum Aufbau, Samstagmorgen folgten die letzten Vorbereitungen, um zunächst die geladenen Gäste aus Politik, Verwaltung und Verein bei einem Gläschen Sekt oder O-Saft herzlich willkommen zu heißen. „Wir wollen Euch zeigen, wie das Sportforum nach nun zehn Jahren ohne wesentliche Renovie-

rungen oder Schäden aussieht“, sagte Vorstandssprecher Dirk Hillmer bei der Begrüßung. „1,1 Millionen Euro waren für den Bau damals vorgesehen, mit 900.000 Euro wurde letztlich abgerechnet“. Der Landessportbund habe etwas dazugegeben ebenso wie die Gemeinde. „300.000 Euro zahlte der Verein aus eigener Tasche, der Betrag ist mittlerweile vollständig abbezahlt. Darauf sind wir stolz!“





Anschaffungen und viele Ideen

Auch Investitionen tätigte der Verein in den vergangenen zehn Jahren. So wurden unter anderem neue Boule Plätze angelegt, Airtracks, Felexibars und ein Wettkampfsprungbrett angeschafft und die Mediatechnik erneuert. Außerdem bekam der Verein in der Zwischenzeit eine neue Homepage und ein tolles Kursprogramm. „Immer wieder wurden auch Veranstaltungen organisiert“, berichtete Hillmer. Ob „Rad und Schlemmen“, „Natur aktiv“, der Handball-„Residenz-Cup“, der Badminton-„Ellerncup“ oder das „Palais-Meeting“ der Schwimmer – der Verein hat sich immer wieder Neues

einfallen lassen. Auch den Neubau einer Sporthalle sprach Hillmer bei dieser Gelegenheit an. „Wir haben schon Erfahrung im Hallenbau“, sagte er. Das wolle der Verein nun wiederholen, um die fehlenden Kapazitäten ausgleichen zu können. „Alle sagen, die neue Halle müsst ihr haben, doch keiner bringt sein Portemonnaie mit“, wandte sich Hillmer an die anwesenden Politiker. „Aber wir sind schon auf einem guten Weg!“

Auf den Weg hatten sich auch viele interessierte Bürgerinnen und Bürger gemacht, um an diesem Nachmittag ins Sportforum zu kommen. Kaffee und Kuchen standen bereit, der Tanzboden

war ausgerollt. Die HipHop- und Streetdance-Gruppen um Profi Gregory Bieder zeigten eine tolle Show. Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 18 Jahren lieferten lässige Moves zu passender Musik. Auch die Tanzgruppe Irischer Steptanz um Trainerin Daniela von Essen beeindruckte mit ihrem Können, ebenso wie die erst kürzlich gegründete Cheerleading-Gruppe „Spicy Sharks“ unter der Leitung von Maja Pape.

Erst spät am Nachmittag schloss der Vorstand zufrieden die Türen des Sportforums. Alles ist gut gelaufen – „es war ein richtig schöner Tag!“

Von Kathrin Janout



Nachwuchsförderung für die Basketballe Neue Basketballgruppe für Kinder



Unter der Leitung von Sören Rütthemann lernen Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren auf spielerische Weise das Körbe werfen. Was einst als AG an der Grundschule Kleibrok begann, wird nun als Angebot des VfL fortgeführt. Immer freitags in der Zeit von 13.30 bis 14.45 Uhr findet das Training in der Halle Kleibrok statt. Rund 20 Kinder kamen Mitte März zur ersten Übungsstunde. Trainer Sören Rütthemann verstand es, die jungen Sportler mit seiner fröhlich freundlichen Art für das Spiel zu begeistern. „Je nachdem, wie viele Kinder letztlich dabei bleiben und wie es mit den Hallenzeiten aussieht, werden wir die Gruppe nochmal in zwei Altersklassen aufteilen“, sagt Rütthemann. Die erfolgreichen Rasteder Basketballe wollen mit diesem Angebot den Nachwuchs der Abteilung fördern.



Text und Fotos: Kathrin Janout



AGTHE & PARTNER
Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 12
26180 Rastede
www.agthe-partner.de

Telefon 0 44 02 / 86 35 8-0
Telefax 0 44 02 / 86 35 825
kanzlei@agthe-partner.de



Sport in Zeitlupe: Die Bambinis lernen das Badmintonspielen zuerst mit bunten Luftballons | Fotos: Janout, Lünen

Neues Sportangebot für die Kleinsten Bambini-Badminton freitags in der Halle Kleibrok

Die Badmintonabteilung des VfL Rastede bietet seit dem 1. Februar eine Badminton-Bambini-Gruppe für Drei- bis Sechsjährige an. Mit viel Spaß am Sport sollen die Kinder für die schnelle Ballsportart begeistert werden.

„Der Ball steht bei dieser Gruppe im Mittelpunkt“, sagt Vasili Kroupis, Fachwart Badminton, der die Bambinis leitet. Dabei kommen neben dem Federball aber auch Hand- oder Basketbälle zum Einsatz. „Es geht darum, ein gutes Ballgefühl zu entwickeln“, erklärt Vasili. Durch verschiedene Trainingsmethoden werde die Augen-Hand-Koordination gefördert und verbessert.

Langfristig möchte man die Kinder aber für den Badminton-Sport begeistern. Altersgerecht beginnt das Training hier an verstellbaren Netzen. Gespielt wird anfangs mit bunten Luftballons. Die „schnellste Sportart der Welt“ erscheint dann plötzlich in Zeitlupe.

Vasili selbst hatte die Idee zur Gründung dieser Gruppe. „Es fehlte ein Angebot rund um den Ball für die Kleinen“, sagt Vasili. Die Bambinis bilden nun eine

Ergänzung zum üblichen Kinderturnen. Ann-Kathrin Rademacher, FSJler Jannik Lünen und weitere Helfer unterstützen den Fachwart bei der Betreuung der Gruppe. „Zu Beginn machen wir immer ein Aufwärmispiel mit dem Ball und zum Ende hin eine Freispielzeit“, beschreibt Vasili den Ablauf des Trainings. Und dazwischen steht natürlich Badminton im Mittelpunkt. „Auch diejenigen Eltern, die in der Halle bleiben während

ihre Kinder Sport machen, können gern zum Schläger greifen und mitspielen“, sagt Vasili.

Das Training findet immer freitags in der Zeit von 15 Uhr bis 16.30 Uhr in der Sporthalle Kleibrok, Zur-Windmühlen-Straße 17, statt. Weitere Informationen gibt Vasili per E-Mail an vasili.kroupis@gmail.com.

Von Kathrin Janout



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

**Düserweg 14
26180 Rastede**

**Geschäftsführer:
Andreas Westermann**

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

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

Turngruppe feiert 40. Jubiläum Fit ins hohe Alter mit Sport und Geselligkeit

Diese Gruppe liefert den Beweis: Bewegung, Zusammenhalt und Fröhlichkeit halten fit bis ins hohe Alter. Zwischen 20 und 25 Frauen kommen jede Woche zur gemeinsamen Turnstunde, die jüngste unter ihnen ist 70 Jahre alt, die älteste feierte bereits ihren 96. Geburtstag. Seit mittlerweile 40 Jahren besteht die Gruppe, es hat sich viel verändert in dieser Zeit, geblieben aber ist der Spaß am Sport.

Am 16. November 1978 trafen sich 32 Frauen zur ersten Übungsstunde der Gruppe „45 Plus“ in der Turnhalle Wilhelmstraße. Annegret Lehnert übernahm damals die Leitung. „Ich war überrascht, dass es so viele waren“, sagt sie, „der Bedarf war wohl da.“ Bereits nach wenigen Monaten nahm die Gruppe am Schauturnen des VfL teil, fuhr gemeinsam zu Wettbewerben und Landesturnfesten. Die Gemeinschaft stand bei den Turnerinnen immer mit im Vordergrund und so gehörten schließlich auch Faschings- und Adventsfeiern, Sommerausflüge und Geburtstagskränzchen zum Programm der Gruppe. „Es war nicht nur der gesunde Sport, der uns Frauen in die Halle zog, sondern



auch die Fröhlichkeit und der Zusammenhalt“, sagt Annegret Lehnert. Und das ist noch immer so. Heute, 40 Jahre später, sitzen rund 30 Frauen im Sportforum zur gemeinsamen Adventsfeier zusammen und stoßen auf das Jubiläum an.

In der Halle haben sich die Übungen mit den Jahren verändert. Alle

sind älter geworden. Spiele wie Prellball oder Brennball sind schon längst in den Hintergrund gerückt. Viele Elemente wurden aus dem Gesundheits-sport übernommen. Rückenmuskulatur, Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Handgeräte und Musik kommen dabei zum Einsatz. „Wir benutzen häufiger Stühle und Pezzibälle“, sagt Annegret Lehnert. „Auf die Matten hinunter zu kommen, fällt manchmal ganz schön schwer.“ Aber jede sollte nach ihren Möglichkeiten mitmachen können, so wie es der Gesundheit guttut.

Durchschnittlich 20 bis 25 Aktive kommen regelmäßig zu den wöchentlichen Übungsstunden. Jeden Montag treffen sich die Frauen unter der Leitung von Trainerin Anke Schwiertz in der Zeit von 11.15 bis 12.15 Uhr in der Halle Wilhelmstraße. Annegret Lehnert ist selbstverständlich mit dabei und hofft, dass die Gruppe noch lange bestehen wird: „Wir wünschen uns noch viele weitere Jahre mit tollen Turnstunden in froher Runde!“

Von Kathrin Janout

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

**Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege**

SPD-Bürgermeisterkandidat Lars Krause spricht mit dem VfL-Vorstand über die Finanzierung des geplanten Neubaus

Auf der Suche nach Fördertöpfen

„Eigentlich geht es doch rein um die Finanzierung“, sagte Lars Krause an den VfL-Vorstand gewandt, nachdem er sich die Pläne für die neue Sporthalle genauer angesehen hatte. „Mit der Idee an sich werden Sie ja überall offene Türen einrennen.“ Ja, es gebe viele Befürworter, antwortete Vorstandssprecher Dirk Hillmer, fügte aber sogleich hinzu: „Nur macht keiner das Portemonnaie auf.“

Etwa 1,4 Millionen Euro fehlen bei der Finanzierung“, so Hillmer. „Der VfL braucht diese Halle, der Bedarf ist da.“ Es sei schließlich wichtig, dass das Angebot mit der Gemeindeentwicklung mitwachse, betonte auch VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje. Ebenso wie Kindergärten, Schulen und andere Einrichtungen müsse der Sportverein sein Angebot zahlenmäßig und von der Qualität her anpassen. „Besonders in den Bereichen Kinder-, Jugend- und Gesundheitssport.“ Die Kinderturngruppen seien völlig überfüllt, berichtete Brötje aus dem VfL-Alltag. Es gebe lange Wartelisten. Und im Bereich Gesundheitssport und Prävention könne so manches gar nicht erst angeboten werden, weil Hallenkapazitäten fehlten. Dabei nehme die Nachfrage hier stark zu. Einige Gruppen trainierten zurzeit in der alten Halle Wilhelmstraße. Diese sei aber energetisch gesehen problematisch und könne für Gesundheitssport nicht ganzjährig genutzt werden. Vom Bau einer neuen Halle würde letztlich auch die KGS profitieren, so Brötje weiter. Die Schule klage ebenfalls über Platzmangel für verschiedene Angebote.

Es müsse Entwicklung stattfinden, stimmte Krause zu, „aber es muss auch finanzierbar sein“. Der SPD-Bürgermeisterkandidat hatte sich deshalb bereits im Vorfeld des Gesprächs, um das er den VfL-Vorstand nun gebeten hatte, nach Ideen zur Finanzierung umgehört,



Vorzeigeprojekt: Die VfL-Vorstandssprecher Daniela von Essen und Dirk Hillmer (r.) zeigen Lars Krause (SPD) Bilder vom Bau des Sportforums vor zehn Jahren | Foto: Janout

jedoch bisher nichts Geeignetes entdeckt. Er werde weiter mit den Abgeordneten auf Landes- und Bundesebene sprechen, um nach Fördertöpfen zu suchen, versprach Krause. Trotzdem wolle er keine falschen Erwartungen wecken. Dass ein Bedarf für die neue Sporthalle bestehe, verstand er aber. „Welcher Verein ist denn bitteschön

bereit, so viel Geld in die Hand zu nehmen, wenn der Bedarf nicht da wäre?“, so Krause. Deshalb könne die Gemeinde in diesem Fall auch nicht weggucken, betonte Dirk Hillmer. Sie müsse stattdessen sagen: „So günstig kommen wir nicht mehr an eine neue Halle!“

Von Kathrin Janout

SPORT
DUWE
Ammerland

Oldenburger Str. 280 · 26180 Rastede · Tel. 04402 / 82220
E-Mail: hdrastede@gmail.com

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

„Sportvereine sind ein Segen für die Gemeinde“

Auch Niedersachsens Innenminister Boris Pistorius war zu Gast beim VfL Rastede, um mit dem Vorstand über den geplanten Bau einer neuen Sporthalle zu sprechen

Hoher Besuch: Auf Einladung von Bürgermeisterkandidat Lars Krause begrüßte der VfL Rastede kürzlich den Niedersächsischen Minister für Inneres und Sport Boris Pistorius im Sportforum an der Schloßstraße. Vorstandssprecher Dirk Hillmer nutzte die Gelegenheit, dem Politiker die Notwendigkeit eines Hallenneubaus deutlich zu machen. Auch Lars Krause nahm in Begleitung weiterer SPD-Gemeinderatsvertreter an dem Treffen teil ebenso wie die SPD-Landtagsabgeordnete Hanna Naber, VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje und 3. Sprecherin Daniela von Essen.

„Sport ist nicht nur gut für die Gesundheit, Sport dient auch der Integration, der Wertevermittlung und der Teamfähigkeit“, betonte Dirk Hillmer zu Beginn des Treffens und gab einen kurzen Überblick über die Vereinsaktivitäten. „Rastede bewegt was“, so Hillmer. „Wir sind sehr aktiv gewesen in den vergangenen Jahren.“ Und nun



zeige der Sportentwicklungsbericht: „Wir haben Bedarf für eine neue Sporthalle.“ Es kommen immer mehr Bürger nach Rastede, die Infrastruktur müsse da mitwachsen.

„Die Baukosten für den Neubau betragen voraussichtlich 2,4 Millionen Euro“, sagte Hillmer. 600 000 Euro könne der Verein selbst tragen plus Zuschüsse komme man auf etwa eine Million. Fehlen noch 1,4 Millionen. „Man muss schon anerkennen: Was sie hier auf die Beine stellen, ist beeindruckend“, so Pistorius. Das zeige, was

man erreichen könne, wenn man die Dinge anpacke. „Erfolgreiche Sportvereine sind ein Segen für die Gemeinde!“ Trotzdem: „1,4 Millionen aufzutreiben, ist nicht leicht.“ Das Land Niedersachsen könne keine Vereine fördern, so der Innenminister. Lediglich kommunale Sportstätten bekämen Zuschüsse. Auch eine EU-Förderung mache an dieser Stelle wenig Sinn. Man müsse wohl im Bundesinnenministerium nachfragen, ob es Ideen gebe. Der Bund könne Vereine fördern, so Pistorius. „Ich frag mal Horst, ob er was übrighat“, scherzte der Minister und versprach, den VfL im Hinterkopf zu behalten.

Und genau darum gehe es, machte Dirk Hillmer nach dem prominenten Besuch deutlich. Man müsse im Gespräch bleiben. „Dass er kein Geld mitbringen konnte, war mir vorher klar“, so der VfL-Sprecher. „Aber jetzt weiß er schon mal, wo Rastede liegt.“

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

Vorbei am inneren Schweinehund

Ob guter Vorsatz an Silvester oder guter Rat des Orthopäden, Endspurt vor der Bikinisaison oder endlich mal eine Freizeitbeschäftigung, die Spaß macht: Die Idee, sich mehr bewegen zu wollen, ist doch eigentlich positiv. Trotzdem finden wir immer wieder Ausreden, um uns vor dem Sport zu drücken: Zu spät, zu müde, keine Zeit, nicht die richtigen Schuhe, nicht das richtige Angebot – Der Kreativität des inneren Schweinehunds sind keine Grenzen gesetzt. Doch wie schaffen es andere, regelmäßig Sport zu treiben? Wir haben uns unter unseren Mitgliedern umgehört.

Von Kathrin Janout

Wie motivierst Du
Dich zum Sport?



Ole Bohmbach (11):

„Ich gehe zum Sport, weil es Spaß macht und ich da Freunde treffe. Außerdem machen Mama und Papa auch viel Sport.“



Arne Sextro (..):

„Ich nehme mir regelmäßige Sporttermine vor und halte mich daran. Abgesehen von Krankheit oder berufsbedingt erlaube ich mir keine Ausnahmen.“



Kirstin Beyer (22):

„Ich kann beim Sport den Kopf freikriegen. Auch wenn ich vorher keine Lust hatte, weiß ich, dass es hinterher ein gutes Gefühl ist.“



Jannik Lüken (20):

„Einfach dadurch, dass ich ohne Sport gar nicht leben könnte. Freunde treffen, Spaß haben und natürlich gesund bleiben.“



Claudia Kuiper (40):

„Ich mache gern mit anderen gemeinsam Sport. Die Verbindlichkeit einer Gruppe motiviert mich am meisten.“

Bad-Taste-Training der Handballerinnen



Nicht schön, aber selten: Die Handball-Damen griffen zum Ende des Jahres nochmal ganz tief in die falsche Klamottenkiste. Bei diesem Training in möglichst geschmackloser Sportkleidung stand der Spaß im Vordergrund. Ernst ging es erst im neuen Jahr weiter – dann wieder im gewöhnlichen Trikot.

Vereinsmannschaften unterstützen sich gegenseitig



Anfeuern auf hohem Niveau: Die VfL-Cheerleader „Spicy Sharks“ waren bereits bei Spielen der Basketballer zu Gast und unterstützten die Mannschaft mit Showeinlagen aus Turnen, Akrobatik und Tanz. „Trotz der Aufregung vor den Auftritten hat bisher alles gut geklappt“, freut sich Maja Pape, Leiterin der erst kürzlich gegründeten Cheerleading-Gruppe. „Wir haben viel geübt damit alles gut aussieht und die Mädchen sich sicher fühlen.“ Die „Spicy Sharks“ haben Spaß daran, zu zeigen, was sie bereits gelernt haben und das Publikum ist begeistert. „Wir sind sehr froh und glücklich darüber, dass wir die Mannschaft unterstützen dürfen.“



Sportabzeichen Rastede 2018

„Sport macht Spaß, hält fit und verbindet“

Von Anfang Mai bis Ende September herrschte montags reges Treiben auf dem Sportplatz Feldbreite. Seit vielen Jahren lädt der VfL Rastede zur Abnahme des Sportabzeichens ein. Unter der Leitung von Horst Laue und mithilfe seines Teams ehrenamtlicher Helfer legten im vergangenen Jahr 95 Sportlerinnen und Sportler das Deutsche Sportabzeichen ab.

Dazu kamen einige Termine für Spezialdisziplinen wie Radfahren und Nordic Walking. Auch die Schwimmmeister unterstützten durch die Abnahme der Schwimmstrecken in den Bädern. Außerdem gelingt die Kooperation mit Übungsleitern der anderen Vereine (Lauftreff Rastede und FC Rastede) seit vielen Jahren bestens.

Leider müssen wir feststellen, dass in der Saison 2018 erneut weniger Sportler den Weg auf den Platz gefunden haben. Im Jahr zuvor waren es noch 123 Athleten. So kommen wir in 2018 auf 53 Frauen und 42 Männer, darunter 20 Kinder und Jugendliche. Sie haben 77 goldene, 14 silberne und 4 bronzene Abzeichen erworben. Die meisten Kinder legten ihr Sportabzeichen im Rahmen der Schulsportabzeichentage der Grundschulen im Juni ab (und sind so hier nicht mitgezählt). Leider scheint in der letzten Zeit die Motivation zur Abnahme im Schulsport der KGS weniger geworden zu sein. Früher konnten wir im Rahmen der Familienwertung darauf zählen, dass die Jugendlichen im Schulsport, insbesondere beim Sportfest kurz vor den Sommerferien, ihre Abzeichen erworben hatten. In den vergangenen zwei Jahren mussten wir aber nun immer wieder feststellen, dass beim Kreissportbund die Daten nicht vorliegen. So fehlen diese eben auch bei den Familiensportabzeichen. Wir versuchen deshalb verstärkt, die Jugendlichen zu motivieren, direkt zu uns auf den Platz zu kommen.



Weite Sprünge gab es bei der Abnahme des Sportabzeichens zu sehen

Fotos: Leichtathletik-Abteilung

Trotzdem eine tolle Gesamtleistung! Darüber hinaus sind auch wieder fantastische Einzelleistungen zu erwähnen: Der 3000-Meter-Lauf in 13:21 Minuten bei den Männern und 14:54 Minuten bei den Frauen oder die 25-Meter-Strecke im Schwimmbecken in 15,43 Sekunden (Männer) und 17:80 Sekunden (Frauen). Auch der Schleuderballwurf über 49,40 Meter oder ein Weitsprung von 4,70 Meter und andere schnelle, weite und hohe Ergebnisse in allen Altersstufen.

Besonders stolz sind wir erneut auf unsere „Wiederholer“: Annegret Lehnert ist schon zum 53. Mal dabei, Enno Borchers und Gerd Cornelsen folgen mit 51 Abzeichen. Ebenso nehmen Walter

Backhaus (47), Jutta Lüers (45), Hilde Indorf (42), Ursula Neumann (40), Ingrid Köne (39), Manfred Schander (30), Dirk Hillmer (29), Horst Laue (27) und Hildegard Hehemeyer (25) seit Jahren teil.

Gefreut haben wir uns in diesem Jahr auch über die 20 „Neulinge“ auf dem Sportplatz. Außerdem über die fleißigen Familien, die mindestens drei Sportabzeichen in zwei Generationen ablegen. Im vergangenen Jahr sind das immerhin neun Familien gewesen.

Ein großer Dank gilt natürlich all den Helfern, ohne die diese Leistungen und Ergebnisse nicht möglich wären. Sport macht Spaß, Sport hält fit, Sport verbindet – macht weiter so!

Von Gunna Arends

Wer macht mit beim Sportabzeichen? Laufen, springen, werfen

Die diesjährige Sportabzeichensaison startet am Montag, 6. Mai, ab 17:30 Uhr auf dem Sportplatz an der Feldbreite.

Der offizielle Schulsportabzeichentag ist der 28. Mai. An diesem Tag werden ab 8:30 Uhr die Grundschulen Feldbreite, Hahn-Lehmden, Wahnbek und Loy auf dem Sportplatz erwartet. Die GS Kleibrok wird die Abnahme wegen eines bereits geplanten Ausflugs schon am 14. Mai ab 9 Uhr durchführen.

Ansprechpartner: Horst-Heinrich Laue

Sieg gegen Tabellenführer

Handballherren mit erfolgreichem Jahresauftakt

Obwohl die Veranstaltung nach Hahn-Lehmden ausgelagert war, sahen knapp 200 Zuschauer das Landesliga-Spitzenpiel der 1. Handball-Männer gegen den MTV Aurich. Beide Mannschaften begegneten sich auf Augenhöhe. Nach der 1:0-Führung des VfL konterte Aurich und lag nach 14 Minuten 7:5 vorne. Das Spiel verlief dann ausgeglichen, bevor sich die Rasteder zur Halbzeit mit 15:12 absetzen konnten. Überrasgender Akteur war VfL-Torhüter Hannes Lübke, der bei Würfeln von außen ein super Stellungsspiel bewies und zusätzlich mehrere freie Würfe hielt.

Nach 30 Sekunden in der zweiten Halbzeit hatte sich der VfL schon auf 17:12 abgesetzt, aber Aurich kämpfte sich wieder auf 22:20 heran. Wir kassierten zwei Zweiminutenstrafen, die der MTV bei sechs-gegen-vier aber nur zum 22:21 nutzen konnte. Nach 49 Minuten lagen wir wieder 25:21 in Front, Aurich verkürzte auf 25:23. Bei 28:24 in der 54. Minute schien der Drops gelutscht, jedoch mussten wir noch einmal eine Zweiminutenstrafe hinnehmen. Zu schnelle Abschlüsse und ein verworfener Siebenmeter hatten zur Folge, dass der MTV zwei Minuten vor

Schluss wieder auf 28:26 herangekommen war. Aurich versuchte mit doppelter Manndeckung in der Schlussphase das Spiel zu wenden, aber wir konnten die Lücken zum entscheidenden 29:26 nutzen.

Garant für den Erfolg waren eine mannschaftlich geschlossene Leistung, hervorragende Abwehrarbeit, Hannes Lübke im Tor mit einer gefühlten Quote von 60% gehaltener Bälle und Philipp Fuhrken mit neun lupenreinen Toren von Linksaußen.

Von Ronald Zange



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

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





und und und ...



Wir beraten Sie gern!!!

OPTIK FROMME

Fashion for Faces

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

Beachten Sie unser großes Gebrauchtwagen-Angebot!




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

Deutsche Meisterschaften der Masters VfL-Schwimmer starten in Hannover über Kopf

Es war das Highlight des Jahres im Schwimmkalender der Masters und ein gelungener Saisonabschluss: Die Deutschen Meisterschaften in Hannover. Auf der 25-Meter-Bahn gingen 1022 Schwimmer an den Start, darunter auch acht Athleten aus Rastede. Irmtraud Becker (AK 55), Ingrid Brumund (AK 75), Hans-Jürgen Brunken (AK 55), Claudia Dmoch (AK 55), Andreas Dmoch (AK 50), Frauke Dierks (AK 35), Evi Kusch (AK 45) und Marco Klockgether (AK 25) schwammen elf Einzelstarts und zwei Staffeln. Begleitet wurden sie von Trainerin Tanja Brunßen-Gerdes, Helga Pape und Ellen Agthe. Auf das Siegertreppchen hat es diesmal zwar keiner von ihnen geschafft, dennoch waren die Rasteder mit ihren



Ergebnissen zufrieden. Manche Schwimmer erreichten ihre Saisonbestleistungen. Marco Klockgether (50m Freistil, 100m Freistil, 50m Brust) und Evi Kusch (50m Brust) gelangen im Stadionbad sogar persönliche Bestzeiten.

Gestartet wurde „über Kopf“, d.h. die Schwimmer blieben im Becken, bis der nachfolgende Lauf ins Wasser gegangen ist. Anders wäre ein so großes Meldeaufkommen zeitlich nicht zu organisieren. Gerade auf den Sprint-

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

strecken (50 Meter) hieß es nach dem Startsignal schnellstmöglich aus dem Becken zu kommen, immerhin schlugen die schnellsten Schwimmer bereits nach weniger als 25 Sekunden wieder an. „Besonders wenn man auf der mittleren Bahn startet, ist es nicht immer ganz einfach, noch nach Luft japsend unter den Begrenzungsleinen hindurch zum Ausstieg zu tauchen bzw. zu schwimmen“, gibt Evi Kusch zu Bedenken.“ Ein Ausstieg über die „kurze Beckenseite“ sei in einem solchen Fall nicht gestattet, da dort die elektronischen Zeitmessmaten angebracht sind und ein Berühren dieser zu falschen Ergebnissen des sich gerade im Wasser befindenden Schwimmers führen würde.

„Alles in allem war es ein sehr gut organisierter Wettkampf“, zog Evi Kusch später ein Resümee. Die Raster Staffeln sind an diesem Sporttag auf Platz 7 und 11 gelandet. Beste Einzelergebnisse mit jeweils einem fünften



Die VfL-Masters-Schwimmer gehen regelmäßig bei großen Wettkämpfen an den Start | Fotos: Schwimm-Abteilung

Platz erreichten Frauke Dirks über 100 Meter Freistil und Ingrid Brumund über 50 Meter Freistil. Die Konkurrenz war eben groß. In den insgesamt 3490 Einzelstarts und 440 Staffeln wurden eine Menge Bestzeiten geschwommen, darunter 30 deutsche Rekorde, außerdem

ein Europa- und sogar ein Weltrekord. „Von solchen Ergebnissen sind wir Rasteder zwar noch weit entfernt, aber mit einigen Platzierungen in den Top 10 können wir uns bei den Meisterschaften schon gut sehen lassen.“

Von Kathrin Janout



Bildungsinstitut für
Lerntherapie & Nachhilfe



- **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

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

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

Saisonabschluss beim Badminton

Erste Mannschaft verpasst Meisterschaft nur knapp



Die Erste Mannschaft der VfL-Badminton-Abteilung schlitterte nur knapp an der Meisterschaft vorbei

Fotos: Badminton-Abteilung

Am 17. Februar endete für alle drei Badminton-Mannschaften des VfL Rastede die Punktspielsaison 2018/2019. Die Erste Mannschaft unter Spielführer Lennart Köhn konnte nach dem Aufstieg in die Bezirksliga für lange Zeit den

ersten Tabellenplatz behaupten. Doch ausgerechnet am Topspiel-Tag konnten die Sportler nicht auf ihre erfolgreiche Stammbesetzung zurückgreifen und verloren das erste Spiel seit der Neugründung vor drei Jahren. Eine Niederlage, die schwer wog. Letztlich sicherte sich der BV Varel die Meisterschaft. Die Erste des VfL Rastede beendete ihre Saison auf Platz drei der Bezirksliga.

Für die Zweite VfL-Mannschaft unter Spielführer Arne Langelittich endete die Saison mit einem Highlight. In einem erstmals gespielten „Final Four“-Turnier in der Kreisliga kämpften die vier höchstplatzierten Mannschaften der Saison um den Aufstieg. Alle Punkte wurden dabei gelöscht, so dass jeder die Chance besaß, an diesem Tag aufzusteigen. Zwei Siege und eine Niederlage lautete das Ergebnis nach einem langen und harten Turniertag. Somit sprang der VfL vom vorigen vierten Saisonplatz auf Platz 2 der Kreisliga. Eine Platzierung, die höchstwahrscheinlich für den Aufstieg in die Bezirksklasse reichen wird!

Die Dritte Mannschaft unter Spielführer Matthis Siefken beendete ihre Saison auf Platz 6 von 12 der Kreisliga. Ein sehr beachtlicher Erfolg für die neu gegrün-



Top gelaufen für die Damen

dete Mannschaft, die zu einem Großteil aus Jugendspielern und Liga-Neulingen besteht.

Alles in allem eine erfolgreiche und spannende Saison. Für die Badmintonabteilung des VfL beginnt nun die Turniersaison. Fest eingeplante Turnierteilnahmen sind unter anderem das Hundsmühler Osterturnier, der Haaren-cup des Oldenburger TB oder das Wilhelmshavener Pflugstturnier.

Vorläufiger Jahreshöhepunkt für unsere Abteilung ist die Ausrichtung unseres Ellerncup, bei dem wir hoffen, die 200-Teilnehmer-Marke zu knacken. Damit wären wir auch dank der hervorragenden Halleninfrastruktur eines der größten Turniere dieser Art in Norddeutschland.

Von Vasili Kroupis



Die Dritte Badminton-Mannschaft des VfL-Rastede steht kurz vor dem Aufstieg



3. Rasteder Ellerncup

22./23.6.2019

Veranstalter:

VfL Rastede

Badmintonabteilung

Ort:

Sporthalle Feldbreite

Zeit:

Sa., 22.06.19, 10:00 Uhr Doppel,
im Anschluss Mixed

So., 23.06.19, 10:00 Uhr Einzel

Modus:

Vorrundenspiele
mit anschl. K.O.-System

Klassen A-Klasse:

Spieler ab Verbandsliga/Klasse

B-Klasse:

Spieler ab Bezirksliga/Klasse

C-Klasse:

Spieler ab Kreisliga/Klasse
und Hobbyspieler

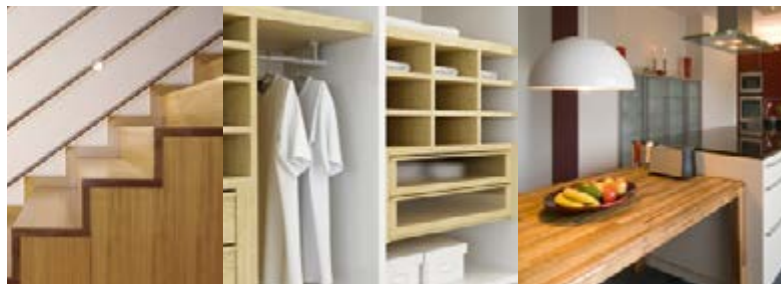
Cafeteria inkl. Grillen

an beiden Tagen,
Cocktailbar, Fotobox,
Badmintonkino,
Chili-out-Zone,

Nachtspiel mit LED Bällen und
Knicklichtern, uvm ...



Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Metjendorfer Landstraße 11
26215 Metjendorf / Oldenburg

Telefon 0441 / 6 26 98

Telefax 0441 / 6 26 78

Internet www.tischlerei-neuhaus.de

Mail info@tischlerei-neuhaus.de

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.

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



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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Tel. Sonja Hinrichs. 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 – 8.30	Saskia Zigan
Badminton					
Bambini	3 – 6 J.	Halle Kleibrok	Fr	15.00 – 16.30	Vasili Kroupis
Kinder und Jugendliche	6+ J.	Große Halle	Fr	15.30 – 18.00	Jannik Lüken
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Trainingsgruppe	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	Dietmar Bücken
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	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	J. Gellert / S. Otholt
Fortgeschrittene	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert

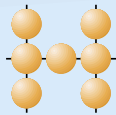
Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.00	Wolfgang Schwiertz
Bauch, Beine, Po	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	18.15 – 19.15	Mareike Ebker
Fitness für Frauen	offen	Kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	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 Lehnrs
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	18.30 – 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
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					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	10.10 – 11.10	Birgit Karnowsky
Pilates	offen	Sportforum	Do	16.00 – 17.00	Monika E.-Hoffmann
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	Sportforum	Do	19.45 – 20.45	Monika E.-Hoffmann
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
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Anke Schwiertz
Fit & Gesund von Kopf-Fuß	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 – 11.00	Stephanie Becker
Locker vom Hocker	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	09.00 – 10.00	Sonja Dieckmann
„Uhu“ Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 – 11.15	Birgit Karnowsky
Pilates für Anfänger	offen	Sportforum	Fr	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Mi	16.00 – 17.00	Kerstin Hasseler
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	Zeit	ÜbungsleiterIn
Handball					
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	16.15 – 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	entfällt z.Zt.
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	entfällt z.Zt.
Fit wie ein Turnschuh III	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
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
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 – 18.30	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	Zeit	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 Anmeldung: Denise de Vries: Tel: 04402-862165					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2019	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2019	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
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
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					
Tanzen, 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	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 – Kursangebot!

Relaxed schlafen

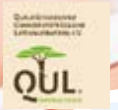


HOBSENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

- » 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

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.**

WIR BRINGEN

IHR UNTERNEHMEN IN BESTFORM

Nutzen Sie unsere vorausschauende, steuerliche Gesamtplanung für eine zielgerichtete Unternehmenstrategie.

 **FINKEISEN**
STEUERBERATUNG

Brucknerstr. 2, Rastede, T. 0 44 02 / 5 10 18, 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 |
| | Melanie Schröder |
| Einrad | Janina Gellert |
| Badminton | Vasili Kroupis |
| Basketball | Wim Deekens |
| Basketball Jugend | Christoph Müller |
| Handball Erwachsene | Heiko Brötje |
| Handball Spielwart | Heinz Legal |
| Leichtathletik | Jürgen Menke |
| Schwimmen | Denise de Vries |
| Volleyball | Anke Harms |
| Sportabzeichen | Horst Laue/G. Arends |
| Schriftführerin | Silke Riediger |
| Hallen-und Gerätewart | Karl Treskow |

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

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





*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

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	<input type="checkbox"/>	Veranstaltungsorganisation	<input type="checkbox"/>
Abteilungsleitung / Fachwart(-in)	<input type="checkbox"/>	Helfer(-in) bei Veranstaltungen wie Show- / Action-time oder Karneval	<input type="checkbox"/>
Jugendwart(-in)	<input type="checkbox"/>	Kuchenbäcker(-in) für Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>
Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart /Blickpunkt)	<input type="checkbox"/>	Helfer(-in) im oder rund ums Sportforum	<input type="checkbox"/>
Sportmarketing	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Sponsoring	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

Arbeitsbereich Sportorganisation

Organisation des Spielbetriebs bei Spielsportarten	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Schiedsrichter(-in)	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

Arbeitsbereich rund um die Gruppen

Trainer(-in)	<input type="checkbox"/>	Fahrer(-in) bei Veranstaltungen Auswärts	<input type="checkbox"/>
Helfer(-in)	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

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.



**Objektive Beratung
bedeutet für uns:**

- keine persönlichen Verkaufsziele
- keine Provisionssysteme
- kein Verkaufsdruck

Wir machen den Weg frei



Raiffeisenbank Rastede eG
Die Rasterder Bank



broetje.de

Eine Generation weiter gedacht.

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

Einfach näher dran.

BRÖTJE
HEIZUNG 