BLICKPUNKT

AUSGABE JUNI 2019

Basketballern
gelingt sensationeller Aufstieg

Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

MALER & HAUSMEISTER
sämtliche Malerarbeiten für Innen und Außen
sämtliche Hausmeistertätigkeiten an und in Ihrem Haus

BAU
schlüsselfertige Erstellung von
Neu-, Um- und Anbauten
im Wohn- und Gewerbebau

TISCHLEREI
Fenster, Haustüren
Rollläden, Wintergärten
Treppen

ZIMMEREI
Dachstühle
Carports, Gartenhäuser
Kundendienst

FRIBO-Team

ELEKTRO
komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

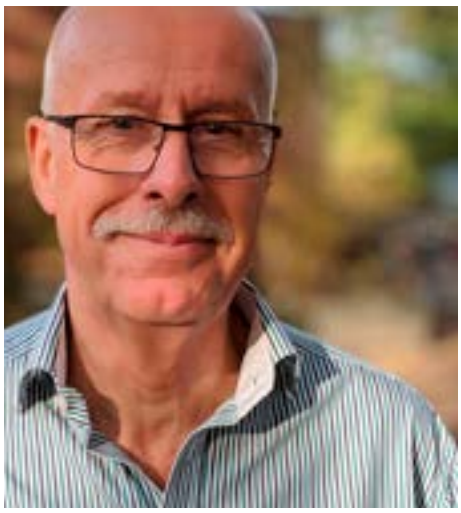
PLANUNG
Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

HEIZUNG UND SANITÄR
Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen
Kundendienst und Wartung

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG
Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

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



Editorial

Liebe Leserin und lieber Leser,

in diesem Jahr wurde der VfL Rastede 160 Jahre alt. Mit einem Tag der offenen Tür haben wir mit vielen Gästen und Besuchern das Jubiläum gefeiert. Doch wir blicken jetzt nicht zurück auf das, was getan wurde, sondern nach vorn auf das, was getan werden muss.

Herausforderungen

Auch 2019 steht der Verein erneut vor großen Herausforderungen.

Durch die vornehmlich ehrenamtliche Arbeit wird der Verein zunehmend zu einer stabilen Stütze in unserer Gesellschaft. Der VfL ist ein Lernfeld für gute demokratische Praxis: man lernt, sich einzusetzen, um Mehrheiten zu ringen, Verantwortung zu übernehmen, Kompromisse einzugehen, Entscheidungen mitzutragen, auch wenn man unterlegen ist, Rechte wahrzunehmen und die Rechte anderer zu achten.

Sportvereine sind ein fester Anker für unsere Demokratie und leisten wichtige und erfolgreiche soziale Arbeit. Sie sind die ideale Verknüpfung von Tradition und Moderne.

Klagen über Verspannungen

Der Nacken, die Schultern, der Rücken: Verspannungen sind eine Volkskrankheit. Schuld ist vor allem unsere Arbeits- und Lebensweise. Ursachen können zum Beispiel ein Mangel an Bewegung sein, so u.a. bei vielen Büroangestellten oder auch bei Personen, die täglich einseitige Bewegungen ausführen. Die Gelenke sind überlastet. Die Beschwerden sind nicht nur schmerzhaft, sondern schränken auch die Beweglichkeit ein. Damit es erst gar nicht so weit kommt, lassen sich Verspannungen durch körperliche Aktivitäten im Verein in einer der vielen Gesundheitssportgruppen verhindern.

Übungsleiter

Die Sportangebote des VfL Rastede sind nur mit guten, qualifizierten Übungsleitern möglich. In allen Sparten werden sie gebraucht, vom Kinderturnen über Gesundheitssport bis zu den Ballsportarten. Es sind nicht immer nur die klassischen Sportangebote, die weitere Übungsleiter verlangen. Auch neue Trendangebote (z.B. Spikeball) werden von den Mitgliedern gefordert. Die Ansprüche der Zielgruppen verändern sich. Der Bedarf an qualifizierten Übungsleitern steigt. Das ist sicherlich kein neues Problem. Aber woran liegt es? Frühzeitig aus den eigenen Reihen für Nachwuchs zu sorgen, funktioniert nur noch bedingt. Eine generelle Lösung gibt es für dieses Problem nicht. Wir versuchen, eine Atmosphäre zu schaffen, in der ein Ehrenamtlicher bzw. Übungsleiter gerne tätig sein möchte. Jährlich führen wir eine „Dankeschön-Veranstaltung“ durch. Trotzdem müssen wir uns noch mehr um die Übungsleiter und Ehrenamtlichen kümmern. Bei unserer Vereinsgröße ist es wünschenswert eine Person zu finden, die sich gezielt diesem Thema annimmt. Ein Besuch der Übungsstunde, kurz mal fragen, ob alles okay ist – das freut nicht nur den Übungsleiter, sondern bringt auch den Teilnehmern Wertschätzung entgegen und zeigt: Hier wird sich gekümmert.

Neue Angebote und Wettkampf

Ab August starten wir mit neuen Angeboten: Schwangerschaftsgymnastik, „Fit mit Baby“ und „Spikeball“ (ein trendiges, rasantes Ballspiel). Auch bieten wir nach den Ferien viele interessante Kurse an, die Sie auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt „Kurse“ finden.

Im Wettkampf war der Verein in der letzten Saison sehr erfolgreich: Die Basketballer haben jetzt den Aufstieg in die Regionalliga geschafft. Die 1. Herren Handballer waren in der Hinrunde erfolgreich in der Landesliga gestartet, die Rückrunde war nicht von Erfolg gekrönt. Der Abstieg konnte letztendlich aber verhindert werden.

Die jugendlichen Turnerinnen und Turner, sowie die Abteilung Schwimmen haben sehr gute Ergebnisse auf den vielen Wettkämpfen erzielt.

Die Petanque-Spieler sind mit zwei Mannschaften in der Regional- und mit einer Mannschaft in der Bezirksliga vertreten. Tolle Leistungen!

Und wir möchten weiterhin Menschen erreichen und bewegen.

Allen eine schöne Sommerzeit!

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

POST FÜR EUCH!

Ein Gruß ans Schwimm-Betreuerteam

Unsere Schwimmabteilung ist beliebt wie nie und alle Gruppen sind voll. Selten springt jemand ab und verlässt uns. Das bedeutet, dass die Fluktuation sehr gering ist. Ein absolut positives Zeichen für unser funktionierendes Team.

Ich bin wirklich sehr dankbar, ein so tolles Team um mich zu haben! Wir sind fünf Übungsleiter, drei lizensierte Trainer und ein Helfer am Beckenrand. Alle verbringen sehr viel ihrer Freizeit damit, dieses Ehrenamt auszuüben. Ganz besonders gut läuft die Zusammenarbeit auch mit Tanja Brunßen-Gerdes, die für das Meldewesen der Wettkämpfe zuständig ist. Wir sind ein perfekt eingespieltes Duo.

Danke an Euch alle!

Eure Denise

Grüße an die Donnerstags-Gruppe 65+

Viele Jahre sind ins Land gegangen von 2007 bis heute. Damals hatten wir die Idee: Gründen wir doch mal eine Sportgruppe 65+ mit Teilnehmern, die sonst noch nie aktiv Sport im Verein betrieben haben. Viele von ihnen haben durchgehalten, obwohl die Übungsstunden mit viel Koordinations- und Gleichgewichtsübungen nicht unbedingt beliebt waren. Dazu kamen noch die Aufgaben Denken und Bewegen. Ich bin stolz auf meine Senioren, die inzwischen, was den Sport betrifft, alle alte Hasen sind. Die regelmäßige Teilnahme und das gesellige Zusammensein haben die Gruppe stabil gemacht. Zu runden Geburtstagen wird bei uns auch gern ein bisschen gefeiert oder in den Ferien werden Ausflüge geplant. Ich freu mich auf noch viele Geburtstage mit euch und macht weiter so!

Eure Anke Schwiertz

Ein Dank an alle Helfer

Beim Schulsportabzeichentag habe ich neben den anderen Sportabzeichenabnehmern auch dieses Mal wieder Unterstützung von vielen freiwilligen Helfern aus den Reihen der VfL-Mitglieder bekommen. Die meisten sind bereits seit Jahren regelmäßig dabei. Damit an solchen Tagen auch die Versorgung klappt, haben einige extra Brötchen belegt und Kaffee und Tee vorbereitet. So wird der Vormittag gleichzeitig zu einem netten Beisammensein. Ich bedanke mich recht herzlich bei allen Helfern für die Unterstützung!

Euer Horst

Inhalt

Mit sämtlichen Politikern im Gespräch
VfL bekommt viel Besuch 6
Karl Treskow und Friedel Schmalriede
Diese Männer sind Gold wert 7
Wichtige Termine 2019 7
Neue Kurse ab August
„Fit mit Baby“ und „Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“ 8
Basketballern gelingt sensationeller Aufstieg 9
Ende Mai fand der Schulsportabzeichentag statt 10
Vielfältiges Angebot im Fitness- und Gesundheitssport 11
Gemeinde dankt den Jugendtrainern 12
Umfrage:
Was ist das Schöne an der Jugendarbeit im Verein? 13
Schwimmen:
Palaismeeting der Schwimmer 14
Wilko Heuten wird Norddeutscher Meister 16
Charlotte, Hanko und Smilla schaffen Qualifikation 17
9-jähriger Hanko Heuten zündet Turbo 17
Basketball:
Basketball-Nachwuchs feiert erste Siege 18
Handball:
VfL-Handballer im Sand von Damp 19
Leichtathletik:
VfL-Quartett zeigt Bestleistungen in Bremen 21
Turnen:
Turnerinnen erhalten einheitliches Outfit 22
Rasteder Turnerin auf Platz 1 22
Volleyball:
Volleyball-Damen vor neuer Herausforderung 23
Hobby-Mixed-Team schafft Aufstieg 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, Edewecht
Erscheinungsweise:
vierteljährlich

Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2019:
17. August 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.

Landessparkasse zu Oldenburg
www.lzo.com · lzo@lzo.com

LzO

Mit sämtlichen Politikern im Gespräch

VfL bekommt viel Besuch

Immer wieder begrüßte der VfL-Vorstand Gäste aus Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik | Fotos: Janout

Ob in Rastede, Hannover oder Berlin, der VfL ist mittlerweile überall bekannt. Schließlich war der Verein in den vergangenen Monaten Gastgeber für sämtliche Bundes- und Landespolitiker, Bürgermeisteranwärter und -anwärterinnen und Ratsvertreter und -vertreterinnen. Von Niedersachsens Innenminister Boris Pistorius (SPD) über die Bundestagsabgeordneten Stephan Albani (CDU) und Dennis Rohde (SPD) bis hin zu Katrin Hesse, Lars Krause (SPD) und Alexander von Essen (CDU). Alle statteten dem VfL Rastede einen Besuch ab, um mit dem Vorstand über den geplanten Bau einer neuen Sporthalle zu sprechen. Das Portemonnaie zückte bei dieser Gelegenheit zwar keiner der Gäste, doch hilfreiche Hinweise und das Versprechen, den VfL im Hinterkopf zu behalten, waren dem Vorstand zunächst genug. Einzig Dennis Rohde kam bei seinem Besuch im Sportforum mit einem konkreten Vorschlag um die Ecke und berichtete den Anwesenden von einem vielversprechenden Fördertopf. Nachdem die Mitgliederversammlung im März mit nur einer Enthaltung für den Hallenneubau gestimmt hatte, soll diesem nun nachgegangen und ein Antrag auf Förderung gestellt werden. Wir sind gespannt, wie es damit weitergeht.

Kathrin Janout

Kaffee
Tee
Feinkost
Naturkosmetik
Süßwaren
Verkostungen

DUDDECK
Wein, Feinkost & mehr...
Rastede

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

Karl Treskow und Friedel Schmalriede

Diese Männer sind Gold wert

„Nicht viel schnacken, sondern machen“: So lautet das Motto von Gerätewart Karl Treskow und seinem Helfer Friedel Schmalriede. Ob Ballettstangen anbringen, Schränke richten oder eine Halterung für Gymnastikbälle bauen – die beiden 68-Jährigen wissen, wie es geht. Sie schrauben, schweißen, bohren und flexen. Erst kürzlich haben sie in der Turnhalle Wilhelmstraße einen großen Metallschrank gebaut, in dem nun Bälle, Flexibars und andere Gymnastikgeräte gut verschlossen gelagert werden können. „Zunächst mussten wir überlegen, wie wir das überhaupt machen wollen“, erzählt Karl. „Ich hatte ursprünglich an einen geschlossenen Holzschrank gedacht, da wäre aber die Belüftung nicht ausreichend gewesen.“ Schließlich kam den Männern die Idee, ein stabiles Metallregal zu besorgen und selbst eine Schiebetür davor zu bauen. Aber warum können die beiden das eigentlich? „Ich habe schon seit meiner Jugend viel im handwerklichen Bereich gemacht“, sagt Karl. „Und ich habe immer mit Metall gearbeitet“, antwortet Friedel, als ehemaliger KFZ-Mechaniker also kein Problem.

Seit mittlerweile vier Jahren ist Karl Treskow nun schon Gerätewart beim VfL. Damals hatte alles als kleiner Gefallen für seinen Nachbarn und VfL-Vorstandssprecher Dirk Hillmer angefangen, verrät er. „Dirk tut so viel. Wenn er dann auch mal Hilfe braucht, dann machen wir mit“, betont Karl. Als er vor einiger Zeit beim Hüttenbau für das Rasteder Weihnachtsdorf Friedel kennenlernte, wurden die beiden ein Team. „Es macht einfach Spaß, gemeinsam zu werkeln“, sagen die Männer. Und schließlich brauche man als Rentner ja auch eine Aufgabe. Außerdem könnten sie auf diese Weise dem Sportverein helfen, in dem sie selbst schon so lange Mitglied seien, fügen sie hinzu. Und nebenbei bemerkt: Der Verein ist sehr dankbar für das Engagement von Karl und Friedel. „Diese Männer sind Gold wert“, bestätigt VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje.

Projekt abgeschlossen: Gerätewart Karl Treskow (r.) und Friedel Schmalriede haben diesen Schrank gemeinsam gebaut | Foto: Janout

Im weitesten Sinne hat die Aufgabe der beiden Handwerker sogar etwas mit Sport zu tun – mit Denksport nämlich. Kreative Lösungsfindungen sind bei den Projekten immer wieder nötig. Als Griffe für die Schiebetüren des Geräteschranks gebraucht wurden, zum Beispiel, verschlug es Karl letztlich in die Badabteilung des örtlichen Baumarkts. „Badewannengriffe sind sehr stabil und viel günstiger“, freut er sich über diese Idee. Und was wird nun als nächstes gebaut? Das wisse er noch nicht, antwortet der Gerätewart. Aber es wird sicherlich nicht lange dauern bis es wieder heißt: „Karl, könntest Du vielleicht mal kommen?“

Kathrin Janout

Wichtige Termine 2019

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
22.06 – 23.06.19	**3. Ellerncup 2019**	VfL Rastede – Badminton	ab 9.00 Uhr	Große Halle Feldbreite
24.08 – 25.08.19	**Residenzcup**	VfL Rastede Handballturnier	ab 10.00 Uhr	Große Halle Feldbreite
06.09. – 08.09.19	**Ellernfest 2019**	Verkehrsverein Rastede	ab 10 Uhr	Ellernplatz Rastede
03.11.19	**Showtime 2019**	VfL Rastede	ab 15.00 Uhr	Große Halle Feldbreite
10.11.19	**Ammerländer Sportschau 2019**	KSB Ammerland	ab 14:30 Uhr	Hössensportzentrum WST
Stand: 6. Juni 2019				

Neue Kurse ab August

„Fit mit Baby“ und „Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“

Das hat im Verein einfach noch gefehlt: Sport für Schwangere und für Frauen mit Babys. Ab sofort gibt es diese Angebote beim VfL. Übungsleiterin Inken Arntjen ist selbst Mutter von zwei Kindern und zudem gelernte Krankenschwester. Als lizensierte Trainerin hat sie vor kurzem die Zusatzqualifikation „Pluspunkt Gesundheit und Beckenbodengymnastik“ erlangt und startet ab August mit den neuen Kursen „Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“ und „Fit mit Baby“. In entspannter Atmosphäre bietet sie den Frauen gezielte Übungen für die Zeit rund um die Geburt. Dabei geht es sowohl um Kräftigung als auch um Entspannung. „Mir ist wichtig, dass sich die Frauen wohlfühlen und gerne kommen“, betont Inken Arntjen. „Sie sollen Spaß haben an der Bewegung und eine gute Zeit verbringen, ob bereits mit Baby oder noch während der Schwangerschaft.“

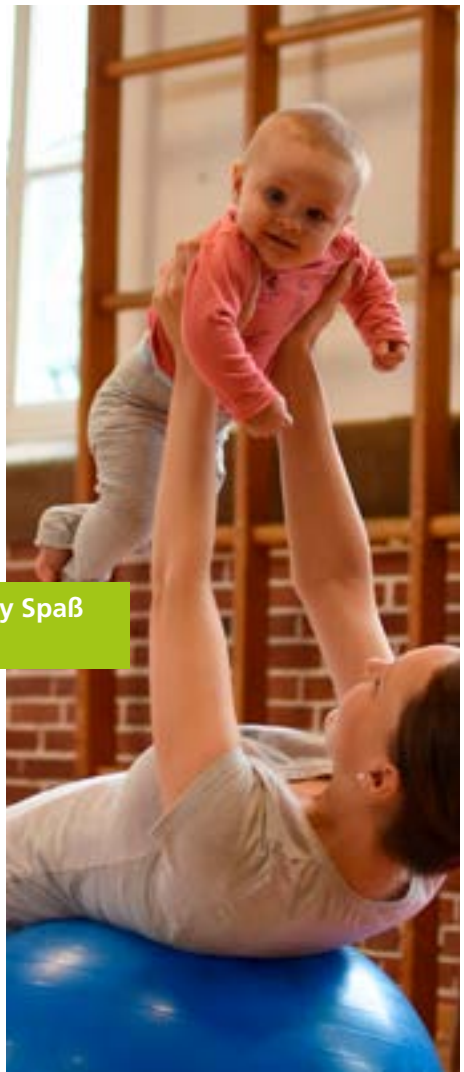
Das Training möchte Inken flexibel gestalten und auf die Teilnehmerinnen abstimmen. „Bei gutem Wetter könnte man beispielsweise mit dem Kinderwagen in den Park gehen und dort Sport machen, wenn es sich die Gruppe wünscht“, sagt sie. „Ich bin da für alles offen.“ Voraussetzung für den Kurs „Fit mit Baby“ ist, dass die Geburt mindestens zwölf Wochen her ist. Außerdem wäre die Teilnahme an einem Rückbildungskurs wünschenswert und der Abstand zwischen den geraden Bauchmuskeln sollte sich bereits gut zurückgebildet haben. „Wir werden den gesamten Körper trainieren und dabei die Stärkung des Beckenbodens im Blick behalten.“

Sport während der Schwangerschaft fördert nicht nur das eigene Wohlbefinden, es hat auch positive Einflüsse auf die Entwicklung des Babys. Studien zeigen zum Beispiel eine Verbesserung der Herzfrequenz. Es heißt: Wenn die Mutter trainiert, trainiert das Ungeborene mit. Schwerpunkt des Kurses „Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“ ist die Stärkung bzw. Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens, sowie ein moderates Kraft-Ausdauertraining. Dabei ist es egal, ob die Teilnehmerin regelmäßig Sport macht oder nun damit anfangen möchte. „Wichtig sind auch in diesem Kurs der Spaß an der Bewegung, der Austausch mit anderen Müttern und das eigene Wohlbefinden“, sagt Inken Arntjen.

Der Kurs „Fit mit Baby“ findet ab dem 16. August an sieben Vormittagen freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr in der Halle Wilhelmstraße statt. „Gesund und sportlich durch die Schwangerschaft“ startet ebenfalls am 16. August in der Halle Wilhelmstraße. An sieben Freitagen wird von 17.30 bis 18.30 Uhr trainiert. Nicht-Mitglieder zahlen 50 Euro pro Kurs, für VfL-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei. Kathrin Janout

Übungsleiterin Inken Arntjen

Anmeldungen
sind ab sofort online unter www.vfl-rastede.de/kurse möglich. Weitere Informationen gibt es in der VfL-Geschäftsstelle unter 04402-82992 oder per E-Mail an info@inken-fitness.de.



Sport macht auch mit Baby Spaß
Fotos: Inken Arntjen

VfL Rastede in der 2. Regionalliga

Basketballern gelingt sensationeller Aufstieg

„Der Spielleiter der 2. Regionalliga hat uns gerade zum Aufstieg gratuliert“, freut sich Andre Galler. „Allerdings bin ich mir immer noch nicht 100 Prozent sicher, ob das jetzt bedeutet, dass es in Stein gemeißelt ist.“ So richtig kann die Sensation beim VfL noch keiner glauben: Nicht einmal zwei Jahre nach dem Aufstieg in die Oberliga hat sich das Basketballteam zu einer Spitzenmannschaft entwickelt und beendet die Saison auf einem starken 3. Platz. Dieser berechtigt zum Aufstieg in die 2. Regionalliga. „Sollten wir das Aufstiegsrecht bekommen, werden wir die Herausforderung 2. Regionalliga angehen“, sagt Andre Galler stellvertretend für seine Teamkollegen. Sie seien sich bewusst, dass dies einiges an Mehraufwand für die Abteilung bedeuten werde. „Die 2. Regionalliga ist Deutschlands fünfthöchste Spielklasse und die Gegner sind dann teilweise Talentschmieden von Bundesligisten wie Oldenburg, Braunschweig und Göttingen“, erklärt Galler. Aber auch viele Teams aus der Region treten bereits in der 2. Regionalliga an: Der Oldenburger TB beispielsweise, der Bürgerfelder TB, die TSG Westerstede und Fortuna Logabirum.

Doch die Basketballer aus Rastede haben eine besondere Stärke, betont Andre Galler. „Uns gelingt es, in Rastede eine gute Umgebung für ambitionierten Basketball zu schaffen. Neben dem hohen Trainingsniveau und unserem teamorientierten Spiel nehmen wir trotzdem Rücksicht auf die berufliche und familiäre Situation unserer Spieler. So entsteht ein angenehmes Mannschaftsklima, von dem wir alle sportlich profitieren.“ Der Zusammenhalt des Teams sei entscheidend für den Erfolg, ist er sich sicher. Man spiele seit Jahren ununterbrochen zusammen. „Bei uns kennt jeder die Stärken des jeweils anderen.“ Außerdem gehöre der Kader

Nicht aufzuhalten: Die VfL-Basketballer **Foto: Andreas Fengkohl**

im Allgemeinen zu den Besten der Liga. „Wir haben eine gute Mischung aus Schützen und Insidespielern“, sagt Galler. „Und wir besitzen einen exzellenten Spielaufbau.“

Gleichzeitig setzen sich die Basketballer übrigens auch für ein erfolgreiches Grundgerüst der Abteilung ein. Christoph Müller geht beispielsweise in Doppelfunktion als U18-Trainer und Sportwart als Vorbild voran. Auch für den Basketball im Schulsport engagiert sich das Team mit verschiedenen AGs in Rastede. Seit März gibt es außerdem eine neu gegründete U10/U12-Gruppe unter der Leitung von Sören Rüthemann.

Der VfL Rastede wünscht dem Basketball-Team viel Erfolg und freut sich auf spannende Spiele in der 2. Regionalliga!

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 · gode.heizung-sanitaer@t-online.de

Sportplatz statt Klassenzimmer

Ende Mai fand der Schulsportabzeichentag statt

233 Schülerinnen und Schüler der Gundschulen Feldbreite und Loy gingen an diesem Morgen auf den Sportplatz statt ins Klassenzimmer. Für sie stand das Schulsportabzeichen auf dem Stundenplan. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination waren hier gefragt, um letztlich das Abzeichen in Bronze, Silber oder gar Gold zu erreichen. 800-Meter-Lauf, 30- oder 50-Meter-Sprint und Seilspringen mussten gemeistert werden. Neu war außerdem der Standweitsprung, der in diesem Jahr anstelle von Ballwurf landesweit eingeführt wurde. Für so manches Kind eine besondere Herausforderung, da viele diese Disziplin vorher nicht geübt hatten. „Aber alle haben sich sehr viel Mühe gegeben“, lobte Sportabzeichenobmann Horst-Heinrich Laue, der mit dem Verlauf der Veranstaltung sehr zufrieden war. Das Wetter spielte mit und die Kinder waren fröhlich. Lilli (8) und Femke (8) aus der Klasse 3c der Grundschule Feldbreite sprangen auch nach der Prüfung munter weiter mit dem Seil. Ihnen gefiel die Abwechslung zum gewöhnlichen Unterricht. „Es macht richtig Spaß“, sagte Lilli hüpfend und ihre Freundin Femke stimmte zu. „Ich habe beim Seilspringen 95 Mal geschafft“, erzählt sie stolz. Die Erfahrung zeige, dass den meisten Mädchen diese Disziplin durchaus leichter falle als den Jungen, so Horst-Heinrich Laue. „Dafür liegt den Jungen vielleicht der Standweitsprung eher“, vermutet der erfahrene Leichtathlet. Für das kommende Jahr stehen in Bezug auf die Anforderungen schon wieder Änderungen an, so Laue. Wie diese konkret aussehen werden, sei aber noch nicht bekannt. Kathrin Janout

Tolle Leistung: Der 10-jährige Jo Lachotta sprang rund 70 Mal über das Seil

Diese Klasse aus Loy hatte den Standweitsprung bereits geübt

Fotos: Janout

Bewegung und Entspannung

Vielfältiges Angebot im Fitness- und Gesundheitssport

Im Kurs BBP haben die Teilnehmerinnen viel Spaß am Sport Foto: Janout

Die Abteilung Fitness- und Gesundheitssport bietet mit rund 70 Gruppen in den Bereichen Fitness, Gesundheitssport, Aquafitness bzw. Aquajogging und Tanzen für Erwachsene ein vielfältiges Bewegungsangebot. Abgerundet wird das Programm durch die zusätzlichen Kurse zu verschiedenen Themen. Die gute Auslastung der Gruppen – manche kamen im vergangenen Jahr an ihre Kapazitätsgrenzen – belegen die hervorragende Arbeit der Übungsleiter, die kontinuierlich durch die Teilnahme an Aus- und Fortbildungen ihre Kenntnisse erweitern, neue Entwicklungen aufnehmen und in den Sportgruppen umsetzen.

2018 hatte es nur einen Übungsleiterwechsel gegeben. Susanne Vranken musste aus beruflichen Gründen ihre beiden Sportgruppen abgeben. Mit den Übungsleitern Kerstin Hasseler (Osteoporosegruppe) und Anke Schwiertz (Turnen der Älteren 65 +) konnte erfreulicherweise für beide Gruppen eine Nachfolgelösung gefunden werden. Für den Kursbereich hat die Abteilung Nadine Schönherr als neue Übungsleiterin gewonnen. Sie bereichert das Angebot immer wieder mit verschiedenen Kursen im Gesundheitsbereich von Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen bis hin zum Waldbaden.

Auch wenn es in der vergangenen Zeit nur wenige Wechsel gab, freut sich die Abteilung immer über neue Leute, die Lust haben, das Bewegungsangebot durch zusätzliche Angebote zu ergänzen oder als Helfer bei Veranstaltungen zu unterstützen. „Meldet Euch einfach direkt bei uns oder in der Vfl-Geschäftsstelle“, so die Fachwartinnen Frauke Lehners und Katja Ratje.

Kathrin Janout

Gemeinde dankt den Jugendtrainern

„Sie begeistern Kinder und Jugendliche für ihren Sport“

Seit vielen Jahren ist es in der Gemeinde Rastede bewährte Tradition, jährlich wechselnde Gäste, die sich im besonderen Maße ehrenamtlich engagieren, als Wertschätzung für ihren Einsatz zu einem Empfang einzuladen. In diesem Jahr hob die Gemeinde den besonderen Stellenwert der Nachwuchsarbeit in den Vereinen hervor und lud ehrenamtliche Jugendbetreuer in den Mühlenhof ein. Auch VfL-Mitglieder standen bei dieser Veranstaltung auf der Gästeliste: Ronald Zange, Denise de Vries, Frauke Lehners, Melanie Schröder und Jürgen Menke sollte für ihr langjähriges Engagement gedankt werden.

In seiner Begrüßungsrede zitierte Bürgermeister Dieter von Essen den römischen Philosophen und Staatsmann Cicero: „Keine Schuld ist dringender, als die, Dank zu sagen.“ Diesen Dank wolle er den Anwesenden an diesem Abend aussprechen, so von Essen. „Ihr Engagement für Ihre Mitmenschen verdient unseren Respekt und unsere höchste Anerkennung. Ein Ehrenamt erfordert Zeit und Kraft, Ausdauer und Verlässlichkeit und manchmal kostet es auch Nerven. Für diesen Einsatz möchte ich Ihnen nicht nur persönlich danken, sondern Ihnen auch den Dank von Rat und Verwaltung übermitteln.“

Für diesen Abend habe man eben mal nicht die Vorsitzenden der Sportvereine oder der Bürgervereine eingeladen, sondern ganz bewusst diejenigen Menschen, die ein Ehrenamt im Hintergrund ausüben, ohne dabei im öffentlichen Focus zu stehen: Die Jugendbetreuer. Sie engagierten sich, um Kindern und Jugendlichen ein umfassendes Freizeitangebot anbieten zu können und damit die Zukunft des Vereins zu sichern. „Sie begeistern Kinder und Jugendliche für ihre Sportart oder ihr Hobby, Sie führen den Nachwuchs zu Meisterschaften, fahren zu Punktspielen und kümmern sich nebenbei um die kleinen und großen Sorgen Ihrer Schützlinge. Sie sind damit eine wichtige Ansprechperson, ja sogar eine Vertrauensperson für die Kinder und Jugendlichen – und dies wird auch von Eltern und den Vorständen in ihren Vereinen geschätzt“, so der Bürgermeister weiter. Als Trainer und Betreuer im Jugendbereich sei man zudem für die Vermittlung wichtiger Werte zuständig, Fairness, Ehrlichkeit und Kameradschaft stünden dabei im Vordergrund.

Kathrin Janout

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

UMFRAGE:

„Ein Ehrenamt erfordert Zeit und Kraft, Ausdauer und Verlässlichkeit und manchmal kostet es auch Nerven“, sagte Bürgermeister Dieter von Essen beim Empfang der ehrenamtlich engagierten Jugendbetreuer. Und damit hat er wohl recht. Zählt man nur mal die Stunden zusammen, die ein Trainer oder eine Trainerin in der Halle, auf dem Sportplatz oder am Beckenrand verbringt. Da muss doch eine besondere Motivation dahinterstecken. Wir haben die fünf VfLer, die zum Empfang der Gemeinde eingeladen waren, einfach mal direkt gefragt.

Von Kathrin Janout

Was ist das Schöne an der Jugendarbeit im Verein?

Ron Zange (Handball):
„Das Schöne an der Jugendarbeit im Verein ist, über einen längeren Zeitraum die Fortschritte beobachten zu können, die die Jugendlichen auf sportlicher und sozialer Ebene machen.“

Denise de Vries (Schwimmen):
„Für mich ist es immer das Schönste, die glücklichen Gesichter der Kinder und Jugendlichen zu sehen. Das direkte, ehrliche Feedback für meine Arbeit ist der Lohn. Die Freude der Kinder, wenn sie über sich hinauswachsen und sich entwickeln und ihre Erfolge erzielen nach ihrer harten ‚Arbeit‘.“

Melanie Schröder (Kinderturnen):
„Es ist einfach toll, die sportliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen mitzuerleben. Zu sehen, wie stolz sie sind, wenn neue Übungen/Ziele geschafft wurden. Aber auch die Freude an der Bewegung während der Sportstunden. Besonders freut es mich, zu sehen, wenn die ‚eigenen Turnkinder‘ sich selbst engagieren und als HelferInnen tätig werden.“

Frauke Lehners (Kinderturnen):
„Für mich gehört Bewegung zum Leben, so bin ich groß geworden und ich hoffe, den Spaß am Sport an die Kinder weitergeben zu können. Und ich bekomme viel zurück: die Freude der Kleinen während der Stunden, ihren Stolz, wenn sie etwas Neues geschafft haben, und das ‚im jetzt und hier sein‘, durch das sich manches aus dem eigenen Leben relativiert.“

Jürgen Menke (Leichtathletik):
„Kinder zu motivieren, sie glücklich zu sehen, wenn durch Eifer und Bemühungen sich der sportliche Erfolg einstellt. In der Gemeinschaft zusammen etwas erreichen. Vertrauen und Anerkennung in der Gruppe aufbauen, besonders bei Wettkämpfen, aber auch Gespräche zu führen, wenn es mal nicht so gut läuft.“

„Ein großartiger Wettkampftag“

Palaismeeting der Schwimmer: Mehr Teilnehmer als je zuvor

„Es war wieder ein großartiger Wettkampftag“, freute sich Denise de Vries, Fachwartin der Abteilung Schwimmen im VfL Rastede, nach dem 10. Palaismeeting im Rasteder Hallenbad. „Die Schwimmer und Schwimmerinnen erzielten sehr gute Ergebnisse, viele persönliche Bestzeiten wurden erreicht. Außerdem erkämpfte sich manch einer die Pflichtzeiten für die Bezirks- und Landesmeisterschaften.“

In diesem Jahr hatte es mehr als 1.400 Einzelmeldungen und über 40 Staffelmeldungen zum Palaismeeting gegeben. Insgesamt nahmen 22 Vereine aus dem Landesschwimmverband Niedersachsen teil. „So viele wie nie zuvor“, staunte de Vries. „Ich freue mich über den erheblichen Zulauf und die wachsende Beliebtheit.“ Trotzdem werde man im nächsten Jahr die Meldezahl begrenzen müssen. Durch die vielen Personen im Hallenbad sei es für Schwimmer und Kampfrichter manches Mal schwer gewesen, sich zu konzentrieren, bedauert de Vries. Für das nächste Palaismeeting werde man sich etwas überlegen, um für mehr Ruhe am Start zu sorgen.

Beim Palaismeeting waren 22 Vereine zu Gast in Rastede | Foto: Janout

Der VfL Rastede ist besonders bei den jüngeren Jahrgängen sehr stark vertreten gewesen und erfolgreich. Annie Besier, Nele Wehlau, Vinzent Gessler und Carlie de Vries (alle Jahrgang 2013) konnten diesmal glänzen. Carlie des Vries holte in zwei ihrer drei Starts im kindgerechten Teil des Wettkampfs über die 25 Meter Strecken Gold (Brust und Kraul) und Silber (Rücken).

Im Jahrgang 2012 traten Hannah Luers, Hanna Wehnert, Anna Winter, Maja Elchlepp, Femke Böhmer, Luis Wöhlbrand, Tamme Frels, Thees Heuten, Annabelle Rahn und Svea Güttler an. Alle schafften es auf die begehrten Podestplätze.

„Unser jüngster Nachwuchs ist unser Steckenpferd“, betonte Denise de Vries. Die Nachwuchsarbeit stünde im VfL Rastede im Vordergrund, so die Fachwartin. Deshalb freute sie sich auch über das Engagement der vielen Helfer und Eltern. „Erstmalig durften wir eine Cafeteria organisieren und haben dafür großzügige Spenden bekommen“, so de Vries. Auch beim Deutschen Roten Kreuz, die den Verein jedes Jahr mit Bierzeltgarnituren unterstützen und beim

Gesundheitszentrum Rastede
26180 Rastede • Kögel-Willms-Straße 9 • Telefon 0 44 02 / 8 23 24
Kompetent behandelt
Kompetent handeln
Anke Schwiertz
Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege

Schwimmbadpersonal, das immer mit Rat und Tat zur Seite stehe, bedankte sich die Fachwartin.

Eltern als Kampfrichter

„Vielen herzlichen Dank auch an die Eltern, die bereits Kampfrichterlehrgänge besucht haben und uns nun als Kampfrichter zur Verfügung stehen." Ohne Kampfrichter könnte der Verein nicht an Wettkämpfen teilnehmen, betonte de Vries. „Meistens müssen mindestens drei Kampfrichter gestellt werden, um teilnehmen zu dürfen. Diese stehen dann an der Stoppuhr, gehen als Schwimmrichter am Beckenrand auf und ab oder beobachten den Zieleinlauf. „Trotzdem würden wir uns aber über weitere Eltern freuen, die bereit sind, einen Kampfrichterschein zu machen." Das Seminar dazu dauere lediglich einen Tag. Kathrin Janout

Der VfL-Schwimmnachwuchs in neuen einheitlichen Vereinsshirts
Fotos: Schwimm-Abteilung

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

Masters schwimmen in Braunschweig

Wilko Heuten wird Norddeutscher Meister

Der neue Norddeutsche Meister der Masters: Wilko Heuten

„Auf nach Braunschweig!" hieß es Mitte März für die VfL-Masters-Schwimmer Denise de Vries, Frauke Dierks, Swantje Heuten, Evi Kusch, Marco Klockgether, Nico Winter und Wilko Heuten. Im Sportbad Heidberg wurden die Norddeutschen Meisterschaften ausgetragen. Auf acht Startbahnen gingen die Athleten der rund 140 teilnehmenden Vereine in 1200 Einzelstarts und 205 Staffeln ins Wasser. Melderekord für Norddeutsche Meisterschaften, niemals zuvor war die Konkurrenz für unsere Schwimmer so groß wie in diesem Jahr. Trotzdem konnten die VfLer viele Top-10- Platzierungen erreichen und sich sogar auf dem Treppchen behaupten: Evi Kusch wurde zweimal Vizemeisterin über 50 Meter Brust und 50 Meter Freistil. Denise de Vries holte zweimal Bronze über 100 Meter und 50 Meter Brust und Swantje Heuten gewann Bronze über 50 Meter Rücken. Wilko Heuten wurde Vizemeister über 50 Meter Rücken und erreichte zweimal Bronze über 50 Meter Schmetterling. Absolute Krönung des Tages aber war der Norddeutsche Meistertitel, den Wilko Heuten in seiner Paradestrecke über 100 Meter Rücken gewann.

Dabei machte er das Rennen nochmal richtig spannend: Nach gutem Start führte er die ersten 75 Meter das Rennen souverän an, bevor der konditionelle Einbruch kam. Seine Konkurrenz näherte sich schnell von hinten und drohte, ihn auf den letzten Metern einzuholen. Heuten mobilisierte alle Reserven, schaffte es, noch einmal zuzulegen und schlug vor dem zweitplatzierten Björn Ley von der Tura Meldorf an. Geschafft! Wilko Heuten ist Norddeutscher Meister!

Weniger erfolgreich lief es an diesem Wettkampftag für Nico Winter, der trotz seiner persönlichen Bestzeit über 100 Meter Brust das Treppchen knapp verfehlte und sich mit dem 5. Platz zufrieden geben musste: „Klar wäre es cool, bei einer großen Meisterschaft Edelmetall zu gewinnen, doch wenn die eigene Zeit stimmt und diese dann auch noch eine neue Bestzeit ist, dann ist es zu verkraften, ohne Medaille nach Hause zu fahren", so der Schwimmer.

Medaillen gab es aber für die VfL-Staffeln: Jeweils über vier Mal 50 Meter Freistil und vier Mal 50 Meter Lagen gewannen Denise des Vries (Rücken), Evi Kusch (Brust), Swantje Heuten (Schmetterling) und Frauke Dierks (Freistil) Silber. Die Mixed Staffel mit Marco Klockgether, Wilko Heuten, Frauke Dierks und Evi Kusch holte Bronze über vier Mal 50 Meter Freistil.

In den kommenden Monaten stehen erstmals keine weiteren großen Wettkämpfe für die Rasteder Schwimmer auf dem Terminplan. Die diesjährige Masters-WM findet in Südkorea statt. Und auch die beiden deutschen Meisterschaften werden weit im Süden Deutschlands ausgetragen, so dass die Schwimmer sich aufgrund des Zeitmanagements mit den Familien gegen diese Wettkämpfe entschieden haben. Für 2020 aber, wenn die Europameisterschaft in Budapest stattfindet, dann wollen sich die Rasteder wieder intensiv vorbereiten. Kathrin Janout

Erfolgreiche Frauenstaffel: 2. Platz für (hinten v.l.) Swantje Heuten, Denise des Vries, (vorne v.l.) Frauke Dierks und Evi Kusch

Team Rastede: (hi. v.l.) Nico Winter, Marco Klockgether, Wilko Heuten, (Mitte v.l.) Denise de Vries, Swantje Heuten, Frauke Dierks, Evi Kusch und ihre Fans (v.l.) Thees und Hanko

Fotos: Schwimm-Abteilung

Nachwuchstalente drehen auf

Charlotte, Hanko und Smilla schaffen Qualifikation

Erfolgreich schnitt die Schwimmabteilung des VfL Rastede im Februar bei den Kreismeisterschaften in Westerstede ab. Drei Nachwuchstalente schafften dort die Qualifikation für die auf nächster Ebene stattfindenden Bezirksjahrgangsmeisterschaften, die Anfang März in Osnabrück ausgetragen wurden.

Bei starker Konkurrenz belegte Charlotte Ohmann (10 Jahre) über 100 Meter Freistil in 1:36,08 den 12. Platz. Brustspezialistin Smilla Danz (10 Jahre) kam über 200 Meter Brust in 4:00,11 auf den 7. Platz, über 100 Meter Brust in 1:55,94 den 18. Platz, über 50 Meter Brust in 0:53,24 und 200 Meter Freistil in 3:52,61 jeweils auf den 13. Platz. Hanko Heuten belegte über 50 Meter Freistil in 0:43,96 den 20. Platz und verfehlte in seiner Hauptlage über 100 Meter Rücken in 1:39,81 mit dem 5. Platz nur knapp das Treppchen. Im Vergleich zu den Kreismeisterschaften konnte Hanko seine Zeit über 100 Meter Rücken um weitere 8 Sekunden verbessern. Durch den starken Auftritt in seiner Paradedisziplin ging die Reise für ihn indes weiter zu den Landesmeisterschaften nach Hannover. Von Steffen Heibült

(v.l.) Charlotte Ohmann, Hanko Heuten und Smilla Danz
Foto: Schwimm-Abteilung

Rasteder für Landesmeisterschaften qualifiziert

9-jähriger Hanko Heuten zündet Turbo

Die junge Schwimmelite Niedersachsens fand sich Ende April im Stadionbad Hannover ein, um bei den dort ausgetragenen Landesjahrgangsmeisterschaften ihre Besten zu küren. Hanko Heuten, 9 Jahre, Rückenspezialist des VfL Rastede und Mitglied des LSN-Talentnests Oldenburg, trat in seiner Paradedisziplin über 100 Meter Rücken an den Startblock. Auf der Außenbahn und mit einer Meldezeit von 1:39,81 Minuten lag er bei starker Konkurrenz auf den ersten 50 Metern eher im Mittelfeld, bis er nach der Wende auf der Schlussbahn den Turbo zündete und in einem Fotofinish mit ein paar Hundertsteln Vorsprung in 1:35,47 den Sieg in seinem Lauf erreichte. Die erst wenige Wochen alte Meldezeit um satte drei Sekunden unterboten, reichte es bei insgesamt 27 im Jahrgang 2009 angetretenen Schwimmern für einen respektablen 6. Platz. Für Hanko war es der bisher größte und bedeutendste Erfolg seiner noch jungen Schwimmkarriere. Von Steffen Heibült

In seinem Element: Hanko Heuten | Foto: Schwimm-Abteilung

Helfer für Jugendtraining gesucht

Basketball-Nachwuchs feiert erste Siege

Die neu gegründete U10/U12-Mannschaft der Basketballer hat Anfang Mai am Mini-Basketball-Festival in Bremen teilgenommen. Dort konnten die jungen VfLer erste Spielerfahrungen sammeln und sich sogar schon über Siege freuen. „Die Mannschaft macht tolle Fortschritte“, sagt Andre Galler von der Basketball-Abteilung. „Wir danken Trainer Sören Rüthemann für sein Engagement!“ Wer ebenfalls Lust hat, sich im Basketball zu engagieren und Sören beim Training zu unterstützen, kann sich bei Jugendwart Christoph Müller melden. Das Training findet immer freitags in der Zeit von 13.30 bis 14.45 Uhr in der Halle Kleibrok statt. Seit Mitte März üben die Kinder das Körbe werfen. In der neuen Saison wird das Team im offiziellen Spielbetrieb an den Start gehen.

Kathrin Janout

Seit Mitte März trainiert der Basketball-Nachwuchs mit Coach Sören Rüthemann in der Halle Kleibrok. Nun hat die Mannschaft bereits ihr erstes Turnier hinter sich. **Foto: Martin Ohm**

Bildungsinstitut für
Lerntherapie & Nachhilfe

LERNKREIS

EUMOTAL

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

Fahrt an die Ostsee

VfL-Handballer im Sand von Damp

Die Handballjugend hatte viel Spaß beim Beach-Turnier
Foto: Handball-Abteilung

Die weibliche Jugend C und die männliche Jugend C kamen zufrieden und müde vom Beachturnier am Strand von Damp zurück. Die männliche Jugend B musste bereits früher zurückreisen, weil sie am Sonntag noch Aufstiegsspiele hatte. 35 Spielerinnen und Spieler sowie acht Trainer und Betreuer nahmen an diesem sehr gut organisierten Turnier teil.

Untergebracht waren wir auf einem Campingplatz in eigenen Zelten. Nach einem Fußweg von etwa 20 Minuten waren wir bei den Spielplätzen am Strand und in der Kongresshalle, in der es die gute und reichhaltige Verpflegung gab.

Die Spiele fanden direkt am Ostseestrand statt. Nach einem kalten Auftakt am Freitag entwickelte sich das Wetter gut und so konnten wir das besondere Flair eines Beachhandballturniers genießen. Die Leistungen wurden nach einer Eingewöhnungsphase für den ungewohnten Untergrund immer besser und so konnten wir auch mehrere Spiele gewinnen. Wir hatten fünf Teams gemeldet, so dass immer irgendeine Rasteder Mannschaft spielte und von den anderen angefeuert werden konnte. Am Abend gab es dann eine Beachparty direkt neben den Plätzen und auch hier zeigten wir gute Leistungen.

Unser Dank gilt der Autofirma Horstmann in Rastede und der Firma von Seggern aus Petersfehn, die uns Kleinbusse zur Verfügung gestellt haben!

Von Heiko Brötje

Lust auf Handball?

Dann komm in unsere neue Mädchenmannschaft!

Ab Juni startet der VfL Rastede mit einer neuen Mannschaft für Handballerinnen der Jahrgänge 2007 und 2008 in der D-Jugend. Alle, die Lust auf diesen schnellen Ballsport haben und gerne Teil eines Teams werden möchten, sind eingeladen, bei uns vorbeizuschauen. Auch wenn wir den Wettkampfgedanken im Hinterkopf haben, steht der Spaß stets im Vordergrund. Vorkenntnisse brauchst Du nicht, wir üben gemeinsam und lernen voneinander. Unsere Trainer Claudia Kuiper, Christian Naumann und Anne Bohmann helfen uns dabei. Unsere Trainingszeit ist immer donnerstags von 16.45 bis 18.15 Uhr. Wir treffen uns in der Großen Halle Feldbreite.

Komm einfach vorbei, wir freuen uns auf Dich!

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.

Ford horstmann

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

Hansa-Hallensportfest der Leichtathleten

VfL-Quartett zeigt Bestleistungen in Bremen

Vier Rasteder Athletinnen waren beim gut besuchten Hansa-Hallensportfest in Bremen am Start. Das Quartett behauptete sich in einem starken Teilnehmerfeld und es gab sogar einige persönliche Bestleistungen.

Im Hochsprung der W14 erzielte Lea Smit im ersten Versuch mit übersprungenen 1.40 Meter eine neue persönliche Bestleistung und sicherte sich damit Rang zwei. Mattis Fiedler M13 wurde im Hochsprung mit 1.28 Meter vierter. Über 60 Meter lief Mattis im Vorlauf 9,90 Sekunden. Lourina Oltmanns W15 sprintete über 60 Meter in 9,08 Sekunden. Beide schafften aber leider nicht den Sprung in die Finalrunde.

Melissa Westerburg W12 sowie Lea Smit W14 starteten außerdem im Weitsprung. Beide verpassten das Finale (die besten 8) nur knapp.

Alle Beteiligten waren sehr zufrieden mit der Organisation und Durchführung des Wettkampfes, sodass wir im nächsten Jahr wieder daran teilnehmen möchten. Die nächsten Ziele sind dann die Kreiseinzelmeisterschaften im Juni in Schortens, sowie der Lauf von Rastede nach Jaderberg am Tag der Niedersachsen. Wir werden darüber im nächsten „Blickpunkt“ berichten.

Von Jürgen Menke

Platz 2: Lea Smit schaffte es auf das Siegertreppchen

Fotos: Leichtathletik-Abteilung

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

Freude über neue Jacken

Turnerinnen erhalten einheitliches Outfit

Die drei Gerätturngruppen vom VfL mit den Sponsoren von S. Bruns Elektrotechnik und Sport Duwe | Foto: Janout

Hingucker: Die Silhouette einer Turnerin macht den Sport der Gruppe auf den ersten Blick sichtbar.

Das macht was her! Die drei Gerätturngruppen vom VfL Rastede haben vor kurzem neue Jacken bekommen und treten nun einheitlich auf. Die grauen Kapuzenjacken sind vorn mit dem VfL-Emblem und dem Logo von Sponsor S. Bruns Elektrotechnik bedruckt. Auf dem rechten Ärmel sieht man außerdem den Schriftzug von Sponsor Sport Duwe. Auch der Rücken ist ein echter

Die VfL-Gerätturnabteilung bedankt sich bei den Sponsoren für die Unterstützung bei der Anschaffung der Jacken und freut sich auf den einheitlichen Auftritt bei zukünftigen Wettkämpfen. „Die Jacken sind wirklich toll und sie sind gleichzeitig ein Kennzeichen für den Zusammenhalt der Turnerinnen“, freut sich Fachwartin Melanie Schröder beim Fototermin in der Kleinen Halle Feldbreite.

Kathrin Janout

Rasteder Turnerin auf Platz 1

Beim Kreis-Kindergerätewettkampf in Nordenham stand Ella Brörkens ganz oben auf dem Siegertreppchen

Das Training hat sich gelohnt: Kürzlich stellten sich 19 Nachwuchs-Turnerinnen vom VfL Rastede beim Kreis-Kindergerätewettkampf in Nordenham der großen Konkurrenz vom Butjadinger Turnerbund. Körperspannung, Gleichgewicht und Konzentration waren gefragt, als die Turnerinnen den Kampfrichtern und Zuschauern ihre Pflichtübungen der Stufen P3 bis P6 an den Geräten Boden, Reck, Sprung und Schwebebalken in ihrer jeweiligen Altersstufe präsentierten. Zwei der Mädchen durften sich letztlich sogar über eine Medaille freuen: Ella Brörkens (P2 - P4) erreichte Platz 1 und Lieke van Rijsinge (P4 - P6) freute sich über den zweiten Platz. „Wir sind sehr stolz auf unsere Turnerinnen“, zeigte sich Trainerin Melanie Schröder nach dem Wettkampf zufrieden. „Alle haben ihr Bestes gegeben und dabei trotz Nervosität viel Spaß gehabt.“

Kathrin Janout

Allen Grund zur Freude hatten v.l. Lieke van Rijsinge und Ella Brörkens Foto: Gerätturn-Abteilung

Die Volleyball-Damen: (hi.v.l.) Nicole Meyer, Ronja Naber, Hanna Pohle, Laura Brauner, Lea Stubbe, Laura-Marie von Elm, Sophie Stubbe, (vorne v.l.) Sarah-Noelle Oehler, Amelie Eggert, Jana Wischenkewitz, Veronika Wiedemann (Trainerin), Jule Degener, Viktoria Brötje | Foto: Volleyball-Abteilung

Aufstieg in die Kreisliga

Volleyball-Damen vor neuer Herausforderung

Ein erfolgreiches Jahr liegt hinter den Volleyball-Damen. Die Mannschaft spielte die 1. Saison in einem großen Kader von 14 Spielerinnen. Alle neuen Volleyballerinnen wurden sofort integriert und durch die Anwesenheit einiger erfahrener Spielerinnen ist das Lerntempo der Gruppe sehr schnell gewachsen.

Durch die rege Teilnahme am Training sowie die Anschaffung neuer Trikots zeigte die ganze Mannschaft, dass sie bereit für die 1. Saison ist, um als geschlossenes Team aufzutreten. Man startete mit der Hoffnung, neue Erfahrungen zu sammeln.

Die Mannschaft konnte einige Spiele gewinnen, verlor aber leider gegen die direkten Konkurrentinnen im Aufstiegskampf.

Obwohl man insgesamt doch nur den 4. Platz in der Kreisklasse erkämpfen konnte, endete die vergangene Saison für die Volleyball-Damenmannschaft unerwartet erfolgreich mit dem Aufstieg in die Kreisliga. Damit haben die Spielerinnen nun eine neue Herausforderung zu meistern. Zu den höheren Anforderungen, die die neue Spielklasse mit sich bringen wird, kommt der Abschied einiger Spielerinnen erschwerend hinzu. Aufgrund von Vereins- und Interessenwechsel haben bzw. werden einige die Mannschaft verlassen. Trotzdem sind die Damen hochmotiviert und freuen sich auf intensive Trainingseinheiten, die das Team auf die kommenden Spiele vorbereiten werden. Wir hoffen auf eine erfolgreiche nächste Saison. Ende Juni wird beim Kreispokal in Löningen schonmal fleißig am neuen Spielsystem für die Saison gefeilt.

Von Veronika Wiedemann

Lust auf Volleyball?

Hobby-Mixed-Team schafft Aufstieg

Nahezu die gesamte Saison 2018/19 über lieferten sich der TuS Westerloy, der TuS Lehmden und der VfL Rastede ein Kopf-an-Kopf-Rennen in der Staffel B der Freizeit-Volleyball-Runde Ammerland. Erst im allerletzten Punktspiel gelang es den Rastedern, im Heimspiel gegen den TV Apen (25:15, 24:26, 25:17) die Meisterschaft und damit den direkten Aufstieg zu erringen.

In der Freizeit-Runde tragen die Teams, denen keine Ligaspieler angehören dürfen, ihre Punktspiele am Trainingsabend der jeweiligen Heimmannschaft aus. Dabei müssen stets drei Damen auf dem Spielfeld stehen. Dieser Umstand erwies sich für die Truppe des VfL auch in der abgelaufenen Saison wieder als knifflig: für den Kader standen erneut lediglich fünf Damen zur Verfügung. Aus diesem Grund sind besonders Interessentinnen gerne willkommen. Aber auch Interessenten sollte sich nicht abhalten lassen, am Donnerstagabend zwischen 20 und 22 Uhr beim Training in der Halle Feldbreite vorbeizuschauen.

Die Hobby-Mixed-Mannschaft würde sich über Verstärkung freuen | Foto: Volleyball-Abteilung

Von Karsten Albrecht

Volleyball-Herren suchen Verstärkung!

Da wir nicht genügend Spieler haben, können wir zurzeit nicht am Punktspielbetrieb teilnehmen. Dies wollen wir ändern! Für unsere Herrenmannschaft suchen wir Interessierte ab 16 Jahren, die Spaß an einer athletisch herausfordernden und in der Koordination anspruchsvollen Sportart haben. Ziel ist es, möglichst zur Saison 2019/2020, wieder eine Mannschaft zum Punktspielbetrieb anmelden zu können, die dann neu durchstartet.

Unser Training findet dienstags von 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle Feldbreite im Hallenteil 4 statt.

Kommt einfach vorbei!

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

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

Büro-Team
DIEDRICHS & OLTMANNS

... mit uns läuft's im Büro

Büroarbeit

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

Büro-Team
DIEDRICHS & OLTMANNS

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	Sonja Dieckmann
Aquagymnastik 12	offen	Bad	Do	18.45 – 19.15	Sonja Dieckmann
Aquagymnastik 13	offen	Bad	Do	19.15 – 19.45	Hela Heinen
Aquagymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Aquagymnastik 16	offen	Bad	Fr	08.00 – 08.30	Saskia Zigan
Badminton					
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 Bücker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	17.00 (ab)	Dietmar Bücker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	17.00 – 20.00	Dietmar Bücker
Basketball					
U12	10 – 12 J.	Halle Kleibrok	Fr	13.30 – 14.15	Sören Rüthemann
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
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 Lehners
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	18.30 – 21.00	Uwe Harms
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 – 18.30	Emin Kuruoglu
BMW	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	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 1	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	09.00 – 10.00	Sonja Dieckmann
Locker vom Hocker 2	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	10.10 – 11.10	Sonja Dieckmann
"Uhu" Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	10.15 – 11.15	Birgit Karnowsky
Fit bleiben d. Gehirntraining	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	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	15 – 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.00 – 18.30	Ron Zange
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 – 18.00	Ron Zange
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Mo	16.30 – 18:00	Heiko Brötje
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Do	16.00 – 17.30	Heiko Brötje
B/C-Jugend weiblich	13 – 16 J.	Große Halle	Mi	16.00 – 17.30	Torben Lemke
B/C-Jugend weiblich	13 – 16 J.	Große Halle 1	Fr	15.30 – 16.45	Torben Lemke
D1-Jugend männlich	11 – 12 J.	Große Halle 2	Do	17.00 – 18.30	Carsten Bohmbach
D2-Jugend männlich	11 – 12 J.	Große Halle 2	Fr	16.45 – 18.00	Oliver Weinmann
D-Jugend weiblich	11 – 12 J.	Große Halle 2	Do	16.45 – 17.30	Christian Naumann
E-Jugend weib./männl.	9 – 10 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Martin Ohm
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	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	17.00 – 18.00	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	auf Nachfrage
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	auf Nachfrage
Fit wie ein Turnschuh III	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	17.00 – 18.00	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 Lehners
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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
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 Stepptanz Fortg.	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	20.00 – 21.00	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschrittene	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

» 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

HOBBENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

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

Mehr Informationen unter
relaxed-schlafen.de

ATHEN

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

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 Lehners/Katja Ratje
Turnen Kinder / Jugendliche	Inken Arntjen
	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 Lehners
	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

Verein für Leibesübungen von 1859 e.V.

Aufnahmeantrag (je Antragsteller)

Mandatsreferenz: (wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)

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

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

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 SDGVO (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: ☐ ja ☐ nein	Azubi bis: (TT.MM.JJ)		Ausbildungsbescheinigung ist beigefügt.
	Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)		Sind bereits Familienangehörige Mitglied im Verein? ☐ ja ☐ 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 jedezeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Unterschrift des Kontoinhabers bzw. Bevollmächtigten	Datum	Unterschrift des Mitgliedes bzw. Erziehugnsberechtigten

Vfl Rastede von 1859 e.V. · Schloßstr. 33 · 26180 Rastede
Telefon 04402 82992 · Fax 04402 988485 · info@vfl-rastede.de
Geschäftszeiten: Montag und Donnerstag von 14.30 – 17.30 Uhr

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.

Ansprechpartnerin: Silke Brötje · Geschäftsstelle VfL Rastede · Tel.: 04402-82992 · E-Mail: info@vfl-rastede.de · ww.vfl-rastede.de

OBJEKTIVE BERATUNG GARANTIERT

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