



BLiCKPUNKT

A U S G A B E D E Z E M B E R 2 0 1 9



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 BETTO

Oldenburger Str. 265
26180 Rastede
Tel. 0 44 02 / 8 30 47
www.das-bett-rastede.de



Editorial



Liebe Leserin und lieber Leser,

Sport ist die schönste Nebensache der Welt. Inzwischen ist er zu einer gesellschaftspolitischen Hauptsache geworden. Neben dem eigentlichen Sporttreiben in den unterschiedlichsten Sparten und Disziplinen trägt der Sport erheblich zum Zusammenhalt in unserer Gesellschaft bei. Der Vereins- und Mannschaftssport kann uns nicht nur sportlich, sondern auch sozial bereichern.

Fitness ist im Trend. Viele Leute bevorzugen Sportangebote, bei denen sie flexibel und individuell trainieren können. Die Gesellschaft scheint sportlicher und gesundheitsbewusster denn je zu sein. Dem stellen wir uns, trotz vieler Probleme: der Nachmittagsunterricht an den Schulen belegt Sportanlagen, Übungsleiter müssen gesucht werden, Sportstätten sind zu koordinieren, Sporthallen fehlen, Verlagerung von Sportangeboten in die Abendstunden u.a.

Soziale Kompetenzen können spielend durch den Sport erlernt werden, so dass fairer Wettbewerb, gute Kommunikation und gelungene Teamarbeit schon früh durch die Gemeinschaft verinnerlicht werden.

Blicken wir kurz zurück auf das Jahr 2019:

Die Sportler aus den einzelnen Abteilungen haben gute Erfolge erzielt. So spielen die Basketballer jetzt in der

neuen Saison in der 2. Regionalliga. Die Handballer sind in dieser Saison in der Landesliga vertreten. Erfolgreich sind die Petanque-Spieler: Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft; zwei Mannschaften sind in der Regionalliga vertreten.

Im März fand die Jahreshauptversammlung statt mit vielen Ehrungen und der Beschlussfassung „Bau einer neuen Sporthalle“. Auf der Suche nach Fördertöpfen haben wir Gespräche mit Gästen aus der Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik geführt. Wir waren zur Verleihung des Integrationspreises in die Staatskanzlei Hannover eingeladen. Schöne Veranstaltungen waren der Kinderkarneval, das Palaismeeting, der 3. Ellerncup Badminton, der Residenzcup Handball, unser Tag der offenen Tür zum Bestehen „10 Jahre Sportforum“, der Ellernfest-Umzug, unsere Showtime „Die Jahreszeiten“, die Teilnahme der Schwimmer „Quer durchs Meer“.

Die Geschäftsstelle wurde personell aufgestockt mit Kathrin Janout. Als hauptamtliche Übungsleiterin wurde Michaela Oltmanns eingestellt. Dies war und ist zu lesen in den Berichten der Vereinszeitung „Blickpunkt“.

Im Namen des Vereins möchte ich mich bei allen Sportlerinnen und Sportlern für ihre Erfolge und ihr faires Verhalten bzw. Auftreten bedanken. Ein

besonderer Dank geht an die TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, SchiedsrichterInnen, ZeitnehmerInnen und die vielen HelferInnen, sowie an die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle. Auch in diesem Jahr haben sie alle mit großem Engagement hervorragende Arbeit geleistet. Sehr herzlich bedanken wir uns für das Engagement bei allen Eltern, Freunden, Förderern und Partnern, „Euer Engagement wird gebraucht!“

Und jetzt freuen wir uns auf eine besinnliche Adventszeit, auch wenn sie für manche zur Zerreißprobe gerät. Weihnachten kommt ja immer so plötzlich. Alle Jahre wieder bricht wenige Tage vor dem Fest der große Feiertagsstress aus. Man weiß nicht, was man anziehen soll, ein Last-Minute-Geschenk braucht man auch noch, ein paar neue Kugeln als Baumschmuck ebenfalls.

Jeder hat es selbst in der Hand, wie weit er sich vom weihnachtlichen Stress mitreißen lässt. Warum nicht mal mehr Ruhe und Besinnlichkeit genießen?

Der VfL Rastede wünscht allen ein besinnliches, frohes Weihnachtsfest und einen gelungenen Jahreswechsel.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer



*Eine fröhliche und besinnliche Weihnachtszeit
und ein gutes Jahr 2020 –
verbunden mit einem herzlichen Dankeschön
für Euer Mitwirken und Mitgestalten
im zurückliegenden Jahr.
Der Vorstand*

IN EIGENER SACHE

Der VfL Rastede auf Instagram und Facebook

Ankündigungen für Spiele, Turniere und Wettkämpfe, neue Kurse, Workshops und Fotos, Hallenschließzeiten oder Übungsleiterausfall – aktuelle Informationen veröffentlicht der VfL Rastede auf der Vereinshomepage www.vfl-rastede.de, aber auch auf Facebook und Instagram. Spielberichte und interessante Neuigkeiten, die den Sport betreffen, werden hier ebenso gepostet oder verlinkt.

Werde also schnell Freund oder Freundin des Vereins auf Facebook und Instagram @vfl_rastede_1859!



GESCHENKIDEEN!

Immer wieder neue Kurse

Warum nicht auch mal Bewegung schenken? Auf der VfL-Homepage unter www.vfl-rastede.de/kurse findet man abwechslungsreiche Kursangebote. Von Rückenfitness über „Fit mit Baby“ bis zum schweißtreibenden Ausdauertraining ist für jeden etwas dabei. Die Kurse haben meist eine festgelegte Anzahl Termine, bestens geeignet, um das ein oder andere auszuprobieren. Reingucken lohnt sich!

Kleidung und Accessoires mit Vereinslogo

Taschen, T-Shirts, Jacken oder Schals – Der VfL Rastede bietet hochwertige Fanartikel im Online-Shop. Unter www.vfl-rastede.de/shop findet man sportliche Kleidung und praktische Accessoires für Damen, Herren und Kinder. Selbst süße Babybodies für kleine VfL-Fans gibt es hier. Ein tolles Geschenk für den Vereinsnachwuchs.

Die Fanartikel sind eine Kooperation mit dem Onlineshop „Fan12“. 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 kreieren sie die Produkte mit VfL-Logo. Übrigens gehören auch Geschenkgutscheine zum Angebot des Shops.

www.vfl-rastede.fan12.de

Inhalt

Michaela Oltmanns ist neue Trainerin im VfL	7
Sportlich bis ins hohe Alter	8
20 Jahre Steptanz im VfL Rastede – Danke Dani!	9
Neue Kurse – Crosstraining, Power Yoga und Rückenfitness	11
VfL-Gruppen gestalten Ammerländer Sportschau mit	12
Das war unsere SHOWTIME 2019!	13
LzO spendet Anzeigentafel für die Basketbälle	16
Basketballnachwuchs trifft Rickey Paulding	17
Tipps und Tricks für mehr Balance	
80 Kinder und Jugendliche nehmen am Einrad-Workshop teil	18
„Fit mit Baby“	
Hier machen Mutter und Kind gemeinsam Sport	20
Gerätturngruppe blickt auf ein kreatives Jahr zurück	23
Neue Sportassistentinnen und -assistenten	
So jung schon im Verein engagiert	24
Handball-Mädchen treffen ihre Vorbilder	25
Deutsche Meisterschaft der Senioren	
Enno Borchers gewinnt Gold	26
Viele persönliche Bestleistungen	
4 Kreismeistertitel für VfL-Nachwuchs	26
Mannschaftswettbewerb der Leichtathletik	
Platz 3 im Kreisvergleichskampf	27
85 Sportabzeichen in 2019	
Verleihung der Urkunden am 6. Januar	27
Boule zum Ausprobieren	
Pétanque-Abteilung veranstaltet Newcomer-Trophy	28
Freude über gute Platzierungen	
Pétanque-Teams qualifizieren sich für DM 2020	28

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

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edeweicht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich



Redaktionsschluss für die Ausgabe 1-2020:
16. Februar 2020

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





Der VfL sagt DANKE!

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

Ohne die Hilfe der Sponsoren könnte vieles nicht realisiert werden.

Agthe und Partner
Augenoptik Alexanderstrasse
August Brötje GmbH
Autogalerie Schlickel GmbH
Autohaus Bruns GmbH
Autohaus Hansa GmbH
Autohaus Hoppe & Oppotsch GmbH
Autohaus Horstmann KG
Bäckerei Decker
Beermann, Gerdes & Gilbers
BIKEfactory
Borchers HiFi-TV-Video GmbH
Brasserie Rastede
Braukmann Gartengestaltung
Brötje Automation GmbH
Büro-Team Diedrichs
CEWE Print GmbH
Das Bett
Die Zahnschmieder Kunst GmbH
Dierks & Rosenow GmbH
Dirk Hobbensiefken
DNA Elektrotechnik
Druck & Design
Elektro – Sven Bruns
Ellern-Apotheke
Finkeisen Steuerberatung
Fribo Team GmbH
Gesundheits-Zentrum Rastede
Gode, Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsbau GmbH
Heiko Bäcker Haustechnik

Dirk Hillmer
Vorstand

Klaus Duddeck Handels GmbH
Landessparkasse zu Oldenburg
Lernkreis Sattel
Martens Sand und Kies GmbH
Mayer & Dau Immobilien GmbH
Meyer Immobilien GbR
Mini Markt
Neuhaus
NoWe Druck OHG
Öffentliche Versicherung
OL-Design
Optik Fromme
Park-Apotheke
Peter Nissen
Primus Personaldienstleistungen GmbH
Raiffeisenbank Rastede eG
Rats-Apotheke
Residenzort GmbH
Restaurant Athen
Rodiek Versicherungsmakler GmbH & Ck KG
Schultze-Mühlenfeld
Sport Duwe GmbH Ammerland
Stefanides, Gebäudereinigung
Tabularaaza UG
Tim von Häfen
Torsten Brötje GmbH
Web- & Werbeagentur UmSicht
Wemken Wiefelstede GmbH
Zweirad August Stückemann

Daniela von Essen
Vorstand

Sportlich, fröhlich, fit Michaela Oltmanns ist neue Trainerin im VfL



Sport gehört für sie dazu:
Michaela Oltmanns | Foto: Janout

Von Kathrin Janout | Fröhlich und mit offenem Blick erscheint sie zum Interviewtermin. Mit ihr ins Gespräch zu kommen, fällt leicht. Michaela Oltmanns ist neu beim VfL Rastede. Seit November leitet die sportliche Frau mit den kurzen Haaren als hauptamtliche Trainerin viele verschiedene Gruppen, von Kinderturnen über Wassergymnastik bis hin zu Crossfit und Power Yoga. Wie sie es schafft, so viel Sport zu machen? „Ich hab’ einen hohen Bewegungsdrang“, sagt sie und lacht. Der Lebenslauf der 55-Jährigen bestätigt dies direkt. Die gelernte Tanzlehrerin arbeitete hauptamtlich beim Bürgerfelder Turnerbund (BTB) in Oldenburg. Hier begann sie, verschiedene Übungsleiterlizenzen zu erwerben, bildete sich fort

unter anderem in Reha- und Herz-Sport. „1996 kam dann die erste Aerobic-Ausbildung dazu“, erzählt Michaela. „Später Group-Fitness.“ Nebenbei übernahm sie Referententätigkeiten, wurde Ausbildungsleiterin beim Deutschen Turnerbund. Hier bildet sie Fitnesstrainerinnen und -trainer aus. Dazu kam außerdem die Ausbildereignung für Sport- und Fitnesskaufleute. In den vergangenen Jahren arbeitete sie beim Judo-Club Achternmeer, bevor sie nun schließlich zum VfL Rastede wechselte. „Jetzt kann ich endlich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren“, freut sich Michaela. „Das motiviert richtig!“ Es gefalle ihr außerdem, so flexibel zu arbeiten. Dadurch habe sie ein wenig mehr Zeit für sich gewonnen. Wofür sie diese Zeit nutzt, kann man sich denken: Für Sport. „Ich jogge“, erzählt sie. „Das ist hier im Wald natürlich super!“ Außerdem geht sie zum Yoga, zum Spinning oder Schwimmen. „Ich bin gern unter Menschen“, sagt die Mutter zweier erwachsener Kinder, „aber ebenso gern bin ich auch einfach mal zu Hause.“ Als Ausgleich zu ihrem bewegten Alltag liebt sie es, gemeinsam mit ihrem Mann auf den holländischen Kanälen umher zu schippern. „Ich gehe aufs Boot und bin sofort tiefenentspannt“, schwärmt sie.

Wir, der VfL Rastede, wünscht Michaela eine gute Zeit in unserem Verein!



Neu in der Geschäftsstelle



Liebe VfLerinnen und VfLer, ich möchte mich gern kurz vorstellen. Ich bin Kathrin Janout, 37 Jahre alt, und ich wohne mit meiner Familie in Rastede. Seit Mitte Oktober arbeite ich nun an zwei Vormittagen in der Woche in der VfL-Geschäftsstelle mit. Hier kümmere ich mich um das neue Projekt „Freiwilligenmanagement“, ein spannendes Thema, über das Ihr in den nächsten Ausgaben des Blickpunkts sicherlich schon mehr lesen könnt. Wie zuvor bin ich aber auch weiterhin ehrenamtlich als Pressesprecherin im Verein unterwegs und führe die Redaktion der Vereinszeitung. Wir laufen uns also an der einen oder anderen Stelle über den Weg, hoffe ich. Ich freue mich auf eine gute Zeit mit Euch!

Kathrin

Wichtige Termine 2020

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
23.02.20	Kinderkarneval 2020	VfL Rastede	ab 15 Uhr	Kleine Halle Feldbreite
26.04.20	Palaismeeting	VfL Rastede	ab 8 Uhr	Hallenbad Rastede
20. – 24.05.20	Erlebnis Turnfest	NTB		Oldenburg
07.06.20	Frauensporttag	KSB Ammerland	ab 9 Uhr	Westerstede
Stand: 27. November 2019				

Helga Mechau und Lore Katenkamp Sportlich bis ins hohe Alter

Von Kathrin Janout | „Ortrud Aden hat mich in die Gruppe geholt“, erinnert sich Helga Mechau. „Sie war damals Übungsleiterin, das ist bestimmt schon 40 Jahre her.“ Seitdem ist Helga in der Sportgruppe geblieben und kommt immer noch regelmäßig. Mittlerweile ist sie 97 Jahre alt. Auch Lore Katenkamp ist schon so lange in der Gruppe. „Das ist für mich ein fester Punkt in der Woche“, sagt die 93-Jährige. Unter der Leitung von Anke Schwiertz kümmern sich die beiden Frauen darum, auch im hohen Alter noch gelenkig zu bleiben. Auch wenn sie längst nicht mehr alles mitmachen können: „Dabei bleiben ist alles“, sind sie sich sicher. „Manchmal muss ich mich zwar zwingen, hinzugehen“, gibt Lore zu. Aber man dürfe einfach keine Ausrede vor sich selbst haben. „Wenn

man einmal aufhört, dann kommt man nicht wieder rein.“ Viele Ältere sagten, sie könnten das nicht mehr, weiß auch Helga. Aber das komme für sie nicht in Frage. Ihr sei die Gruppe wichtig. So wichtig sogar, dass sie, wenn einmal keine der anderen Frauen Zeit habe, sie abzuholen, einfach zu Fuß gehe. „Ich laufe dann eine halbe Stunde von zu Hause bis zum Sportforum“, erzählt sie. „Dann hab’ ich meinen Marsch schon hinter mir“, fügt sie lachend hinzu. In der Halle geht es dann keineswegs zur Gymnastik auf den Hocker. Es werden Übungen gemacht, die Arme bewegt, mit Bällen oder Stangen trainiert. Ein Ganzkörpertraining steht auf dem Programm, natürlich an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen angepasst. Im Laufe der Jahre habe sich viel verändert,



„Dabei bleiben ist alles“, sagen v.l. Lore Katenkamp (93) und Helga Mechau (97) | Foto: Janout

sagen Helga und Lore. Immer gleichgeblieben sei aber der Zusammenhalt. „Die Gruppe kennt sich schon so lange, man ist sich vertraut“, erzählen die Frauen. Einmal im Jahr werde ein Ausflug unternommen und in der Adventszeit treffe man sich zum gemütlichen Beisammensein. „Das ist immer sehr schön“, sagen sie.

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

20 Jahre Stepptanz im VfL Rastede Danke Dani!

Vor 20 Jahren verwirklichte sich Daniela von Essen – wie sie selbst sagte – ihren „Sporttraum“: Sie gründete mit einigen Jugendlichen eine Stepptanzgruppe. Nachdem erst die klassische Art im Vordergrund stand, ging es schnell in Richtung Irischer Stepptanz. Neue Teilnehmer kamen, andere mussten berufs- oder familienbedingt aufhören. Und auch Dani selbst musste zwischendurch aufgrund des Referendariats eine kurze Auszeit nehmen.

Aber dann ging es mit neuem Schwung weiter und bis heute scheucht

sie uns Stepptänzerinnen jeden Mittwochabend durch die Turnhalle Wilhelmstraße. „Füße strecken!“ oder „Stepp-Schaffel-Hop-Stepp – Ihr müsst meine Worte zu der Melodie des Liedes mitsprechen können“ ist von ihr in der Halle zu hören. Und wir versuchen alles umzusetzen – was zugegebenermaßen nicht immer, zumindest nicht im ersten Anlauf, klappt. Aber Dani gibt nicht auf und irgendwann ist es geschafft: Der neue Tanz ist erlernt oder die Erinnerungsfetzen an einen alten wieder vervollständigt.

Deshalb ist es an dieser Stelle einmal Zeit Danke zu sagen:

Liebe Dani, vielen Dank für Deinen unermüdlichen Einsatz, Deine tollen und kreativen Ideen (spätestens alle zwei Jahre wieder bei der Showtime zu bewundern) und die Bastelstunden und Weihnachtsfeiern bei Dir zu Hause.

Auf die nächsten 20 Jahre!

Deine Steppmädels



Ein dreifaches „toe hop step“ auf unsere Stepptänzerinnen!

Die Gruppe um Übungsleiterin Daniela von Essen feierte in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen mit einem



gemütlichen Beisammensein im Restaurant Arkadia. Der VfL gratuliert herzlich und bedankt sich für die vielen tollen Auftritte, mit denen die Gruppe regelmäßig unsere Veranstaltungen bereichert. Wir wünschen weiterhin viel Spaß beim Tanzen!



Alle Jahre wieder ...

*steht meist ganz überraschend die Weihnachtszeit vor der Tür. Aber viel öfter, nämlich regelmäßig jede Woche, stehen unsere Übungsleiter*innen aus dem Bereich Fitness- und Gesundheitssport in den verschiedenen Turnhallen und bringen ihre Teilnehmer in Schwung. Für die zahlreichen Stunden der Vorbereitung, die kompetente Anleitung während der Übungsstunden und – nicht zu vergessen – dem Vermitteln von Spaß an Bewegung möchten wir an*



*dieser Stelle den zahlreichen Übungsleiter*innen einmal ganz herzlich danken!*

*Eure Fachwartinnen
Katja und Frauke*

Das Rasteder Familienunternehmen ist umgezogen!

Seit Gründung der Dau Immobilien GmbH im Jahr 1990 befand sich der Firmensitz des Rasteder Familienunternehmens an der Oldenburger Str. 280.

Im Laufe der Jahre hat sich das Unternehmen jedoch kontinuierlich positiv weiterentwickelt:

Die Veränderungen im Bereich Immobilien, das Bestreben, den Kunden rundherum zufriedenstellen zu können und nicht zuletzt das stetige Anwachsen der Mitarbeiteranzahl hat Familie Dau zum Anlass genommen, den nächsten Schritt zu gehen.

Genau wie das Unternehmen hat auch das neue Domizil an der Mühlenstraße eine Geschichte zu erzählen:

Erbaut wurde das denkmalgeschützte Anwesen ursprünglich als Schulgebäude, in späteren Jahren erfolgte die Nutzung als Hotel und schlussendlich als Bürogebäude. Vielen Rastedern wird der Werdegang sicherlich in Erinnerung sein.

„Das neue Objekt an der Mühlenstraße ist wirklich eine Herzensangelegenheit“, so Hans Dau. In diesem wunderschönen Anwesen wurden nun die unterschiedlichen Firmen der Familie unter dem Dach der Dau Holding zusammengeführt:

Die Mayer & Dau Immobilien GmbH als Maklerunternehmen, die Dau Bau GmbH als Bauunternehmen, die Dau Immobilien GmbH als Projektentwickler, die JuCon Hausverwaltung und das neu gegründete Statik-Unternehmen Dau & Buning GmbH.

Zwei weitere Unternehmen - zum einen ein alteingesessenes Rasteder Ingenieurbüro, zum anderen eine namhafte Anwaltskanzlei aus Oldenburg – bekundeten Interesse und werden in den neuen Büroräumen vertreten sein.

Die Standorte in Aurich, Bad Zwischenahn, Bremen, Bremerhaven und Oldenburg bleiben natürlich selbstverständlich weiterhin bestehen.

Mit über 25 Mitarbeitern hat die Firma Dau das Objekt nun bezogen. Ein besonderer Wunsch von Herrn Hans Dau ist es, den Mitarbeitern einen Arbeitsplatz zu bieten, an dem sie sich `rundherum wohlfühlen. „Mitarbeiter sind unser größtes Gut“, so seine Worte. „Mit ihnen steht und fällt ein Unternehmen. Nicht nur wir als Geschäftsführer sondern auch unsere Mitarbeiter fühlen sich sehr wohl an unserem neuen Standort in der Mühlenstraße“, freut sich Hans Dau. „Der Synergieeffekt aus Maklerbüro, Hausverwaltung, Architektur, Statik sowie das Rechtsanwaltsbüro bietet dem Kunden einen Komplettservice rund um die Immobilie.

„Wir freuen uns, unsere Kunden ab sofort in unseren neuen Büroräumen begrüßen zu dürfen.“

Raus aus der Oldenburger Straße – rein in die Mühlenstraße: Für einen weiteren Entwicklungsstand des Familienunternehmens Dau!



Neue Kurse mit Michaela Crosstraining, Power Yoga und Rückenfitness für Männer



Von Kathrin Janout | Ab Freitag, 10. Januar, bietet der VfL Rastede wieder neue Kurse unter der Leitung von Michaela Oltmanns an.

Crosstraining 2.0

Beim Crosstraining 2.0 werden verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Die Kombination aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Stabilisation garantiert ein effektives Training. Intensives Intervalltraining in Form von Zirkel- oder Stationstraining, aber auch TABATA oder TOUGH-CLASS sind Inhalte der WODs (Workout of the day). Zum Einsatz kommen Handgeräte wie z.B. Kettle Bells, Power Bags, Sling-trainer, Stroops Takedown oder Battle Ropes. Der Kurs findet achtmal freitags in der Zeit von 17 bis 18.30 Uhr in der kleinen Halle Feldbreite statt.

Power Yoga

Im Kurs Power Yoga lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Yoga in der sportlichen Variante kennen. Viele Asanas (Positionen) werden mit fließenden Übergängen verbunden, so dass



ein „Flow“ entsteht. Sonnengröße in verschiedenen Formen und Core Training gehören ebenso zur Power Yoga-Stunde wie auch eine Mini-Meditation. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet. Power Yoga findet ab dem 10. Januar achtmal freitags von 15.30 bis 16.45 Uhr im VfL-Sportforum, Schloßstraße 33, statt.

Rückenfitness für Männer

Durch ein gezieltes Aufbauprogramm wird im Kurs Rückenfitness für Männer der Körper für die Belastungen des Alltags fit gemacht. Die Tiefenmuskulatur wird aktiviert, die Wirbelsäule gestärkt und damit stabilisiert. Die Teilnehmer gönnen ihrem Körper ein effektives

Training und verschaffen sich mit der Rückenfitness einen Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag. Der Kurs startet am Freitag, 10. Januar, und findet achtmal in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Kleinen Halle Feldbreite statt.



Die Anmeldung für alle Kurse erfolgt über die Homepage unter www.vfl-rastede.de/Kurse oder über die VfL-Geschäftsstelle, Schloßstraße 33, Telefon 04402-82992. Externe zahlen jeweils eine Kursgebühr von 50 Euro, für VfL-Mitglieder fällt keine Zusatzgebühr an.

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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



Einrad, Geräteturnen und Seniorentanz

VfL-Gruppen gestalten Ammerländer Sportschau mit

Von Kathrin Janout | Es wurde eng auf der Tribüne der Hössensporthalle in Westerstede. Hunderte Zuschauer waren gekommen, um bei der Ammerländer Sportschau die Shows der verschiedenen Vereine anzusehen. Monika Wiemken vom gastgebenden Kreissportbund führte durch den Nachmittag, an dem insgesamt 15 Gruppen ihr Können zeigten.

Mit dabei waren auch unsere Einradfahrerinnen und die Montagsguppe Geräteturnen, die mit ihren Choreografien bereits am Wochenende vorher bei der VfL-Showtime Premiere gefeiert hatten und nun auch in Westerstede wieder für Begeisterung sorgten. Außerdem stand an diesem Nachmittag unsere Seniorentanzgruppe auf der Bühne, die mit viel Freude drei verschiedene Tänze zeigten und dafür viel Applaus bekamen. Mit einer Altersspanne von 55 bis 90 Jahre machte diese Gruppe deutlich,



Viel Applaus bekam die Seniorentanzgruppe in der Westersteder Hössensporthalle | Foto: Janout

dass man durchaus bis ins hohe Alter sportlich bleiben kann. Und mit Musik, Tanz und Geselligkeit macht es sogar

richtig Spaß, das war ihnen allen anzusehen.

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:

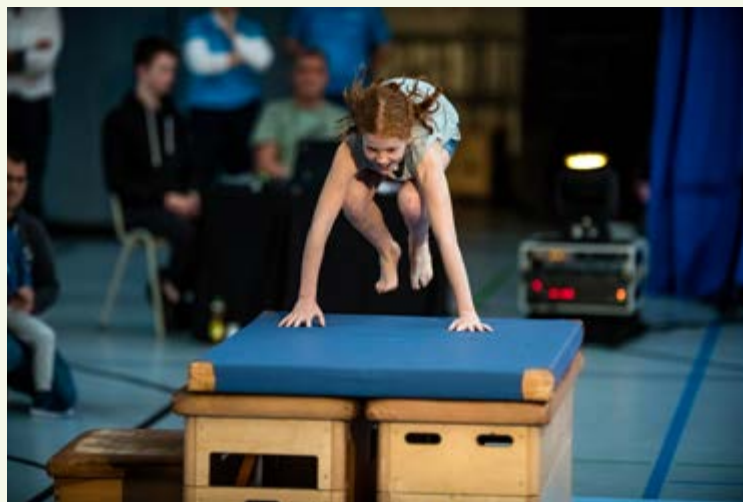


Residenzort Rastede GmbH

Baumgartenstr. 10 · 26180 Rastede
Telefon: 04402 863855-10
Telefax: 04402 863855-19
eMail: info@residenzort-rastede.de

Vielfältig, kreativ und mitreißend –
das war unsere **SHOWTIME 2019!**







Ein großes **Dankeschön** an alle Helferinnen und Helfer für die Unterstützung beim Auf- und Abbau und bei der Durchführung der Veranstaltung, an unser fleißiges Cafeteria-Team, an die vielen Kuchenbäckerinnen und -bäcker, an die AG Licht- und Tontechnik der KGS Rastede und nicht zuletzt an alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit ihren Gruppen, die auch in diesem Jahr wieder fantastische Darbietungen einstudiert und dem Publikum damit einen wunderbaren Novembernachmittag bereitet haben. So viele Zuschauer wie in diesem Jahr hatten wir noch nie – das war großartig!

Fotos: Tine Aumann und Kathrin Janout

Freude über finanzielle Unterstützung LzO spendet Anzeigentafel für die Basketballer

Von Kathrin Janout | „Wir freuen uns sehr über die Unterstützung der LzO“, betonte VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje bei der Scheckübergabe in der Halle Kleibrok. „Mit dem Aufstieg unserer Basketballer in die 2. Regionalliga müssen bestimmte Auflagen für diese hohe Spielklasse erfüllt werden. Dazu gehört auch eine Anzeigentafel.“ Diese konnte nun mit finanzieller Unterstützung der Landessparkasse zu Oldenburg angeschafft werden. Meik Plöger überbrachte den Scheck über 750 Euro kurz vor dem Anpfiff des Heimspiels gegen die Mannschaft vom Oldenburger TB. „Die LzO unterstützt Vereine in der Region“, so Plöger. „Wir sind in vielen Bereichen aktiv, der Sport gehört immer dazu.“



Meik Plöger (r.) von der LzO übergab den Scheck an VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje und die Basketballer um Coach Lars Fischer | Foto: Janout



Institut für
Therapie & 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
 - Schulassistenz/Inklusion
 - Frühförderung (frühe Hilfe)

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

Wir bieten flexible, individuelle Lösungen.

Rastede:

Anton-Günther-Str. 4
Tel. 04402-93 97 84

Oldenburg:

Industriehof 3a
Tel. 0441-36 137 190

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

Lernkreis-Eumotal
Anton-Günther-Str. 4
26180 Rastede
Tel. 04402- 93 97 84
Termine nach Absprache
www.lernkreis-eumotal.de
info@lernkreis-eumotal.de



Ein Profi zu Besuch

Basketballnachwuchs trifft Rickey Paulding



Star-Spieler Rickey Paulding (hinten links) stellt sich mit den VfL-Basketball-Minis (blau) und der Mannschaft des OTB zum gemeinsamen Erinnerungsfoto auf | Foto: Basketball-Abteilung

deshalb war er hier“, erklärt er. Doch auch für den Coach war diese Begegnung besonders. Der Nachwuchs vom OTB wird nämlich obendrein von Janis Groschang trainiert, ebenfalls ein VfLer, ein Mannschaftskollege von Sören Rüthemann. „So standen wir uns hier als Coaches gegenüber“, sagt Sören schmunzelnd.

Die Basketball-Minis sind Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren. Sie trainieren immer montags, 16.15 bis 17.30 Uhr, in der Sporthalle Kleibrok. Weitere Infos gibt die VfL-Geschäftsstelle unter 04402-82992.

Von Kathrin Janout | Dass das Spiel gegen den OTB haushoch verloren ging, konnte man angesichts des prominenten Besuchs beinahe vergessen: Basketball-Star Rickey Paulding von den EWE-Baskets stand für ein gemeinsames Foto bereit – wer denkt da noch an eine Niederlage? Für unsere Basketball-Minis war es jedenfalls etwas ganz Besonderes, das große Vorbild, den Profi aus der Bundesliga, in der Halle Kleibrok zu treffen. „Das war ein Highlight“, berichtet Trainer Sören Rüthemann. „Der Sohn von Rickey Paulding spielt beim OTB,



**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



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

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

RUDY PROJECT

adidas

SWISS EYE

und und und

...



Wir beraten Sie gern!!!

**OPTIK
FROMME**

Fashion for Faces

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

Tipps und Tricks für mehr Balance

80 Kinder und Jugendliche nehmen am Einrad-Workshop teil

Von Janina Gellert | Auch in diesem Jahr fand im September wieder das Einrad-Treffen für Kinder und Jugendliche unter zwölf Jahren statt. Gastgeber war diesmal der VfL Rastede. Rund 80 junge Einradfahrerinnen und -fahrer hatten sich zu dem Event angemeldet, zusätzlich wurden sie durch 20 Übungsleiter

und Referenten in 24 Workshops unterstützt.

Alles begann am 21. September um 10 Uhr in der Mehrzweckhalle Feldbreite. Vereine aus ganz Niedersachsen reisten mit vielen Kindern an. Gestartet wurde zunächst mit einer kurzen Vorstellung der Referenten, die den Tag über für

alle Fragen, Anregungen und Probleme bereitstanden. Danach ging es gleich ab aufs Rad zu einer „Einfahr-Runde“. Hier wurden kleine Gruppenelemente gefahren, um langsam in den sportlichen Tag zu starten. Ein Laufspiel sollte zudem die Muskeln auf Temperatur bringen und gleichzeitig Hemmungen vor den anderen noch fremden Teilnehmerinnen und Teilnehmern abbauen.

Anschließend begannen die ersten Workshops. Die Teilnehmer konnten sich nach Belieben in vier Workshop-blocks einen von sechs unterschiedlichen Workshops aussuchen und dort die jeweilige Thematik trainieren. Die Referenten unterstützten die Fahrerinnen und Fahrer mit Tipps und Tricks bei Themen wie dem Einbeinfahren, dem Wheelwalk (beide Füße werden nacheinander vorne auf den Reifen gestellt und durch „Rückwärtslaufen“ das Einrad voran gebracht), den verschiedenen Aufstiegstechniken, dem Rückwärtsfahren oder dem Fahren auf dem Hoch-einrad. Für Anfänger gab es im ersten Workshopblock außerdem einen Einsteigerkurs. Später standen dann das Pendeln (durch kurzes Vor- und Zurückfahren auf der Stelle bleiben), Stand-up (auf der Gabel des Einrades stehen und sich so voran bewegen), Spiele, ein Einrad-Rennen, Hüpfen und Springen, Hockey, ein Hindernisparcours, Gruppenküren etc. auf dem Programm.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen und Kuchen als Nachtschiff ging es mit neuer Energie weiter. Wahlweise wurde eine 45-minütige Tour durch den Raster der Schlosspark gefahren oder ein Ausweichprogramm in der Halle angeboten. Letzteres beinhaltete Spiele wie Limbo, Ringstechen und vieles mehr – natürlich auf dem Einrad. Einen Workshop hat es jedoch auch ohne Einrad gegeben. Die

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

Slackline begeistert die Sportler schon seit Jahren und natürlich durfte dieser Balanceakt bei uns nicht fehlen. Einige besonders mutige versuchten sogar, auf der Slackline ein Stück mit dem Einrad zu fahren.

Nach zwei weiteren Workshopblö-

cken trat bei einigen die Erschöpfung ein, sodass wir planmäßig zu einer kleinen Abschlussrunde zusammenkamen, in der alle noch einmal Erfolge präsentierten und Anregungen für das Training „zu Hause“ sammelten. Um 17.30 Uhr ging ein sportlicher Tag zu Ende. Eine

erfolgreiche Veranstaltung in der Einrad-Szene ist geglückt und alle freuen sich nun auf neue Treffen im kommenden Jahr. Wir bedanken uns bei allen mitwirkenden Vereinen, Eltern, Teilnehmern und Referenten für eine tolle Veranstaltung!



Altes üben, Neues lernen: Der Einrad-Workshop hat allen Beteiligten viel Spaß gemacht | Fotos: Einrad-Abteilung

„Fit mit Baby“

Hier machen Mutter und Kind gemeinsam Sport

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

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

Von Kathrin Janout | „Ich freue mich sehr, dass der Kurs so gut angenommen wurde und wünsche mir, dass es auch so weiter geht“, sagt Inken Arntjen, Übungsleiterin im VfL Rastede. Im August startete sie mit dem neuen Angebot „Fit mit Baby“, einem Kurs für Mütter mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Immer freitags, von 9.30 bis 10.30 Uhr, treffen sich die Teilnehmerinnen mit ihren Kleinen in der Halle Wilhelmstraße. Aufgrund der großen Nachfrage ist zu diesem Kurs mittlerweile ein zweiter hinzugekommen: „Fit mit Baby 2“ findet direkt im Anschluss von 10.30 bis 11.30 Uhr statt. Während die Müt-



SPORT DUWE Ammerland

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

peter nissen
heilpraktiker | physiotherapeut | sportphysiotherapeut
amerikanische chiropraktik | akupunktur

oldenburger str. 211
26180 rastede
www.physionissen.de

tel. 0 44 02 / 59 72 73
fax 0 44 02 / 59 72 40
info@physionissen.de

ter trainieren, vergnügen sich die Babys je nach Alter in unmittelbarer Nähe auf den Matten oder mit den bereitgestellten Spielsachen. Bei einigen Übungen werden sie sogar direkt mit eingebunden – ein großer Spaß für die Kleinen. „Ich versuche, den Teilnehmerinnen ein abwechslungsreiches Kursangebot zu bieten, Block- oder Kreisauflistung, Stationstraining und Zirkeltraining gehören dazu“, erklärt Inken. „Zusätzlich kommen Kleingeräte wie etwa Fitness-Bänder, Kurzhanteln, Therabänder, Pezibälle/Gymnastikbälle, Redondo-Bälle oder Brasil zum Einsatz.“ In der Halle Wilhelmstraße stehen außerdem weitere Geräte zur Verfügung, die ebenfalls genutzt werden, um das Training vielfältig zu gestalten. „Die Zeit in der Halle mit meinen „großen“ und „kleinen“ Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereitet mir viel Freude“, sagt Inken. Und ebenso geht es den Müttern: „Es ist ein toller Kurs, Inken macht das super!“, betont Teilnehmerin Imke, die gemeinsam mit ihrem Sohn Jakob zum Sport kommt. „Inken erklärt immer genau, wofür die Übungen gut sind. Natürlich



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 Übungsleiterin Inken Arntjen.



ist es anstrengend, aber so soll es ja auch sein“, fügt sie lächelnd hinzu.

Übrigens: Wer in der Zeit rund um die Geburt fit bleiben möchte, kann bereits in der Schwangerschaft mit dem Training beginnen. Der Kurs „Gesund und sportlich durch die 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 hier ist die Stärkung bzw. Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens, sowie



„Ich möchte mich ganz besonders bei den Müttern für ihr entgegengebrachtes Vertrauen bedanken! Die Atmosphäre und die Stimmung in den Kursen ist für mich sehr besonders und ich finde es super, dass zusätzlich zu unserem Sport- und Entspannungsprogramm viele wertvolle Gespräche die Einheiten abrunden. Vielen Dank dafür! Ich freue mich auf weitere sportliche Stunden mit Euch!“

Inken Arntjen



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

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

Vorbereitung auf die Show

Gerätturngruppe blickt auf ein kreatives Jahr zurück

Von Evi Kusch | Für die Gerätturngruppe hatte es das Jahr 2019 in sich. Normalerweise treffen sich die 16 Mädchen im Alter von sieben bis 13 Jahren einmal in der Woche zum Turnen. Dabei stehen immer Übungselemente am Boden, Reck, Schwebebalken, Sprung oder Barren auf dem Programm. Doch dieses Jahr war irgendwie alles ein wenig anders, da im November die Showtime zum Thema „Jahreszeiten“ anstand.

Bereits im Frühjahr haben wir angefangen, an der Aufführung zu basteln. Es brauchte eine Weile bis der endgültige Bühnenaufbau endlich stand. Auch das Einüben und ständige Wiederholen von vielen kleinen Elementen war in den ersten Einheiten ziemlich öde. Es wollte sich einfach kein Gefühl für die entstehende Aufführung einstellen. Erst als es an die Partnerakrobatik, die Gruppenpyramide und die Tempoelemente, wie Schrittlüberschlag oder Flick Flack, ging, kam wieder Spaß in der Halle auf. Spätestens aber als die erste Trainingseinheit mit dem Showoutfit anstand, konnten sich alle vorstellen, wo die Reise hingehen sollte. Jedes Accessoire ergänzte das Stück zu einem großen Ganzen. Ganz zum Schluss wurden von den Turnerinnen noch Berge gebastelt, die der Winterlandschaft den endgültigen Feinschliff verleihen sollten. Die einzige Herausforderung, die nun noch anstand, war die Beleuchtung. Der Auftritt sollte im Schwarzlicht sein – gar nicht so einfach. Das entsprechende Licht stand erst einen Tag vor der Showtime zur Verfügung, so blieb nur die Generalprobe, um unter den erschwerten Bedingungen zu üben. Jetzt aber kam Showfeeling auf und die Kids wurden aufgeregter. Zum Glück gab es keine großen Patzer oder gar kranke Kinder mehr, so dass am Sonntag bei der Showtime alles glatt laufen sollte.

16 Kinder wurden mit Schwarzlichtfarbe geschminkt, auch die Frisuren



Geschafft! Die Gerätturngruppe um Evi Kusch (vorne), Birgit Albertzard (hinten) und Verena Löwenkamp freut sich über die gelungene Aufführung | Foto: Janout

mussten sitzen. Hier war jede helfende Hand der Mütter gefragt. Mit dem ersten Ton der Musik spulten die „Schneeflocken“ ihre eingeübte Kür ab. Hin und wieder gab es zwar kleine Wackler, aber das gehört dazu. Dafür haben aber einige Elemente so gut geklappt wie nie zuvor. Erst als die Schneeflocken mit dem Donnerschlag zu Boden

sanken und die weißen Puschel nach oben flogen, um anschließend wie ein Schneegestöber zu Boden zu fallen, verflog auch die Anspannung der Kinder. Mit der Beleuchtung der Bühne machte sich ein Grinsen in den Gesichtern breit. Man konnte direkt sehen wie stolz alle auf sich waren.

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege

Neue Sportassistentinnen und -assistenten So jung schon im Verein engagiert

Von Kathrin Janout | Die Übungsleiterinnen und Übungsleiter unterstützen, Trainingsstunden mitgestalten oder Teilgruppen übernehmen: Die Aufgaben der neuen Sportassistentinnen und -assistenten in unserem Verein sind vielseitig. Während der Herbstferien haben die beiden Gerätturnerinnen Lieke van Rijsinge (14) und Leana Meyer (13) sowie die Leichtathleten Victor Loos und Leonard Bonhaus an der viertägigen Ausbildung in Uelzen teilgenommen und die dazugehörige Prüfung auf Anhieb bestanden. „Wir haben viel gelernt“, erzählen Lieke und Leana,

„und es hat Spaß gemacht“. Das Programm der Ausbildung umfasste viele verschiedene Themen. Es ging um das Anleiten von Spielen, um den Aufbau einer Übungsstunde, um Sicherheit, Selbstbehauptung und Spielideen für die Pausen. Außerdem haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gelernt, wie man Konflikte meistern kann. Auch ein Workshop zu Stress und Entspannung im Jugendalter und der richtigen Ernährung im Sport gehörte dazu. „Wir haben viel Zeit in der Turnhalle verbracht, aber zwischendurch waren wir auch im Seminarraum“, erzählt Leana.



Die Sportassistentinnen Lieke (l.) und Leana unterstützen ihre Übungsleiterin während der Turnstunden | Foto: 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

Mittags wurde gemeinsam gegessen und abends in der Jugendherberge gespielt. Insgesamt haben 17 Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren an der Ausbildung teilgenommen. „Für die Abschlussprüfung wurden wir dann in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat sich mit einem bestimmten Thema beschäftigt“, berichtet Lieke.

Aber wie kamen die Mädchen denn eigentlich darauf, die Ausbildung zu machen? „Wir haben schon länger in unserer Turngruppe geholfen“, sagen die beiden. Ursprünglich wollten sie Übungsleiterin Melanie Schröder unterstützen, weil sie keine zusätzliche Helferin mehr hatte. Daraufhin habe Melanie die Mädchen gefragt, ob sie Lust hätten, an der Ausbildung teilzunehmen. „Für mich sind sie eine große Hilfe“, freut sich Melanie über die beiden engagierten Turnerinnen und die Mädchen freuen sich ebenfalls. „Es macht Spaß, den anderen etwas Neues beizubringen“, sagen sie. Sowohl Leana als auch Lieke turnen bereits seit Jahren in der Mittwochsguppe. Und im VfL seien sie schon ewig, sagen sie. „Das fing schon mit Mutter-Kind-Turnen an.“

Handball-Mädchen treffen ihre Vorbilder Leuchtende Augen und großes Staunen

Von Kathrin Janout | „Wir begrüßen die D-Jugend-Handballerinnen vom VfL Rastede“, schallte es aus den Lautsprechern. Willkommen in der EWE-Arena! Hier saß unsere Mädchenmannschaft auf der Tribüne, bereit ein spannendes Handballspiel zwischen dem VfL Oldenburg und den Kurpfalz Bären aus Ketsch zu verfolgen. Gemeinsam mit ihrem Trainerteam und einigen Eltern war die Gruppe an diesem Sonntagnachmittag mit dem Zug nach Oldenburg gefahren, um einmal die Atmosphäre der 1. Bundesliga zu schnuppern. Die Freikarten für dieses Event hatte die Firma CEWE Color gesponsort und den zwölf Mädchen dadurch einen tollen Nachmittag ermöglicht. „Es war ein spannendes Match mit allem, was ein gutes Handballspiel braucht“, freut sich Trainer Christian Janout im Anschluss. „Führungswechsel, Zweiminutenstrafen, Traumparaden der VfL-Oldenburg-Torhüterin Julia Renner, 7 Meter, eine Rote Karte und letztlich der 28 zu 23 Sieg für Oldenburg.“

Doch nicht nur das eigentliche Spiel stand bei diesem Ausflug im Vordergrund. Christian Janout, Claudia Kuiper und Anne Bohmann ging es dabei auch um das Gemeinschaftsgefühl. So eine Aktion motiviere und schweiße zusammen, sagen sie. Das Trainerteam betreut die neu gebildete Gruppe seit Juni. Etwa die Hälfte der Mannschaft hatte damals erst mit dem Handballspielen begonnen. Nach zwei Qualturnieren wurden die Mädchen in die Regionsliga eingestuft. „Bisher konnte leider noch kein Sieg gefeiert werden, aber die Leistungen sind schon beachtlich und die Ergebnisse meist sehr knapp“, sagt Christian. Das Training zeige Wirkung und die Mädchen werden von mal zu mal besser. „Ziel ist es nun, sich dafür zu belohnen und ein Spiel zu gewinnen.“

Wie das Gewinnen geht, hatten an

diesem Nachmittag die Oldenburgerinnen gezeigt. Nach dem Sieg durften auch unsere Mädchen auf das Spielfeld, sie machten Fotos mit den Spielerinnen, stellten Fragen und sammelten Autogramme, unter anderem von Jenny Behrend, der deutschen Nationalspielerin des VfL Oldenburg. Sie fährt mit zum Weltmeisterschaftsturnier nach Japan.

„Es war ein ereignisreicher Tag mit vielen leuchtenden Augen bei den Mädchen, den Eltern und auch bei uns“,

freut sich das Trainerteam. „Es war ein gelungener Ausflug, der hoffentlich nicht der letzte gewesen sein wird. Vielen Dank an Cewe Color!“

Du hast auch Lust, Handball zu spielen? Weitere Spielerinnen der Jahrgänge 2007 und 2008 sind in der Mannschaft immer willkommen. In Absprache mit den anderen Teams ggf. auch Jahrgang 2009.



Die D-Jugend mit Spielerinnen vom VfL Oldenburg und Maskottchen Robby Feuerglück | Foto: Handball-Abteilung



Stefanides

- Gebäudereinigung • Glasreinigung
- Büroreinigung • Grundreinigung
- Feinreinigung einpflegen und beschichten

Marianne Stefanides
0151 41409184
E-Mail: marianne.stefanides@web.de

Auf der Raade 16a
26180 Rastede

Deutsche Meisterschaft der Senioren

Enno Borchers gewinnt Gold

Von Jürgen Menke | Bei der diesjährigen deutschen Seniorenmeisterschaft gewann Enno Borchers für den VfL Rastede in seiner Altersklasse M 75 die Deutsche Meisterschaft im 80 Meter-Hürdenlauf. An diesem im thüringischen Leinefelde ausgetragenen Wettbewerb nahmen insgesamt 1200 Frauen und Männer teil. Der zweitägige Wettkampf startete mit Weitsprung und 80 Meter Hürdenlauf

bei strömendem Regen. In den Vorkämpfen lag Enno beim Weitsprung auf dem 4. Platz, wo hingegen er beim Hürdenlauf seinen Kontrahenten weit zurücklassen konnte und in einer persönlichen Bestzeit von 17,91 Sekunden durch das Ziel ging. Beim anschließenden Weitsprung gelang es ihm dann, beim sechsten und letzten Versuch eine Distanz von 3,71 Meter zu überspringen – das ergab Platz 3 in die-

ser Disziplin. Im Hochsprung reichte die von ihm abgesprungene Höhe von 1,17 Metern zu einem fünften Platz. Die Saison ist für ihn nun beendet. Wenn die Gesundheit mitspielt, wird er im kommenden Jahr bei den großen Leichtathletik-Wettkämpfen der Senioren wieder an den Start gehen. Er hofft auch, dass unser Seniorensportler Jürgen Menke (M 55) wieder mit teilnehmen kann.

Viele persönliche Bestleistungen

4 Kreismeistertitel für VfL-Nachwuchs

Von Jürgen Menke | Der VfL Rastede war im August mit einem kleinen Team von acht Leichtathletinnen und Leichtathleten bei den Kreismeisterschaften in Westerstede am Start. Das passte durchaus zu der insgesamt geringen Beteiligung von nur knapp über 100 Gesamtteilnehmern bei trockenem Wetter. So nutzten die VfLer den Wettkampf als Wiedereinstieg in die Restsaison, nachdem die Sommerpause diesmal etwas länger ausgefallen war. Erfreulich waren am Ende fünf Einzelsiege und mehrere vordere Plätze.

Bereits wieder gut in Form schien Lea Smit zu sein. Sie gewann bei der W14 den Hochsprung mit 1,36 m und die 800 Meter in 2:52:00 Minuten. Ein weiterer Sieg gelang Elias Anisimov im Kugelstoßen bei den M15. Er lag mit einer Weite

von 8,93 m vorn. Auch bei den jungen Athleten erreichte Abude Hamo M10 den Endlauf über 50 Meter. Er wurde mit 9,22 Sekunden siebter. Anton Netschaew M10 konnte im Schlagball mit

einer Weite von 28 m den zweiten Rang erzielen.

Im September ging es dann zum DSC Sportfest nach Oldenburg ins Marschwegstadion. Mit dabei waren auch die ganz Kleinen, die ihren ersten Wettkampf absolvierten. Mit achtbarem Erfolg. Viel Spaß hatten sie außerdem mit dem Maskottchen Willi vom DSC Oldenburg, der sie kräftig anfeuerte. So konnten Robert Protsenko und Philipp Protsenko über 50 Meter und beim Weitsprung ihre ersten kleinen Erfolge erzielen. Robert Protsenko M8 lief die 50 Meter in 9,58 Sekunden – seine erste persönliche Bestzeit. Auch Philipp Protsenko konnte sich im Weitsprung auf 2,50 m steigern. Für Lea Smit W14 lief es noch besser als in Westerstede. Sie übersprang zum ersten Mal 1,47 m im Hochsprung. Dies bedeutete Rang 3. Auch über 800 Meter gelang ihr mit 2:47,79 Minuten eine persönliche Bestzeit: Platz 1. Für Abude Hamo und Anton Netschaew lief es über 50 Meter und im Schlagball wieder sehr gut. Beide belegten die Plätze 5 und 6 im Sprint sowie Platz 2 und 5 im Schlagball.

Wir hoffen, dass die gute Form aller Beteiligten für die Hallensaison anhält.



Die jungen Leichtathleten hatten viel Spaß mit Maskottchen Willi | Foto: Leichtathletik-Abteilung

BIKEfactory

Licht defekt?
Wir kümmern uns darum!

Ihr Fahrrad- und E-Bike-Center

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00 - 13.00 + 14.00 - 18.00 Uhr · Sa 9.00 - 13.00 Uhr

BIKEfactory

Oldenburger Str. 248 · 26180 Rastede
Tel.: 04402 - 9842055
E-Mail: bikefactory@ewe.net

Mannschaftswettbewerb der Leichtathletik Platz 3 im Kreisvergleichskampf

Von Jürgen Menke | Am Sonntag, 15. September, fand der 9. Kreisvergleich der Region Oldenburg in Hude statt. Bei diesem Mannschaftswettbewerb gilt es nicht, für sich persönlich zu starten, sondern möglichst viele Punkte für das Kreisteam zu erreichen. Da jeder Athlet nur in maximal vier Disziplinen an den Start gehen darf, ist es für Trainer besonders wichtig, auf eine ausgeglichene Besetzung aller Disziplinen zu achten. Gewertet werden in jeder Disziplin zwei Teilnehmer sowie eine Staffel. Leider meldeten nicht alle Vereine des NLV Kreis Nordwest Sportler zu dieser Veranstaltung, so dass der Kreis nur 21 Sportler nominieren konnte. Der SV Friedrichsfehn stellte mit acht Sportlern den größten Block, dazu kamen fünf vom TuS Ofen, vier von der TSG Westerstede, drei vom VfL Rastede und eine vom TuS Oestringen. Vor Ort wurden die Athleten durch Charlotte Friedrich, Helge und Hannah Bormann, Jelto Swalve (SVF) sowie Jürgen Menke (VfL Rastede) sehr gut betreut. Als Verantwortliche für die Kreismannschaft war Helene Luers (TSG Westerstede) im Einsatz.

Der Kreis Nordwest kämpfte von der ersten Disziplin an mit dem Kreis Cloppenburg und dem Kreis der Stadt Olden-



Beim Leichtathletik-Kreisvergleich in Hude | Foto: Leichtathletik-Abteilung

burg um den Sieg. Am Ende erreichte die Mannschaft sehr gute 225 Punkte und Platz drei unter fünf Mannschaften. Gewinner des Wanderpokals wurde das Team aus dem Kreis Cloppenburg mit 248 Punkten.

Besonders erfolgreich war die Altersklasse U14, die sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen die Wertung gewinnen konnten. Einzelsiege für das Team Nordwest erzielten Solveig (TuS Oestringen) im 800 Meter-Lauf (2.29,20 min) und im Ballwurf (35,50 m) sowie Berit Decker mit 4,41 m im Weitsprung. Zusammen mit Alana Hörster (SV Fried-

richsfehn) und Fenna Henkel (TuS Ofen) gewannen Berit und Solveig die 4 mal 5 Meter-Staffel in hervorragenden 41,42 Sekunden. In Niedersachsen waren 2019 nur zwei Staffeln schneller! Theo Kraus (TuS Ofen), Florian Neidhardt (TSG Westerstede), Bastian und Maxim Schwarz (beide SV Friedrichsfehn) gewannen ihre Staffel in guten 41,75 Sekunden.

Weiter waren für den VfL Rastede Lea Smit (Weitsprung, 800 Meter), Mattis Fiedler (800 Meter, Schlagball 40 Meter) und Elias Anisimov (Kugelstoßen) für die Kreismannschaft im Einsatz.

85 Sportabzeichen in 2019

Verleihung der Urkunden am 6. Januar

Von Kathrin Janout | Laufen, Werfen, schwimmen, springen – wer seine Fitness überprüfen möchte, kann beim VfL jedes Jahr während der Sommersaison die einzelnen Disziplinen des Sportabzeichens durchlaufen. 2019 wurde dieses Angebot wieder gut angenommen. Letztlich haben 85 Teilnehmerinnen und Teilnehmer alle Anforderungen erfüllt und damit das Sportabzeichen erreicht.

Die feierliche Verleihung der Urkunden findet am Montag, 6. Januar, um 18 Uhr im Sportforum an der Schloßstraße statt.

Nicht nur Kinder, sondern auch viele Erwachsene legen regelmäßig die Prüfungen zum Sportabzeichen ab

Foto: Janout



Boule zum Ausprobieren

Pétanque-Abteilung veranstaltet Newcomer Trophy



Von Helfried Franz | Am Sonntag, 13. Oktober, erfolgte die dritte Auflage der Newcomer Trophy. Nachdem im Frühjahr insgesamt acht Newcomer den Weg zu uns gefunden haben, durften wir diesmal 15 Anfänger auf unserer Anlage am Sportforum begrüßen.

Die Newcomer Renate, Andreas, Conny, Bernd, Silke, Bernd S., Luka, Elias, Elke, Uwe, Sabine, Axel, Sigrid,



Michael, Serkhan und Sabine A. haben ein tolles Turnier gespielt. An Ihrer Seite standen die Rasteder Mannschaftsspieler Olaf, Rainer, Helli, Dietmar, Kalle, Marion, Jochen, Falk, Stefan, Renate, Christian, Susanne, Sieglinde und Dietmar A.

Diese Veranstaltung soll dazu dienen, Interessenten für unsere Sportart zu gewinnen. Ein Mannschaftsspieler und



ein Gast bilden ein Zweier-Team, also ein Doublette, wobei der Gastspieler über keine oder nur geringe Boule-Erfahrung verfügen sollte. Es werden drei Runden in dieser Formation gegen andere Formationen gespielt. Am Ende werden die drei besten Gäste in einem kleinen Zeremoniell geehrt. Alle Beteiligten hatten viel Freude an diesem Turnier, es war ein gelungenes Event!

Freude über gute Platzierungen

Pétanque-Teams qualifizieren sich für DM 2020

Von Helfried Franz | Mit durchweg starken Leistungen hat sich die Pétanque-Abteilung des VfL Rastede bei der DM 55+ in Ensdorf/Saar präsentiert. Das als Team NiSa 13 angetretene Triplette Lilly Martens, Olaf Wätjen und Helfried Franz schaffte es ebenso wie Team NiSa 6 (Kalle Wilken, Stefan Schröder, verstärkt durch Gabi Teichmann vom PC Wildes-

hausen) ungeschlagen durch die Vorrundenspiele. Nach einem weiteren Sieg in der Hauptrunde mussten sich dann Lilly & Co. in der Runde der letzten 32 nach hartem Kampf unglücklich mit 12:13 einem Team aus dem gastgebenden Saarland geschlagen geben. Eine Runde weiter schafften es Kalle, Stefan und Gabi. Für sie war im Achtelfinale gegen

den späteren Finalisten Hessen 05 Endstation. Durch die sehr guten Platzierungen (9. Platz für NiSa 6, 17. Platz für NiSa 13) haben beide Teams bereits vorzeitig die Qualifikation für die im kommenden Jahr in Berlin stattfindenden deutschen Meisterschaften erreicht.



Fahren 2020 zur Deutschen Meisterschaft nach Berlin: Die Pétanque-Teams des VfL Rastede



Fotos: Pétanque-Abteilung



*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

Büroarbeit



... 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



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

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	Michaela Oltmanns
Aquagymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	Michaela Oltmanns
Aquagymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Michaela Oltmanns
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	11.00 – 11.30	Sonja Dieckmann
Aquagymnastik 10	offen	Bad	Do	11.30 – 12.00	Sonja Dieckmann
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	Johanna Andräs
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Traingsgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	Anton Hirsch
Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bucker
Basketball					
EU12	8 – 12 J.	Halle Kleibrok	Mo	16.15 – 17.30	Sören Rüthemann
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 – 18.45	Gero Ahting
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 – 17.15	Henrik Bremermann
U18	16 – 18 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Christoph Müller
U18	16 – 18 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.15 – 18.30	Mark Galler
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

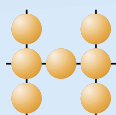
Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.30 – 21.30	Wolfgang Schwiertz
Fitness für Frauen	offen	Kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 – 11.00	Birgit Karnowsky
Aktiv bleiben	65+ J.	Sportforum	Mo	11.00 – 12.00	Anke Schwiertz
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
Cross Training 2.0	offen	Kleine Halle Feldbreite	Fr	17:00 – 18:30	Michaela Oltmanns
Step Aerobic	offen	Halle Wilhelmstraße	Mi	19.00 – 20.00	Urte Diekhöfer
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 – 19.00	Katja Ratje
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 Lehnerts
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	08.40 – 09.40	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	09.40 – 10.40	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	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 – 11.00	Michaela Oltmanns
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
Balance Fitness	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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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					
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	Lukas Brötje
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Do	16.00 – 17.30	Lukas Brötje
B/C-Jugend weiblich	13 – 16 J.	Große Halle	Mi	16.00 – 17.30	Heiko Brötje
B/C-Jugend weiblich	13 – 16 J.	Große Halle	Fr	15.30 – 16.45	Heiko Brötje
D1-Jugend männlich	11 – 12 J.	Große Halle 2	Do	17.30 – 19.00	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 Janout
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					
Flohzyklus I	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzyklus II	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzyklus III	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzyklus V	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh I	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	Michaela Oltmanns
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	17.00 – 18.00	Michaela Oltmanns
Fit wie ein Turnschuh III	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	17.00 – 18.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	15.00 – 16.00	Inken Arntjen
Fit wie ein Turnschuh V	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	16.00 – 17.00	Inken Arntjen
Turn Fit	5 – 6 J.	Kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehnert
Kids Power	6-9 J.	Kleine Halle Feldbreite	Di	17.00 – 18.00	Michaela Oltmanns
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	Kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	Evelyn Kusch
Gerätturnen für Anfänger	6+ J.	Kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	Michaela Oltmanns
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	Kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	Melanie Schröder
Boden- u. Gerätturnen	9+ 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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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
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
*Voraussetzung: Seepferdchen Anmeldung: Denise de Vries: Tel: 04402-862165					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2020	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2020	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	Amy Jade Fritsch
Tanzen für Kinder					
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

ATHEN

Oldenburger Straße 219 · 26180 Rastede

Telefon 0 44 02 / 24 01

**Und nach dem Spiel ein Besuch
in unserem
griechischen Spezialitäten-Restaurant.**

**Räumlichkeiten für Festlichkeiten aller Art, wie
Familienfeste, Konferenzen, Betriebsfeste usw.
vorhanden.**

WIR BRINGEN

IHR UNTERNEHMEN IN BESTFORM

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



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 |
| Schriftführerin | Silke Riediger |
| Pressewartin | Kathrin Janout |

Fachwarte

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert/Katja Ratje |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Inken Arntjen |
| | Melanie Schröder |
| Einrad | Janina Gellert |
| Badminton | Vasili Kroupis/Mathis Siefken |
| 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 |
| 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 | — |

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.

**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



Mandatsreferenz:

(wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)

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

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

Ich bin damit einverstanden und willige ein, dass

→ die nachfolgenden Angaben für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich sind

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

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

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

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

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

Name/Vorname:			
Straße:		PLZ/Ort:	
Geburtsdatum (TT.MM.JJ)	Telefon:	E-Mail:	
Schüler/Student: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Azubi bis: (TT.MM.JJ)	Ausbildungsbescheinigung ist beigelegt.	
Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)		Sind bereits Familienangehörige Mitglied im Verein? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Abteilung:			
Bei Minderjährigen Name der Erziehungsberechtigten			

Die Kündigung der Vereinsmitgliedschaft kann nur schriftlich zum Ende des laufenden Geschäftshalbjahres (30. Juni bzw. 31. Dezember) mit einer Frist von einem Monat gegenüber der Geschäftsstelle oder dem Vorstand erfolgen. Die aktuellen, gültigen Beiträge finden Sie in der Beitragsordnung in unserem Downloadcenter. Es gelten z.Zt. folgende monatlichen Beiträge (Veränderungen ergeben sich aus der Beitragsordnung):

Familie	22,00 €	Zusatzbeitrag			
Erwachsener	11,00 €	Tanzen	10,00 €	Badminton Erwachsene	5,00 €
Jugendlich / Kinder	8,50 €	Herzsport / Yoga	3,50 €		
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	8,50 €	Wassergymnastik	7,00 €		
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	6,50 €		
Aufnahmegebühr (einmalig) Einzelperson	10,00 €	Familie	20,00 €		

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

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

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

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

MITMACHEN - IN DEINEM VEREIN!



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

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

Name:

E-Mail:

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

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

Wenn nein: Würdest du uns die Gründe hierfür verraten?

Fahre bitte mit Frage 5 fort.

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

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

Arbeitsbereich Vereinsleben

Vorstand	<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 Sportarten	<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 