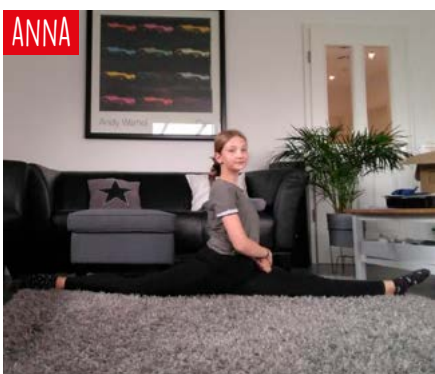




BLiCKPUNKT

AUSGABE JUNI 2020



Rund ums Haus stehen wir Ihnen zur Verfügung!

FRIBO- MALER & HAUSMEISTER

sämtliche Malerarbeiten für Innen und Außen
sämtliche Hausmeistertätigkeiten an und in Ihrem Haus

FRIBO- BAU

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

FRIBO- TISCHLEREI

Fenster, Haustüren
Rollläden, Wintergärten
Treppen

FRIBO- ZIMMEREI

Dachstühle
Carports, Gartenhäuser
Kundendienst

FRIBO- Team

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

FRIBO- ELEKTRO

komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

FRIBO- PLANUNG

Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

FRIBO-

HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen
Kundendienst und Wartung

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

26180 Rastede · Am Stratjebusch 109a

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

www.fribo-team.de

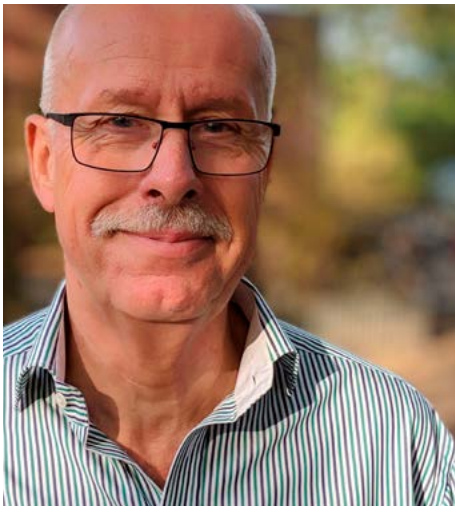
Schönes zum Schlafen

NIGHT-UND LOUNGEWEAR

WEICHE, VORGEWASCHENE UND
BÜGELFREIE LEINENBETTWÄSCHE

DAS BETT

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



Editorial



Liebe Leserin und lieber Leser,

nach Wochen der verordneten Bewegungslosigkeit beginnt nun die schrittweise Rückkehr zur „neuen Normalität“. Der Wiederbeginn des Sports unter klaren Regeln ist ein ermutigendes und enorm wertvolles Signal der Politik. Wir freuen uns, dass es wieder losgeht und sind überzeugt, dass auch die Werte des Sports dabei geholfen haben, die letzten Wochen zu überbrücken. Insbesondere Respekt, Rücksicht, Disziplin, aber auch die vielen kreativen Hilfsangebote und digitalen Sportangebote haben ein neues Gemeinschaftsgefühl geschaffen.

Die Sportler waren in der Corona-Krise lange Einzelkämpfer. Seit Mitte Mai sind wir wieder da, denn nach der Verordnung der Landesregierung vom 18. Mai 2020 ist der Freizeit- und Breitensport wieder auf allen Freisportanlagen erlaubt, sofern diverse Abstands- und Hygieneregeln beachtet werden. Intensiv haben wir uns auf die Wiedereröffnung des Sportbetriebes vorbereitet. Dazu hatten wir elf Outdoor-Sportangebote zusammengestellt und veröffentlicht. Bei der Planung hatten wir nicht nur den Sportplatz Feldbreite, sondern auch den Park, den Palaisgarten und den Rennplatz mitberücksichtigt. Die etwas später folgende Richtlinie ließ keinen Sport auf diesen Flächen zu. Kurzfristig musste nach neuen Übungsplätzen gesucht werden. Der Platz hinter

der Mehrzweckhalle kann ab 16 Uhr genutzt werden. Der alte Sportplatz Mühlenstraße steht nicht zur Verfügung, da es sich nicht mehr um eine Sportfläche handelte. Alle Bemühungen für ein attraktives Outdoor-Sportangebot scheiterten, so dass die Fitness-Angebote letztlich ausfallen mussten.

Nur ballspielende Sportler und Leichtathleten nahmen ihr Training auf dem Sportplatz Feldbreite auf.

Anfang Juni ist es zu weiteren Lockerungen der Corona-Maßnahmen gekommen. Die Sporthallen wurden unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln geöffnet. Leider nicht in unserer Gemeinde. Bis auf die Mehrzweckhalle werden alle anderen Hallen für schulische Zwecke benötigt. Die Vereine müssen enger zusammenrücken, denn selbstverständlich bekommen auch der SV Loy und der TUS Wahnbek Übungszeiten in der Mehrzweckhalle Rastede.

Im Sportforum sind viele Gruppen mit einer begrenzten Personenzahl inzwischen aktiv. Zunächst ist die Teilnahme am Sportbetrieb nur für VfL-Mitglieder möglich. Im Sportforum sorgt unser Hygienekonzept für Sicherheit, gute Qualität und Sauberkeit. Darauf können sich alle Sportler verlassen.

Die Indoor-Angebote können wir nur schrittweise hochfahren. Wir müssen weiterhin den Sportbetrieb unter den gültigen Einschränkungen und gesetzlichen Vorgaben durchführen. Wir bitten unsere Mitglieder um Verständnis.

Und was geschah sonst in der Zwischenzeit? Im April haben mehrere Übungsleiterinnen an Mitglieder, älter als 75 Jahre, persönliche Grüße geschrieben

und über die Problematik der Corona-Krise für den Verein informiert.

Außerdem motivierten Katja, Monika und Birgit die Mitglieder mit vielen Fitnessübungen auf unserer Homepage. Ganz vielen Dank auch an Monika, die Mundschutzmasken in den Vereinsfarben genäht hat!

In den Sporthallen Wilhelmstraße, Feldbreite und dem Sportforum wurden die Geräteräume von den Übungsleitern aufgeräumt, Geräte gereinigt und neue Abstellmöglichkeiten geschaffen. Danke an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Trainer und Übungsleiter für ihr großartiges Engagement!

Auf das sportliche Leben, wie wir es vor der Corona-Pandemie kannten, werden wir noch lange warten müssen. Es werden noch mehrere Monate vergehen, bis sich bei uns allen wieder ein Gefühl von Normalität in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen einstellt.

Wir vom Vorstand appellieren an die Mitglieder, dem VfL Rastede auch weiterhin treu zu bleiben, auch wenn noch nicht der gesamte Sportbetrieb hochgefahren werden kann. Wir sind jedenfalls bereit, den Sportbetrieb schrittweise, aber zügig wieder aufzunehmen. Wie das ablaufen soll und unter welchen Bedingungen, darüber werden wir auf unserer Homepage, bei Facebook und Instagram informieren.

Bleiben Sie bis dahin gesund!

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

Werben in der Vereinszeitung „Blickpunkt“

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

Hierfür bedanken wir uns!

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

Rufen Sie uns einfach an unter 04402 / 82992!

IN EIGENER SACHE

Liebes VfL-Mitglied,

der VfL Rastede darf, ebenso wie die anderen Vereine, den Beitrag in der festgelegten Höhe zum Fälligkeitstermin von den Mitgliedern einziehen. Das gilt auch, wenn aktuell der Spiel-, Sport- und Trainingsbetrieb nur eingeschränkt möglich ist. Zum jetzigen Zeitpunkt ist noch nicht klar, wie sich die Situation weiter entwickeln wird. Die ersten Sportangebote wurden bereits wieder aufgenommen, wir alle hoffen auf baldige Hallenöffnung.

Wir möchten darauf hinweisen, dass der Mitgliedsbeitrag kein Entgelt für eine bestimmte Leistung darstellt, sondern die laufenden Kosten abdeckt, die der Verein auch weiterhin zahlen muss. Dazu zählen beispielsweise Verbandsabgaben und Versicherungsbeiträge. Der VfL Rastede hat keine Einsparungen aufgrund des nicht stattfindenden Sportbetriebs, weil die Sporthallen von der Kommune ohnehin kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Zudem sind unsere Übungsleiter*innen größtenteils ehrenamtlich tätig.

Als VfL-Mitglied ist man Teil des Vereins und damit ein Teil einer starken Gemeinschaft. Die soziale Komponente, die Sportvereine als wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens einnehmen, wird in Zeiten der Krise umso mehr deutlich. Wir wollen deshalb positiv denken und hoffen, dass wir uns schon bald in den Sporthallen wiedersehen.

Wir wünschen Ihnen in dieser Zeit alles Gute und bleiben Sie gesund!

Mach mit in Deinem Verein!

Der VfL Rastede sucht immer wieder Freiwillige, die bereit sind, ein wenig ihrer Zeit für einen guten Zweck einzusetzen. Helferinnen und Helfer werden sowohl in Sportgruppen, bei Veranstaltungen oder projektbezogenen Aufgaben gebraucht. Auf diese Weise bekommt man Gelegenheit, das Vereinsleben aktiv mitzugestalten und obendrein viel Spaß in einer tollen Gemeinschaft. Probier's doch einfach mal aus, wir freuen uns auf Dich!

Inhalt

Veranstaltungen machen das Vereinsleben bunt! Vom Absagen-Hagel und der Wiederaufnahme des Sports	6
Meisterin unserer Schätze Silke Riediger ist seit 20 Jahren Kassenwartin	7
Corona und ich Warten auf den Mittwochabendssport	9
Follow us! #MeinVfLRastede Der VfL bei Facebook, Instagram und YouTube	10
Impulsvortrag: Von erfolgreichen Frauen lernen	11
Kein Stillstand in der Krise Trotz Lockdown bleiben VfLer engagiert	12
Fit bleiben trotz Corona Trainerinnen bieten Online-Workouts	13
Aktion „Bewegtes Rastede“ MACH DOCH SPORT, SPORT NUR ANDERS!	14
„Training@home“ Turnerinnen starten Spagat-Challenge	16
Basketball-Herren steigen ab VfL-Team ab September wieder in der Oberliga	19
Unterstützer gesucht Crowdfunding-Projekt: Basketballkörbe für Kids	20
Sportabzeichensaison startet – Wer macht mit? „Feuerwerk der Turnkunst“	21
Turnerinnen bewerben sich mit Brief und Video	22
Neuer Trainer für die Handball-Herren Ron Zange übernimmt Truppe von Olaf Hilje	24
Starkes Trainerteam Sascha Arzenscheg wird Co-Trainer der 1. Herren	25
Ungewohntes Training Handball unter freiem Himmel	27
In der Krise Kraft verloren Den VfL-Masters fehlte die „Schwimmfamilie“	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 3-2020:
17. August 2020

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

Landkreis Ammerland



**Wir sind 11x für Sie da –
und wir bleiben es.**

Denn Nähe beginnt gleich nebenan. Gute Beratung im
Landkreis Ammerland gibt es montags bis freitags von 8–20 Uhr.

Noch kein LzO-Kunde? Wir machen den Wechsel ganz einfach und
bequem – in einer unserer 11 Filialen, telefonisch oder online!

Unsere Nähe bringt Sie weiter.
Seit 1786. Und auch in Zukunft.



LzO
meine Sparkasse

Veranstaltungen machen das Vereinsleben bunt!

Vom Absagen-Hagel und der Wiederaufnahme des Sports

Von Kathrin Janout | Vieles lernt man erst zu schätzen, wenn man es nicht mehr hat: In Corona-Zeiten gilt dieser Spruch nicht nur für Klopapier, Mehl und Hefe, sondern auch für die zahlreichen Veranstaltungen, die normalerweise das Vereinsleben bunt gestalten. Beim VfL Rastede ist diese Liste lang. Wie selbstverständlich werden die Events jedes Jahr organisiert, wie selbstverständlich freut man sich auf den jeweiligen Termin. Erst mit den Corona bedingten Absagen wurde richtig deutlich, was die freiwilligen Helferinnen und Helfer regelmäßig leisten. Das VfL-Faschingsfest konnte Anfang März gerade noch stattfinden, wenig später wurde nach und nach alles abgeblasen: das Palais-meeting der Schwimmer, der Frauensporttag in Westerstede, die Teilnahme am Erlebnis Turnfest, das Zeltlager der Handball-Jugend, der Badminton-Ellerncup und so weiter. Dazu kommen die Wettkämpfe der einzelnen Abteilungen, Punktspiele, Freundschaftsspiele, gemeinsame Ausflüge und Grilltreffen. Statt buntem Trubel überwiegt eintöniges weiß im Veranstaltungskalender. Immerhin: Mittlerweile konnten die ersten Sportangebote wieder aufgenommen werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind erleichtert, fröhlich erscheinen sie im Sportforum oder auf dem Sportplatz. „Es ist so schön zu sehen, wie sehr sich alle freuen“, sagt VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje. Obwohl das Training unter der Einhaltung von strengen Abstands- und Hygieneregeln stattfindet, überwiegt die Freude über das Wiedersehen und die körperliche Betätigung. „Hier wird geredet und gekichert – alle haben richtig Spaß!“

Bisher konnte aber nur ein sehr begrenztes Sportangebot aufgenom-



Die ersten Sportkurse finden unter strengen Abstands- und Hygieneregeln im Sportforum statt | Foto: Janout

men werden. Während vielerorts die Hallen wieder öffnen, steht zum Redaktionsschluss dieser Zeitung noch nicht fest, wann es in der Gemeinde Rastede soweit sein wird. Einige Sporthallen werden voraussichtlich bis zu den Sommerferien von den Schulen als zusätzliche Klassen- und Betreuungsräume gebraucht. Die Gemeindeverwaltung will deshalb einen neuen Belegungsplan erstellen. Der VfL Rastede ist währenddessen froh, immerhin das vereinseigene Sportforum zur Verfügung zu haben. So konnten direkt nach Inkrafttreten der neuen Richtlinien der Landesregierung die ersten Sportkurse starten. „Die Vielzahl von Maßnahmen, die zur Ausübung von Indoor-Sport vorgeschrieben sind, macht es leider nicht möglich, den vollständigen Sportbetrieb aufzunehmen“, bedauert Vorstandssprecher Dirk Hillmer. Aufgrund der Abstandspflicht

sei die Gruppengröße begrenzt. Das Training in Kleingruppen führe aber zu einem größeren Bedarf an Sportflächen und Übungsleitungen, erklärt er. Den VfL stelle dies vor logistische Herausforderungen. „Große Gruppen müssen zum Beispiel geteilt werden. Die Sportlerinnen und Sportler trainieren dann in wöchentlichem Wechsel.“

Für Kinder kann der Verein zurzeit noch keinen Sport anbieten. „Das bedauern wir sehr“, betont der Vorstandssprecher. Sowohl bei den Übungen als auch bei der Übergabe der Kinder an die Trainerinnen können die erforderlichen Abstandsregeln und Hygienemaßnahmen nicht garantiert werden. Die Abteilung Kinderturnen plane deshalb eine Aktion, um die Kinder auch aus der Ferne zur Bewegung animieren und die Verbindung zum Verein aufrechterhalten zu können (siehe Seite 14/15).

Meisterin unserer Schätze

Silke Riediger ist seit 20 Jahren Kassenwartin

Von Kathrin Janout | Was sind die Schätze eines Vereins? Abgesehen von engagierten Ehrenamtlichen natürlich die Finanzen. Und die wollen Mitglieder und Vorstand gut behütet wissen. Der VfL Rastede hat was die Besetzung dieses Amtes angeht, einen wahren Glücksgriff getan. Seit mittlerweile 20 Jahren kümmert sich Silke Riediger als Kassenwartin um das Vereinsvermögen – eine treue Seele am richtigen Platz. „Mit Silke arbeite ich nun schon seit 20 Jahren erfolgreich zusammen“, sagt Vorstandssprecher Dirk Hillmer. „Sie führt die Kasse gewissenhaft, sparsam und sehr zuverlässig.“ Die Kassenprüfer lobten die übersichtliche und lückenlose Buchhaltung, weiß er.

„Der Job macht mir Spaß“, sagt Silke. „Das liegt aber auch am Team in der Geschäftsstelle. Das passt einfach“, freut sie sich. Trotzdem sei die Arbeit manchmal anstrengend. „Der Verein ist mit den Jahren gewachsen. Die Arbeit ist wesentlich mehr und umfangreicher geworden“, erklärt die 54-Jährige. Während sie am Anfang ihrer Amtszeit noch die komplette Buchhaltung allein gemacht hatte, übernehme das seit 2011 ein Steuerbüro. Sie bereite die Unterlagen dafür vor. „Wenn andere Vereine zwei Ordner bringen, hab' ich



Behält die Finanzen fest im Blick: VfL-Kassenwartin Silke Riediger

Foto: Janout

fünf dabei“, beschreibt sie das Ausmaß der Buchhaltung.

Übungsleiterentschädigungen, Honorare, Spendenbescheinigungen, Rechnungen – Silke Riediger behält bei den Finanzen Kontrolle und Überblick. „Zahlen und Mathematik waren schon immer mein Ding“, sagt die gelernte Bürokauffrau. „Und ich gebe nur ungern Geld

aus“, fügt sie mit einem Augenzwinkern hinzu. Beides beste Voraussetzungen für den Job als Kassenwartin. „Silke bringt nicht nur Ihre Zeit für das Ehrenamt, sondern oftmals auch Geld ein“, lobt Dirk Hillmer. „Und sie fragt nicht, was sie für ihre Arbeit bekommt. Die Führung der Kasse macht sie in ihrer Freizeit, ohne Aufsehen.“

Schon seit Jahrzehnten engagiert sich Silke im Verein, übernahm Ehrenämter beim Ammerländer Schützenbund und beim DRK. Lange war sie außerdem im Schützenverein als Schriftführerin aktiv, bevor sie zum VfL Rastede wechselte. „Ich habe damals Silke Brötje bei einem Lehrgang kennengelernt“, erinnert sie sich. So sei sie schließlich in den Verein gekommen, erst als Schriftführerin, dann zusätzlich eben auch als Kassenwartin. Im März erhielt Silke nun die bronzene Ehrennadel des Landessportbundes Niedersachsen. Monika Wiemken vom Kreissportbund Ammerland überreichte sie bei der Jahreshauptversammlung im Sportforum. Doch besondere Ehrungen stehen für Silke nicht an erster Stelle. „Man ist immer unter Leuten“, nennt sie die Vorteile der Vereinsarbeit. Ihr gehe es um Kommunikation, um den sozialen Kontakt. „Man trifft sich hier, das gefällt mir sehr.“

Wichtige Termine 2020

Termin	Veranstaltung	Veranstalter	Uhrzeit	Ort
29.10.20	Impulsworkshop mit Ilka Piechowiak Von erfolgreichen Frauen lernen	LSB und KSB Ammerland	ab 19.00 Uhr	VfL Rastede Sportforum
01.11.20	Actiontime Sportfest zum Mitmachen	VfL Rastede	ab 15.00 Uhr	Rastede Große Halle Feldbreite

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!



Corona und ich

Warten auf den Mittwochabendsport



Unser VfLer Hans-Joachim Winzer

erzählt: „Der Mittwochabend ist bei mir gut getaktet: 18 Uhr: Sporttasche packen. 18.15 Uhr: Fahrt mit dem Fahrrad zur Halle Kleibrok. Dort trudeln nach und nach die Sportkameraden der Männergruppe Fit und Fun ein, kurz: die Männer II. Beginn: 18.30 Uhr: eine halbe Stunde Gymnastik, danach eine Stunde Volleyball (manche sagen dazu: Ball über das Netz). 20 Uhr: Ende. Anschließend Treffen zum entspannenden Bier ‚beim Inder‘ mit Gesprächen zu allen möglichen (politischen, gesellschaftlichen, humorvollen, informativen, ...) Themen. Heimkehr für mich zwischen 21.30 und 22 Uhr. Schon bei der Rückfahrt freue ich mich auf den nächsten Sportabend. Er ist ein Lebenselixier; mein Korpus braucht ihn, aber ich brauche auch die Gespräche beim Bier. Nicht erscheinen: unmöglich, nur mit schriftlichem Attest von der Ehefrau oder bei ‚appem Bein‘.

Aber in diesem Jahr im Januar und verstärkt im Februar bringen die Nachrichten Meldungen über eine Krankheit namens ‚Corona‘. Anfang März ist Ischgl in allen Medien präsent. Am Mittwoch, den 11. März, konnte ich nicht zum Sport kommen, aber am nächsten Mittwoch, so dachte ich, komme ich bestimmt – doch der Sportabend fand bereits nicht mehr statt. Am 27. März trat dann das ‚Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite‘ in Kraft. Keine sportlichen Aktivitäten mehr! Kein Schwimmbad, keine Sporthalle, kein Fitnessstudio ist mehr geöffnet.

Na ja, drei oder vier Wochen ohne Sport – darauf kann ich mich einstellen, dachte ich. Doch es kamen Abstandsregeln, Mund-/Nasenschutz-Pflicht, Versammlungsverbote usw. Und täglich: In allen Medien nur noch Corona – mit Zahlen, Informationen zum Coronavirus, abendlichen Sondersendungen, Corona in Deutschland, Corona in Italien, nur noch Corona.

Na ja, dachte ich, aber Ende April wird mein Mittwochabendsport sicher wieder möglich sein. Der April ging vorüber – es tat sich nichts. Auch Sport in Gruppen im Freien ist nicht erlaubt. Aber im Laufe des Mai – da muss mein Mittwochabendsport doch wieder möglich sein! Süßigkeiten, abends Aperitif, leckeres Essen, viel zu viel im Sessel vorm Fernseher sitzen. Und kein Sport! Gang auf die Waage: beruhigender Pendelausschlag, kein Pfund mehr. Trotzdem: Man weiß doch, dass mit wenig Bewegung und keinem Sport der Muskelabbau einhergeht. Ergebnis: Hausarbeiten verstärken, möglichst körperlich anstrengende Gartenarbeiten ausführen, endlich wieder die Garage auf Tiptop bringen. Doch irgendwann sind auch diese Arbeiten erledigt. Und immer noch kein Ende der Beschränkungen. Doch dann tatsächlich im Mai die ersten Lockerungen. Erleichterung: Dann kann ja bald der Sport am Mittwochabend wieder anfangen! Soll ich schon mal die Handtücher rausholen, die Sportkleidung parat legen? Mitte Mai: Die Lockerungen werden ausgeweitet. Die Friseurstudios dürfen wieder öffnen, zum Ende des Monats

auch Fitnessstudios. Alles unter strengsten Vorsichtsmaßnahmen.

Und nun, Anfang Juni? Corona ist längst auf dem Rückmarsch, das Leben beginnt wieder (natürlich unter strengsten ‚Sicherheitsmaßnahmen‘). Das Corona-Thema ist in den Nachrichten verdrängt worden, in der NWZ ist kaum noch etwas dazu zu lesen. Und mein Mittwochabendsport? Zumindest im Sommer könnten wir doch auf dem Volleyballfeld hinter der Feldbreite trainieren. Und anschließend im Sportforum duschen und sitzen, um unser Bier – wie üblich – zu genießen? Aber nein, die Umkleide- und Duschräume dürfen nicht benutzt werden. Und Abstand kann man beim Volleyballspiel auch nicht halten.

Ach, ich hab’s aufgegeben. Ja, jetzt darf wieder Vereinssport betrieben werden. Doch es gelten wichtige Regeln: z. B. ausreichend großer Abstand zwischen allen Personen, kontaktfreie Durchführung aller sportlichen Betätigungen. Die Umkleiden und Duschräume dürfen zwar wieder benutzt werden, doch auch hier soll auf die Abstands- und Hygieneregeln geachtet werden. Für meine Sportgruppe heißt das konkret: Unser Mittwochabendsport kann (noch) nicht stattfinden.

Heute, am 7. Juni, hoffe ich nicht mehr, hege keine Erwartungen mehr, ich warte einfach ab. Irgendwann werden meine Sportgruppe und ich hoffentlich zu unserem alten Ritual zurückkehren können. Ich wünsche es mir!“

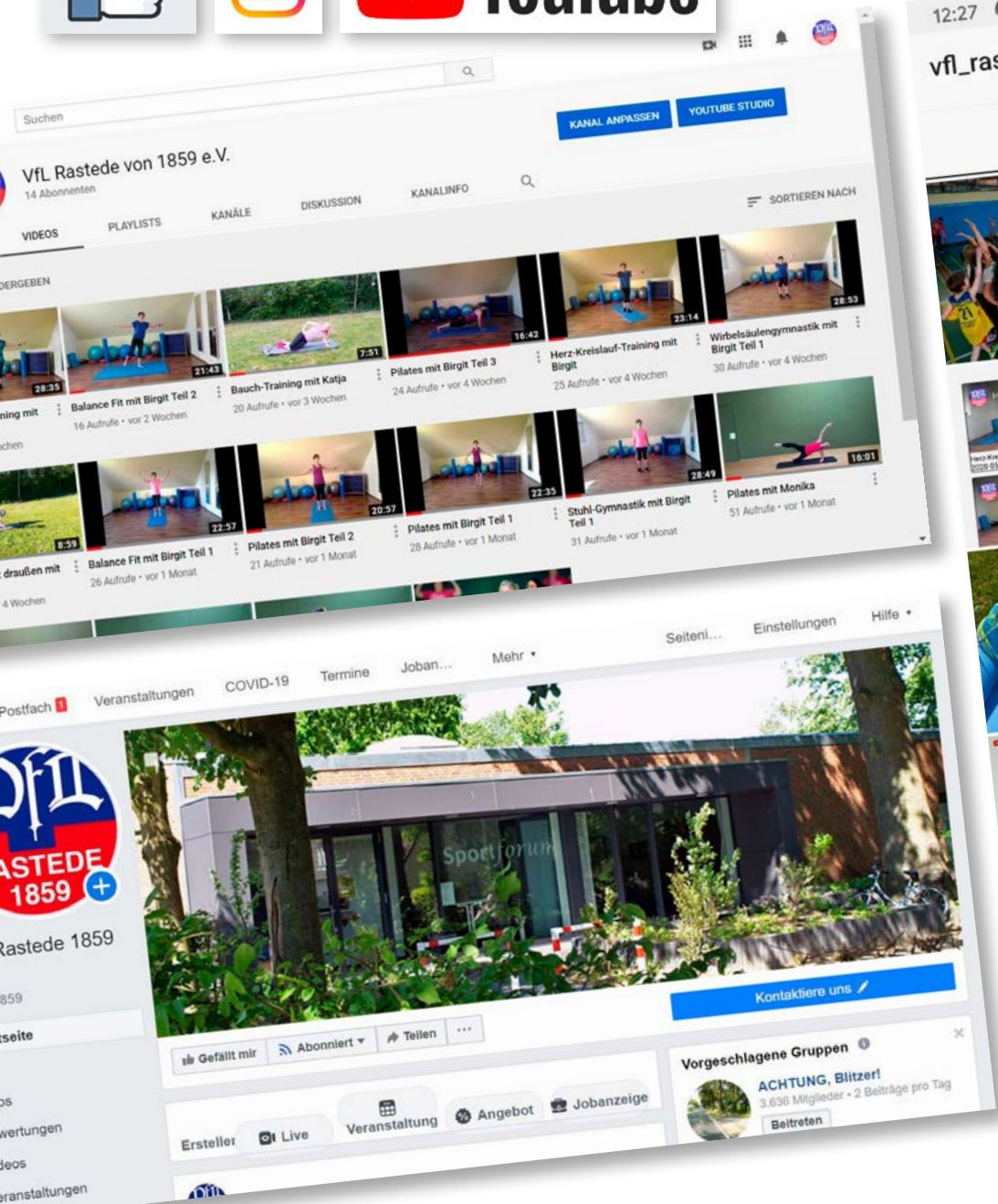
Follow us! #MeinVfLRastede

Der VfL bei Facebook, Instagram und YouTube

In Zeiten von Corona wurde es noch einmal deutlicher: Wir brauchen die Vernetzung über die sozialen Medien. Wichtige Infos, Ankündigungen und Neuigkeiten kommen umso schneller zu unseren Mitgliedern, wenn wir sie direkt in Eurem News Feed platzieren können. Außerdem schaffen wir auf diese Weise Verbindung in einer Zeit von Abstand

und Kontakteinschränkungen. So haben unsere Trainerinnen in den vergangenen Wochen immer wieder Videos erstellt, um Euch kleine Home-Workouts ins Wohnzimmer zu beamen. YouTube macht's möglich. Über Facebook und Instagram konnten wir Infos weitergeben, die auf unserer Vereinshomepage viel zu leicht untergegangen wären.

Noch jedenfalls. Wir arbeiten im Hintergrund bereits an einem neuen Konzept für die VfL-Internetseite, um zukünftig besser gewappnet zu sein für aktuelle Nachrichten. Aber bis dahin – bleibt mit uns in Verbindung und abonniert Euren VfL Rastede auf Instagram, Facebook und YouTube!



Impulsvortrag: Von erfolgreichen Frauen lernen Jetzt bin ich mal dran!

Machen Sie Ihr Ding, souverän und selbstbestimmt

Der LandesSportBund Niedersachsen lädt in Kooperation mit dem KreisSportBund Ammerland zu einem selbstbestimmten Abend mit Rednerin und Ex-Handball-Nationalspielerin Ilka Piechowiak ein.

Wie gelingt ein selbstbestimmtes Leben trotz Ergebnis- und Leistungsdruck?

Wir kennen ihn – den Spagat zwischen Ergebnisdruck und Selbstbestimmtheit. Wer in diesem Spannungsfeld im Kern echt und bei sich bleibt, wirkt menschlich, souverän und überzeugend – beruflich wie privat. Wie Sie diesen Weg zu mehr Selbstbestimmtheit erfolgreich gestalten können, erfahren Sie von Ilka Piechowiak. Stärken Sie Ihre natürliche Autorität und professionelle Ausstrahlung. Einfach echt. Echt einfach! Der Vortrag richtet sich an engagierte Frauen in führenden Positionen, die



Ilka Piechowiak

neugierig auf einen lebendigen und authentischen Vortrag sind und die erfahren wollen, wie man Impulse aus dem Leistungssport auch im Business nutzen kann.

Mehr über Ilka Piechowiak unter:
www.heart-worker.com

Ort: VfL Rastede Sportforum
Schloßstr. 33 · 26180 Rastede
Zeit: 29.10.2020, 18–21.30 Uhr
Kosten: 10,00 € für Teilnehmende aus den Mitgliedsvereinen des LSB;
20,00 € für sonstige Teiln.
Tickets: www.ksb-ammerland.de/impulsvortrag
Kontakt: Heike Behrens,
Telefon: 04488-1020,
E-Mail: sportimammerland@gmail.com



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

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

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



Kein Stillstand in der Krise

Trotz Lockdown bleiben VfLer engagiert

Von Kathrin Janout | Von einem Tag auf den anderen war die Geschäftsstelle zu und der Vereinssport abgesagt. Viele VfLer erholten sich schnell vom ersten Schock, passten sich der Situation an und suchten neue Aufgaben, die dem Verein weiterhelfen. Es wurde aufgeräumt, sauber gemacht und organisiert. Einige kümmerten sich beispielsweise um die Sporthallen. In der Halle Feldbreite ordneten Melanie Schröder und Silke Brötje gemeinsam mit Gerätewart Karl Treskow die Geräte Räume neu. Birgit Karnowski und Dirk Hillmer sorgten im Sportforum für zusätzliche Lagermöglichkeiten. Es wurden Sportgeräte gezählt, geputzt und sortiert. Manche Übungsleiter*innen hielten beispielsweise per WhatsApp Kontakt zu ihren



Tolle Idee: Ein Mund-Nasenschutz in den Vereinsfarben | Foto: Janout

Gruppen. An alle Vereinsmitglieder ab 75 Jahren schickten sie Grüße per Post. Melanie Schröder lud ihre Turnkinder zu einer Spagat-Challenge ein, Birgit, Katja

und Monika überlegten sich Home-Workouts für ihre Fitness-Gruppen.

Die Vorbereitung der „Blickpunkt“-Hefte für die Verteiler organisierten Karl-Heinz Kuder und Annegret Lehnert völlig kontaktlos. Frauke Lehnert und ihre Familie übernahmen kurzerhand einen großen Anteil von denjenigen Heftverteilern, die sich in dieser unsicheren Zeit aus gesundheitlichen Gründen lieber streng an die Ausgangsregeln halten wollten.

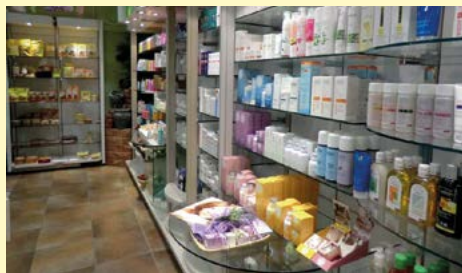
Eine tolle Überraschung für den VfL hat sich außerdem Monika Ellinger-Hoffmann überlegt. Die Übungsleiterin nähte mehrere Mund-Nasenschutzmasken in den Vereinsfarben und übergab sie den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle.

Kaffee
Tee
Feinkost
Naturkosmetik
Süßwaren
Verkostungen



Präsente / Bestellung
Whisky & Spirituosen
Prosecco & Sekt
Wein
Reform

Die Welt der Spezialitäten



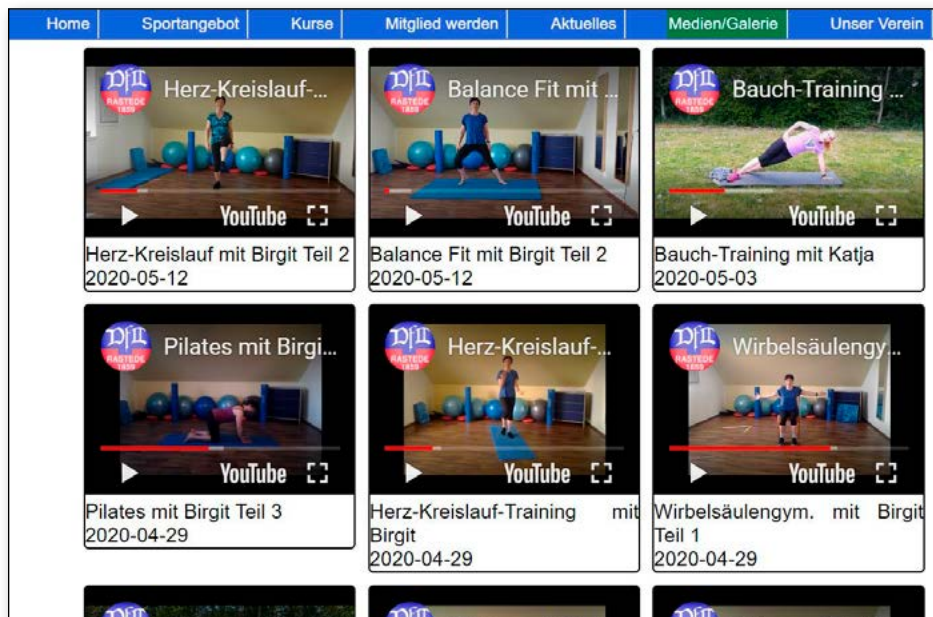
Unsere Öffnungszeiten:

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

Fit bleiben trotz Corona Trainerinnen bieten Online-Workouts

Von Kathrin Janout | Sporthallen geschlossen, das Training fällt aus: Wenn eine weltweite Krise plötzlich alles überrollt, ist Kreativität gefordert. Das dachten sich auch unsere Fitness-Trainerinnen und schlugen kurzerhand neue Wege ein. Wenn die Sportlerinnen und Sportler nicht in die Halle kommen können, bringen sie den Sport eben zu ihnen nach Hause, dachten sie sich. Direkt ins warme Wohnzimmer, auf den Balkon oder in den Garten. Denn an diesen Orten trainierten unsere Mitglieder in der Zeit des Lockdowns – mit Hilfe der Home-Workouts aus dem Internet. Auf dem VfL-YouTube-Kanal und auf der Vereinshomepage sind die schweißtreibenden Videos zu finden. Von Balance Fit über Pilates und Bauchtraining bis zur Wirbelsäulengymnastik ist alles dabei. Die Trainerinnen Birgit Karnowski, Katja Ratje und Monika Ellinger-Hoffmann öffneten sich den neuen Möglichkeiten und fanden mit der Zeit richtig Gefallen an der Produktion der Videos. So konnte man in Zeiten des Hausarrests wenigstens ein bisschen sportliche Verbindung zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern halten und gleichzeitig für Abwechslung und Bewegung sorgen.



Viele verschiedene Workouts für zu Hause haben die Trainerinnen Birgit, Katja und Monika in der Zeit des Lockdowns auf YouTube veröffentlicht

Foto: Janout

Schließlich geht es nicht nur darum, körperlich nicht einzurosten, sondern auch darum, in der Krise nicht in Schwermut zu verfallen.

„Es hat Spaß gemacht, die Videos zu drehen“, sagt Birgit Karnowsky. Die langjährige VfL-Trainerin hat sich im heimischen Übungsraum das Filmequipment zurechtgerückt und verschiedene

Workouts zusammengestellt. Katja Ratje zeigte ihre Trainingseinheiten teilweise sogar draußen. Sport ist eben überall möglich – das wurde deutlich in den vergangenen Wochen. Am schönsten ist es trotzdem, die ersten Gruppen nun wieder im Sportforum begrüßen zu dürfen, da sind sich die Trainerinnen einig.

**Tag für Tag
frisch und lecker
Backwaren aus der
Bäckerei Decker**

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



Aktion „Bewegtes Rastede“

MACH DOCH SPORT, SPORT NUR ANDERS!

Liebe VfLer!

Die ersten Sportgruppen durften nun endlich wieder starten. Nur wir müssen uns leider noch etwas gedulden. In den Kindergruppen können wir die momentanen Hygiene- und Abstandsregelungen einfach nicht umsetzen.

Deshalb haben wir uns für DICH und Deine Familie etwas anderes überlegt. Mach mit bei der beweglichen Bildersuchfahrt durch Rastede! Ob mit Fahrrad, Laufrad, Kinderwagen oder Inlinern – egal wie, sei einfach dabei!

- Schau Dir auf Seite 15 in diesem Heft, auf unserer Homepage, auf Instagram oder Facebook die Fotoausschnitte von den unterschiedlichen Orten in Rastede an.
- Du weißt, wo sich diese Orte befinden? Dann besuche sie.
- Überlege Dir eine kleine Turnübung und lass Dich bei der Durchführung fotografieren (z.B. eine Rolle, ein Handstand, ein Strecksprung, ... was du möchtest).

Als kleine Anregung: So könnten Eure Bilder aussehen! | Collage: VfL Rastede



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

- Nun suche Dir Deine 3 Lieblingsbilder heraus und sende sie bis zum 15.08.2020 an:

presse@vfl-rastede.de

(Die Fotos werden ggf. auf unserer Homepage, bei Facebook und Instagram sowie in der Vereinszeitung „Blickpunkt“ veröffentlicht.)

Unter allen Einsendungen verlosen wir 2 Gutscheine über je 25,- Euro von unserem Fan-Shop.

Alle können mitmachen und sportlich sein! – Wir wünschen Euch ganz viel Spaß und freuen uns auf große Resonanz und tolle Fotos!



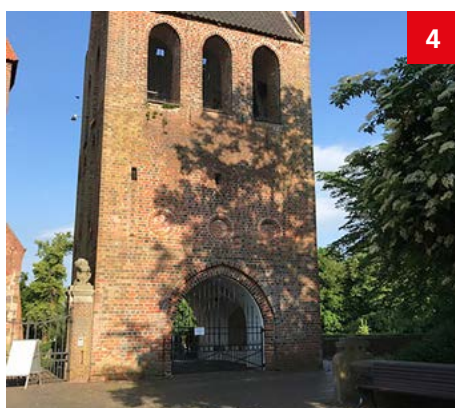
1



2



3



4



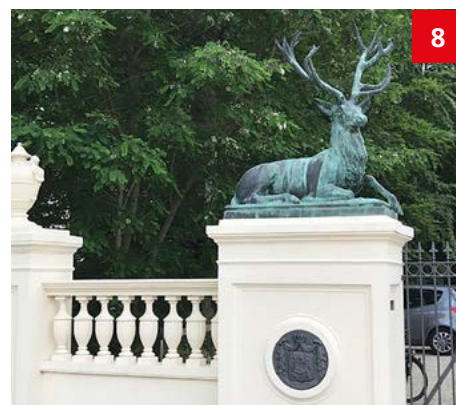
5



6



7



8



9



10



11

„Training@home“

Turnerinnen starten Spagat-Challenge

Von Melanie Schröder | Eigentlich hatten die Turnerinnen in diesem Frühling einen vollen Terminkalender. Im März waren wir zum Wahlwettkampf in Nordenham angemeldet. Als „Highlight 2020“ feierten viele von uns dem Erlebnis Turnfest in Oldenburg entgegen, das im Mai stattfinden sollte. Darüber hinaus standen zusätzliche Termine zur Wettkampfvorbereitung auf dem Programm. Doch dann kam alles anders. Unser Vereinsleben und unsere Trainingsstunden mussten von jetzt auf gleich pausieren.

So kam ich schließlich auf die Idee, die Mädels per Videobotschaft zu einer Spagat-Challenge zu motivieren. Ich

habe den Turnerinnen den Trainingsablauf erklärt – mit Aufwärmen, einzelnen Übungen und was sonst noch zu beachten ist. Für eine bessere Vorstellung hat meine Tochter Lina die Übungen für die Videobotschaft direkt mitgemacht.

Doch dann hieß es erst einmal abwarten. Wer macht überhaupt mit? Wann treten erste Erfolge ein? Wie sind die Rückmeldungen? Nach einiger Zeit kamen erste Reaktionen und Fotos, die ein wenig Einblick in das „Training@home“ gaben.

Vielen Turnerinnen hat das Training Spaß gemacht. Sogar ein Mädchen, das den Spagat schon konnte, hat mit-

gemacht. „Durch das regelmäßige Trainieren bin ich flexibler geworden und komme nun leichter in den Spagat hinein“, freute sie sich. Eine andere schrieb, sie habe immer gemeinsam mit ihrer Schwester geübt.

Häufig war dennoch rauszuhören, dass die Turnerinnen die Gemeinschaft und das Training in der Gruppe vermissen. Trotzdem hat es mich gefreut, dass sich so viele auf die Trainingseinheiten zu Hause eingelassen haben. Das haben sie wirklich toll gemacht!



Johanna (oben) und Leana (unten) fanden die Idee zum Spagat-Training richtig gut. Die beiden haben fleißig trainiert und ihre Fortschritte mit Fotos dokumentiert. An Tag 21 war es dann soweit: „Heute hat es mit dem Spagat endlich geklappt!!!“, schrieben die beiden in einer Nachricht an ihre Trainerin.



SPORT
DUWE
Ammerland

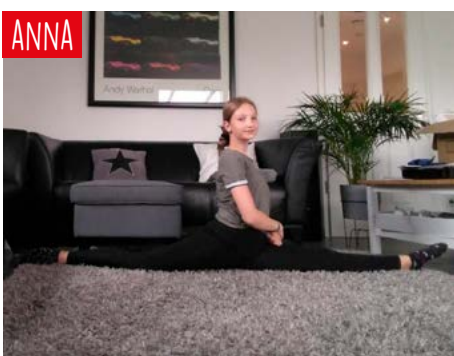
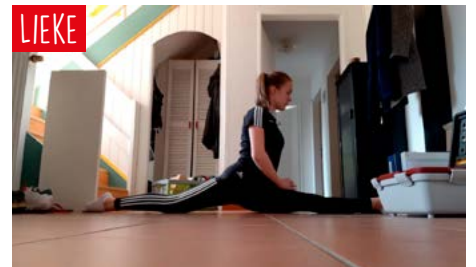
Oldenburger Str. 280 · 26180 Rastede · Tel. 04402 / 82220
E-Mail: hdrastede@gmail.com

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

DIE FOTOS ZEIGEN EINIGE TURNERINNEN WÄHREND DER VERSCHIEDENEN TRAININGSEINHEITEN:
VOM ERSTEN VERSUCH BIS HIN ZUM SPAGAT





*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

Basketball-Herren steigen ab VfL-Team ab September wieder in der Oberliga

Von Kathrin Janout | Mit dem Saisonabbruch wurde für unsere Basketball-Herren der Abstieg besiegelt. Nach einem spannenden Ausflug in die 2. Regionalliga starten Trainer Lars Fischer und sein Team in der kommenden Saison wieder in der Oberliga. Als nach Ausbruch der Corona-Pandemie im März von einem Tag auf den anderen Schluss war mit Sport, standen die Rasteder bereits weit unten in der Tabelle. „Die Regelung im Basketball war so, dass Teams, für die der Klassenerhalt rechnerisch nicht mehr möglich war, absteigen mussten“, erklärt Andre Galler. Drei Spieltage vor dem eigentlichen Saisonende hätten unsere VfLer den Abstiegsplatz in der 2. Regionalliga nicht mehr verlassen können. Diejenigen Teams, die noch Chancen hatten, durften aber in der Liga bleiben. „Das ist für uns ein bisschen Pech gewesen, weil wir eine Woche vorher noch die Möglichkeit gehabt hätten“, bedauert Galler. Wenn sich nun doch noch ein freier Platz in der Regionalliga bieten würde, könnte sich die Mannschaft zwar vorstellen, diesen auch anzunehmen. „Aktuell laufen unsere Planungen aber für die Oberliga“, fügt Galler hinzu.

Nach dem Abbruch der Saison konnte das Team ebenso wie alle anderen nicht trainieren. „Anfangs haben wir zur Trainingszeit Online-Pokerturniere mit Skype veranstaltet, um den Wettkampf und den Kontakt zu den Teamkollegen nicht zu vernachlässigen“, erinnert sich der Basketballer. Sportlich hätten sich die meisten individuell fit gehalten. Nun hoffe das Team, bald wieder in der Halle trainieren zu können. Dabei werde es sich auf Technik- und Fitnesstraining beschränken bis Kontaktsport wieder erlaubt sei. Zum Start der neuen Saison 20/21 im September brauche es dann aber ein Stück weit Normalität, damit die Spiele stattfinden können. „Wir



Die VfL-Basketballer treten in der neuen Saison wieder in der Oberliga an
Foto: Janout

wünschen allen VfLern, gesund zu bleiben und sich bestmöglich fit zu halten“, betont Andre Galler. „Damit wir alle den

VfL nach Corona noch stärker machen als er sowieso schon ist.“

Stefanides

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

Marianne Stefanides Auf der Raade 16a
0151 41409184 26180 Rastede
E-Mail: marianne.stefanides@web.de

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

Unterstützer gesucht

Crowdfunding-Projekt: Basketballkörbe für Kids

Von Kathrin Janout | „Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele“: Unter diesem Motto steht die neue Crowdfunding-Plattform der Volksbanken Raiffeisenbanken Ammerland Oldenburg. Und der VfL Rastede macht mit. Die Basket-



Basketballkörbe für Kids
VfL Rastede von 1859 e.V.

1.300 € von 1.500 €

27 Fans

14 Unterstützer

80 Tage

500 € Unterstützung durch Wirschaffen alles

Start Projektblog (1) Pinnwand (0) Unterstützungen (14) Unterstützer werden

Auf www.wirschaffenalles.de kann man das VfL-Crowdfunding-Projekt unterstützen | Foto: Janout

Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

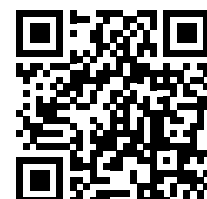
TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

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

ball-Abteilung hat das Projekt „Basketballkörbe für Kids“ auf www.wirschaffenalles.de veröffentlicht. Noch müssen unsere VfL-Minis nämlich auf die hohen Körbe der Erwachsenen werfen, was den Spaß und die Entwicklung der Kids auf Dauer einschränkt. Doch mit Eurer Unterstützung können wir das ändern! Die VfL-Basketballer möchten höhenverstellbare Körbe anschaffen, um die sportliche Begeisterung der Kinder zu erhalten. Viele Unterstützer haben sich bereits gefunden, die das Projekt mit auf den Weg bringen wollen und können. „Die Rückmeldungen zeigen uns, dass wir einen guten Weg eingeschlagen haben und das Thema für viele von Interesse ist“, freut sich Fachwart Christoph Müller. „Wir packen es daher gerne gemeinsam mit Euch an, indem wir das Sportangebot in Rastede weiter ausbauen – für die Kids!“

Die Volksbanken Raiffeisenbanken verdoppeln jede Spende bis 50 Euro. Noch bis zum 21. August läuft die Finanzierung für das Projekt. Schaut doch mal unter www.wirschaffenalles.de und macht mit!



Sportabzeichensaison startet – Wer macht mit?

Laufen, werfen, schwimmen, springen: Beim VfL Rastede hat die Sportabzeichensaison begonnen. Das Training findet immer montags ab 17.30 Uhr auf dem Sportplatz an der Feldbreite statt. Die Abnahme der Disziplinen ist in der Zeit von 18 bis 19 Uhr möglich. Termine für Radsprint, 20 Kilometer Radfahren und Nordic Walking werden frühzeitig bekanntgegeben.

Die Ausübung der verschiedenen Disziplinen ist unter Berücksichtigung der Hygieneregeln im Freien möglich, betont Sportabzeichenobmann Horst-Heinrich Laue. Ein Abstand von zwei Metern zwischen zwei Sportlern sollte eingehalten



werden. Gemeinsam genutzte Sportgeräte werden desinfiziert. Für den Eigenschutz sollte jeder ein eigenes Fläschchen Desinfektionsmittel und einen Mund-Nasenschutz mitbringen. Es müssen Teilnehmerlisten erstellt werden. Um Wartezeiten zu vermeiden, bringt bitte jeder einen Zettel mit Namen, Geburtsdaten/Alter, das in diesem Jahr erreicht wird, Adresse, Telefonnummer, und E-Mail-Adresse mit. Wer Anzeichen einer Erkältung spürt, sollte an diesem Tag nicht zum Training kommen.

Der VfL Rastede freut sich über viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer!



Ein Autohaus. Alle Marken.
FULL SERVICE.


**Autohaus
Hansa** 1830

Ob Neuwagen, große Auswahl an geprüften Gebrauchtwagen, Wartungs- und Reparaturarbeiten oder Autovermietung - durch unsere langjährige Erfahrung und qualifizierten Mitarbeiter können wir Ihnen einen kompletten, erstklassigen Rundum-Service für Ihr Auto bieten. Überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie!


**Autohaus
Hansa** 1830

Autohaus Hansa GmbH | Raiffeisenstr. 68 | 26180 Rastede
T. 04402 1088 | www.hansa-rastede.de | info@hansa-rastede.de

„Feuerwerk der Turnkunst“

Turnerinnen bewerben sich mit Brief und Video



Von Kathrin Janout | „Mutige, bunte Vielfalt“ – so nennen sich die Turnerinnen der Montagsgruppe in ihrem Bewerbungsschreiben für das „Feuerwerk der Turnkunst“. Warum? „Naja, weil wir ein ziemlich bunter Haufen von

14 Mädels im Alter zwischen sieben und 14 Jahren sind. Wir haben nicht nur größtmäßige, sondern auch ziemliche leistungstechnische Unterschiede. Während die einen noch an der Rolle und dem Rad üben, springen andere schon

einen Flick Flack oder sogar einen Salto rückwärts“, schreiben die Sportlerinnen. „Trotzdem sind wir mutig genug, auch auf einer großen Bühne zu zeigen, was wir alles tolles können!“

Die große Bühne, das wäre das „Feuerwerk der Turnkunst“, das im Dezember in Oldenburg veranstaltet wird. Jedes Jahr bekommt hier eine Lokalgruppe die Chance, an der Show teilzunehmen. „Die Lokalgruppen haben für das Feuerwerk der Turnkunst einen hohen Stellenwert“, heißt es von Seiten des Niedersächsischen Turnerbunds. Deshalb wolle man sie in diesem Jahr noch stärker in das „Feuerwerk der Turnkunst“-Ensemble einbinden, indem der Auftritt nicht als erste Nummer, sondern in der Show platziert wird. „So nehmen die Zuschauer die Gruppe noch mehr als Teil der gesamten Produktion

gode

Heizung-, Sanitär-
und Luftungsbau GmbH

Düserweg 14
26180 Rastede

Telefon 0 44 02 / 22 19

Telefax 0 44 02 / 8 19 81

Geschäftsführer:
Andreas Westermann

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



Weltstars der Bewegungskünste: Seit nunmehr 32 Jahren fasziniert das Feuerwerk der Turnkunst. Nach Angaben des Niedersächsischen Turnerbunds haben weit mehr als zwei Millionen Besucher die Shows deutschlandweit gesehen. In diesem Jahr wird es 35 Events an 22 Spielorten geben. Unter anderem in Oldenburg. Am 29. und 30. Dezember gastiert die erfolgreichste Turnshow Europas hier wieder in der Großen EWE-Arena. Unter dem Titel „Hard Beat“ treten Weltstars der Bewegungskünste und Akrobatik auf und zeigen eine einzigartige Show auf höchstem Niveau. „Jedes Jahr anders, jedes Jahr neu – immer spektakulär, bewegend und fesselnd“, versprechen die Veranstalter.

wahr“, sagen die Organisatoren.

Üblicherweise findet die Qualifikation der Lokalgruppen beim „Rendezvous der Besten“ statt. In diesem Jahr wurde die Veranstaltung aber aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt. „Natürlich wollen wir dennoch jeder Gruppe in Niedersachsen die Chance geben, sich für das Feuerwerk zu empfehlen“, kündigt der NTB an. Aus diesem Grund habe man sich dazu entschieden, eine offene Bewerbung auszuschreiben.

Diese Chance nutzten die Turnerinnen um Trainerin Evi Kusch und Helferin Birgit Albertzard. Sie formulierten einen Brief, stellten ein Gruppenfoto zusammen und drehten ein Video. Keine leichte Aufgabe in Zeiten von Abstandsregeln und Kontaktverboten. Jedes Mädchen nahm zu Hause eine kurze Sequenz auf. Am Ende wurden diese Teilstücke dann zu einem Ganzen zusammengefügt. Heraus kam ein kleiner Film, der die Motivation der Turnerinnen deutlich macht. „Wir wollen dabei sein!“, betont die Gruppe. „Wir wollen mit Euch zusammen das ‚Feuerwerk der Turnkunst‘ rocken, schreiben die Mädchen in ihrem Brief an die Veranstalter. „Hoffentlich ist der Funke unserer Motivation, des Espirits und unserer Entschlossenheit übergesprungen, mutig genug sind wir alle-

mal. Für Euch schlagen wir Räder und verbiegen uns – aber nur im sportlichen Sinne. Die Saltos machen wir, wenn wir eine positive Rückmeldung von Euch bekommen.“

Nun heißt es für die Turnerinnen aber erst einmal abwarten, ob die ersehnte Nachricht kommt – und damit auch Gänsehaut, Lampenfieber und ganz viel Herzklopfen.

Über 35 Jahre! *Alles für Sauberkeit & Hygiene* *and vieles mehr*



Reinigungsfahrwagen
Spendersysteme
Papierhygiene
Reinigungs- & Pflegemittel

FREWA
 Handels GmbH Online-Shop

www.frewa-handel.de

Klinkerstr. 18 • 26180 Rastede • Telefon 04402 / 38 98 • info@frewa-handel.de
Hocheffiziente Produkte für professionelle Anwendung

Neuer Trainer für die Handball-Herren

Ron Zange übernimmt Truppe von Olaf Hilje

Von Kathrin Janout | Sie stehen gut da, die Handball-Herren vom VfL Rastede. Seit zwei Jahren spielt das Team in der Landesliga, als fünfte in der Tabelle haben sie die Saison abgeschlossen. So soll es bleiben. Mit ihrem neuen Trainer Ron Zange wollen die Rastereder weiterhin auf Erfolgskurs fahren. „Die Mannschaft ist so gut eingespielt“, freut sich Ron. Die meisten trainieren seit mehr als zehn Jahren zusammen, sagt er. „Das ist eine tolle Truppe!“ Never change a winning team: das ist die Devise des neuen Chef-Trainers. „Olaf hat so gute

Arbeit geleistet“, lobt er seinen Vorgänger, „das wollen wir weiterführen“. Fünf Jahre lang trainierte Olaf Hilje die 1. Herren. Nun entschied er sich, das Amt abzugeben. Ron hatte die Mannschaft bisher als Co-Trainer begleitet. Er genießt den Rückhalt und die Akzeptanz im Team, also übernahm er. „Wir haben eine schleichende Übergabe gemacht“, berichtet Ron.

Schleichend soll auch ein Generationenwechsel in der Mannschaft herbeigeführt werden, erklärt der Trainer. Darin sehe er seine Hauptaufgabe für die



Will den Erfolgskurs der 1. Herren fortsetzen: Trainer Ron Zange

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

Zukunft. Bei so manchem Teamkollegen stünden berufliche oder private Veränderungen an. Da werde es mit der Zeit schwieriger, zweimal pro Woche intensiv zu trainieren, die Vorbereitung und die Spiele zu schaffen. „Es müssen langsam neue Spieler nachkommen“, sagt Ron. Es gelte dann, die jüngeren in die Mannschaft zu integrieren. Zwei Neuzugänge haben bereits zugesagt: Luis Hillen aus Wiefelstede und Malte Niemeier, der bisher in Oldenburg spielte, werden das Team ergänzen.

Handball im Freien

Zurzeit findet das Training aufgrund der Corona-Regelungen unter freiem Himmel statt. Es gehe darum, die Fitness der Spieler zu erhalten, sagt Ron. „Wir trainieren ins Blaue, keiner weiß bisher, wann die neue Saison startet.“ Sobald es losgehe, sei die Mannschaft zumindest im Bereich Fitness gut vorbereitet. Sprungkraft, Schnelligkeit, Kräftigung und Stabilisierung stehen auf dem Trainingsplan. Außerdem Ausdauer am Ende einer jeden Einheit. Wann die Sporthallen in Rastede wieder genutzt

werden können, steht zum Zeitpunkt dieses Gesprächs noch nicht fest. „Alles aus der Halle fehlt in der Corona-Zeit“, bedauert Ron. „Der Mief, das Quietschen der Schuhe, der Krach.“ Ron ist eben Sportler durch und durch. „Ich war schon immer in der Halle und auf dem Fußballplatz“, erzählt er. Als Schüler habe er Fußball, Handball und Tisch-

tennis gespielt. Mit 18 siegte dann der Handball. Als Realschullehrer für Englisch, Erdkunde und Sport verbringt der 46-Jährige auch beruflich viel Zeit in der Halle. Andere für Sport zu begeistern und die Motivation aufrechtzuerhalten, das sei sein Ding. „Und Mannschaften zu entwickeln, macht dabei am meisten Spaß“, fügt er hinzu. Darum gehe

es ihm auch bei seiner A-Jugend: „Die Jungs zu einer guten Jugendmannschaft zu machen und alle einzubeziehen.“

Mit den 1. Herren übernimmt der neue Trainer bereits eine eingespielte Mannschaft. Der VfL Rastede wünscht seinem Team weiterhin viel Erfolg und freut sich auf spannende Partien in der heimischen Halle!

Starkes Trainerteam

Sascha Arzenscheg wird Co-Trainer der 1. Herren

Von Kathrin Janout | Erst seit kurzem steht es fest: Sascha Arzenscheg verstärkt das Trainerteam der Handball-Herren. Damit bekommt Ron Zange einen B-Lizenz-Inhaber an die Seite. Gemeinsam wollen sie versuchen, die erfolgreiche Arbeit von Olaf Hillje fortzusetzen. Sascha kam vor rund 20 Jahren studienbedingt aus Ritterhude nach Oldenburg. „Auf der Suche nach einem sympathischen Verein wurde er bei unserem VfL Rastede fündig und spielte mehrere Jahre mit der damaligen M1 in der Weser-Ems-Liga“, berichtet die Handball-Abteilung auf ihrer Home-

page. Anschließend habe sich Saschas Lebensinhalt mehr in Richtung Familie und Arbeit in Aurich verlagert. Handball spielte er bei den „Alten Herren“. Seit einiger Zeit aber ist Sascha nun wieder in Rastede zurück – obwohl, eigentlich war er ja nie ganz weg. „Sascha gehört seit Jahrzehnten zur VfL-Familie“, sagt Handball-Abteilungsleiter Heiko Brötje. „Wir wollten ihn in den letzten Jahren immer aktiver ins Trainerteam einbinden – ob im Jugend- oder im Seniorenbereich. Das ging aus verständlichen Gründen nicht. Deshalb sind wir umso glücklicher, dass es jetzt endlich geklappt hat!“

Und Sascha? Der startet hochmotiviert in die neue Aufgabe. „Ich habe bisher ja

nur ein paar Athletikeinheiten auf dem Sportplatz mit der Mannschaft absolviert. Aber selbst in dieser Saure-Gurken-Zeit hängen die Jungs sich richtig rein. Die Stimmung ist top. Das macht echt Spaß!“ Ebenso wie alle anderen Mannschaften wartet auch die M1 darauf, endlich wieder in die Sporthalle gehen zu können. „Sicherlich müssen in der Halle noch striktere Hygieneregeln eingehalten werden. Wir orientieren uns da am Return-to-play-Rahmen des DHB und natürlich den gesetzlichen Vorgaben. Auf dem Platz hat es bisher gut geklappt, deshalb bin ich auch für die Halle zuversichtlich“, sagt Trainer Ron Zange.



Co-Trainer Sascha Arzenscheg freut sich auf die neue Aufgabe

Foto: privat

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz

Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege

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

Ungewohntes Training Handball unter freiem Himmel



Handballtraining mal anders: Auf dem Sportplatz Feldbreite trifft sich die weiblich B-Jugend | Foto: Janout

Von Kathrin Janout | Orangene Hütchen markieren den Platz der einzelnen Sportlerinnen am Treffpunkt, in zwei Metern Abstand setzen sie sich ins Gras. Trainer Heiko Brötje begrüßt die Mädchen. Die weibliche B-Jugend gehört zu den ersten Mannschaften, die das Training nach der wochenlangen Zwangspause wieder aufnehmen – doch statt Handball in der Halle gibt's nun Stretching und Sprint auf dem Sportplatz. Die Mädchen sind trotzdem froh, dass es wieder losgeht. „Fast alle aus der Mannschaft sind dabei“, berichtet Heiko, „alle haben Lust.“

Stretching, Workout, Laufen, Sprin-

ten – wenig erinnert an das klassische Training in der Halle. „Als Trainer muss man schon kreativ werden“, gibt Heiko zu. Um die Abstandsregeln einhalten zu können, müsse man sich ganz andere Übungen ausdenken als sonst. Handballspielen an sich geht schließlich gar nicht, Kontaktsport ist in Corona-Zeiten verboten. Wird mit dem Ball geübt, muss dieser zwischendurch desinfiziert werden. Ebenso die Hände der Spielerinnen. „Das wichtigste ist aber doch, sich zu sehen und sich austauschen zu können“, meint Heiko. Dem stimmen die Mädchen zu. Jule (13) und Lena (14) beispielsweise haben sich in der

Zwischenzeit zwar mit Fahrradfahren, joggen oder einem Home-Workout fit gehalten. Trotzdem freuen sie sich sehr, endlich wieder mit der Mannschaft trainieren zu dürfen, sagen sie, bevor sie sich in vorgeschriebenem Abstand auf die Laufbahn begeben und zum Aufwärmen ihre Runden um den Sportplatz drehen. Co-Trainerin Lara übernimmt im Anschluss die Stretching-Einheit. Das Team steht sich im großen Kreis gegenüber. Und während die Sportlerinnen sich vom Lauf erholen und ihre Muskeln dehnen, wird gequatscht und gelacht und das Zusammensein genossen.



Sportbrillen – kommen – probieren – sehen!

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



Wir beraten Sie gern!!!

OPTIK FROMME

Fashion for Faces

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

 RUDY PROJECT

 adidas

 SWISS EYE

und und und ...

In der Krise Kraft verloren

Den VfL-Masters fehlte die „Schwimmfamilie“

Von Kathrin Janout | „Wir Schwimmer sind quasi verdurstet, wir haben das Wasser so sehr vermisst“, berichtet Denise de Vries aus der Zeit der Corona-Schließungen. „Vor allem, weil nichts mit dem Wasser und dem Widerstand im Wasser vergleichbar ist“, erklärt sie auf das fehlende Training bezogen. Am Anfang der Corona-Zeit seien die VfL-Masters noch hochmotiviert gewesen, weil alle plötzlich mehr Zeit hatten, um selbst zu trainieren. Der Freizeitstress nebenher fiel weg, die Schulen waren geschlossen. „Zu dem Zeitpunkt hatten wir noch keine Ahnung, was für ein Ausmaß das ganze annehmen würde“, sagt Denise.

Absagen und Kurzarbeit

Als dann nach und nach die Absagen kamen, sei auch die Motivation gesunken. Keine Schwimm-EM in Budapest, keine vorbereitenden Wettkämpfe, keine Deutschen Meisterschaften, keine Norddeutschen. „Unser großes Ziel, auf das wir schon so lange hintrainiert haben, war einfach weg“, so die Schwimmerin.

„Bei einigen kam dann auch noch Kurzarbeit hinzu und somit die Sorgen um die Zukunft“, berichtet Denise. Kinderbetreuung und Home-Learning zerrten zusätzlich an den Nerven. „Die Motivation, etwas für sich zu tun, ließ einfach nach“, sagt sie. Bei fast allen jedenfalls. „Man muss wohl doch erwähnen, dass

Familie Heuten jeden zweiten Morgen fleißig läuft, noch vor dem Frühstück!“, erwähnt Denise mit einem Augenzwinkern. „Hut ab.“

Ohne Ansporn keine Disziplin

Der Alltag fehlte und vor allem fehlte die Schwimmfamilie, bedauert Denise. „Die gegenseitige Motivation ist immer unglaublich stärkend“, sagt sie. Wenn jemand im Training ans Aufgeben denke, werde er von der Mannschaft zum Weitermachen angespornt. „Dann geht es wieder und man reißt die Meter weiter runter. Am Ende ist man doch froh, dass man von den Kollegen getriezt wurde.“

In der Corona-Krise fehle dieser Ansporn. „Die Disziplin ist weg.“ Beim

Mit kreativen Trainingsmethoden haben sich die VfL-Masters in der Corona-Zeit fit gehalten

Fotos: VfL Masters



Laufen biege man doch eine Kreuzung früher Richtung zu Hause ab, beim Krafttraining werden es weniger Liegestütze oder Crunches, als man sich vorgenommen hatte, die „Planke“ werde von Tag zu Tag kürzer. „Statt einem Alster nach dem Training gab es nun Bier direkt dazu“, fasst Denise die Gefühlslage der letzten Wochen in Worte. „Wir haben dann versucht, uns mit Videos und Fotos zu motivieren. Dabei wurden wir immer kreativer.“

Swantje und Wilko hätten sich eine Trainingsbank aus Bierkästen gebaut, erzählt sie. Sabrina habe jeden Pfahl genutzt, den sie bei Spaziergängen mit der Familie entdeckte, um ein kurzes „Kraultraining“ einzubauen. Denise selbst ließ ihre Kinder beim Workout auf der Trainingsbank den Wasserschlauch auf sich richten, um ein Gefühl von „schwimmen“ zu bekommen. Evi habe

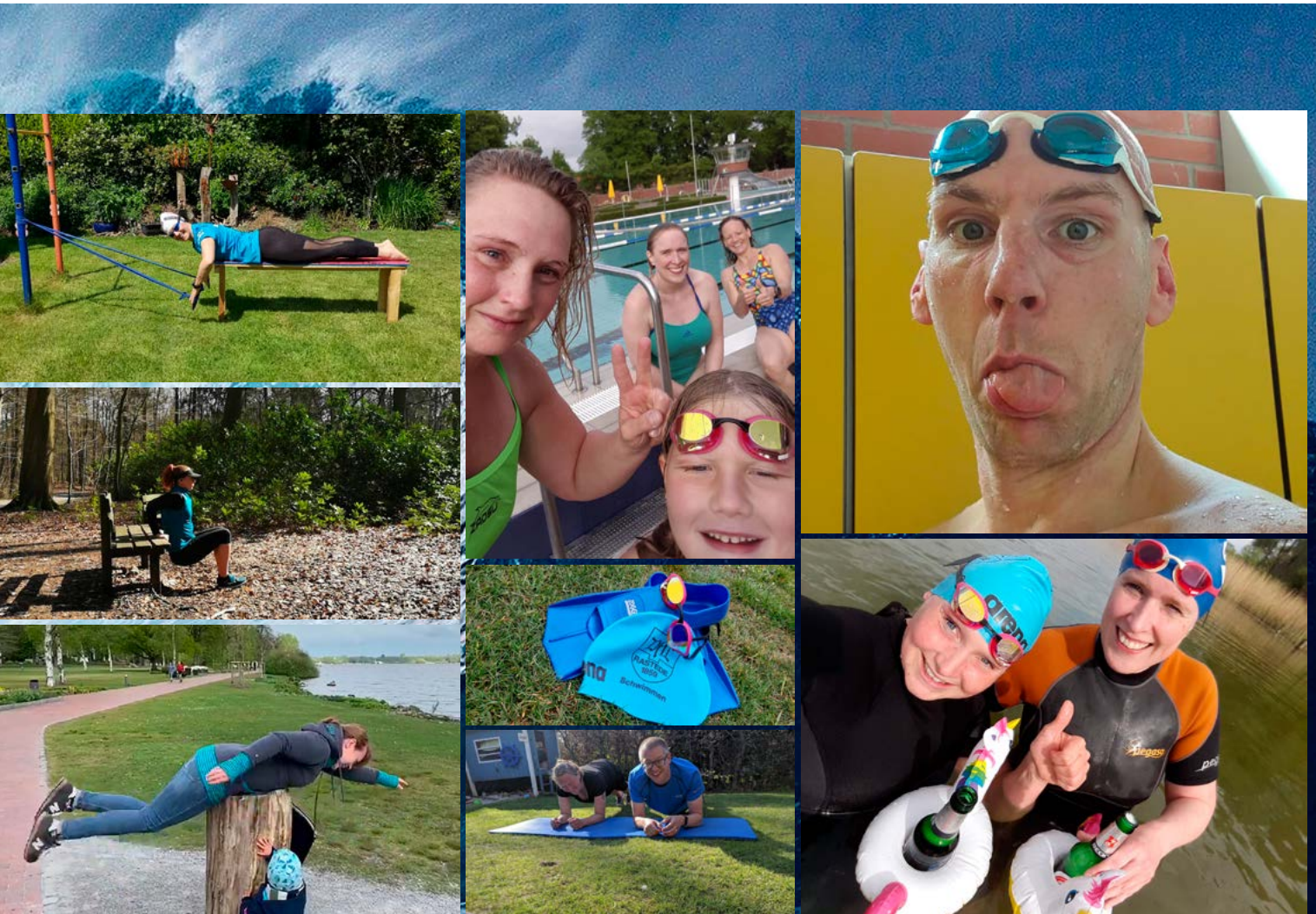
sich ebenfalls eine Zugseilbank in den Garten gebaut und sei im Wald unterwegs gewesen. „Steffen nutzte sein eigenes häusliches Fitnessstudio, um seine ‚Wattestäbchen‘ zu stemmen“, scherzt Denise. „Marco war statt im Wald spazieren.“ Man merkt, ihren Humor haben die Schwimmerinnen und Schwimmer jedenfalls nicht verloren.

Was ihnen aber fehle, seien die Leichtigkeit und die Ruhe im Wasser. „Die Kraft, die wir in unserem Element tanken, während wir alle Kraft, die wir haben, hineinbringen“, sagt Denise. „Wir hatten Respekt vor dem Wiedereinstieg ins Becken. Es wird eine Qual, dachten wir. Und unsere Befürchtung wurde Realität.“ Als am 25. Mai das Freibad öffnete, seien alle sofort hingegangen. Doch die Ernüchterung kam

direkt, die Kraft war weg. „Die Züge wurden schnell immer kürzer und das Wasser fühlte sich fremd an.“ Die ersten Einheiten bestanden zum größten Teil aus Technik-, Kombinations-, Stabilisations- und Koordinationsübungen.

Noch kein Training für Kinder

Seit dem 4. Juni dürfen die Schwimmer nun auch wieder über den Verein ins Wasser. Zum Redaktionsschluss dieser Zeitung trainieren aber nur die Erwachsenen. Mit den Kindern sind die erforderlichen Maßnahmen und Einschränkungen nicht umzusetzen. „Mit weiteren Lockerungen haben wir bestimmt die Möglichkeit, weitere Gruppen hinzuzufügen. Darauf hoffen wir!“ Für Kinder sei es wichtig, sicher schwimmfähig zu bleiben, so die erfahrene Trainerin. „Wir hoffen, dass bald vermehrt Normalität in den Alltag kommt.“



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



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	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 Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bücken
Basketball					
U12	8 – 12 J.	Halle Kleibrok	Fr	13.30 – 15.00	Sören Rüthemann
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 – 18.45	Gero Ahting
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 – 7.15	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 Lehnert
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	Kleine Halle Feldbreite	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	Di	14.30 – 15.30	Michaela Oltmanns
Rückenfitness für Männer	offen	Halle Wilhelmstraße	Di	19.30 – 20.30	Michaela Oltmanns
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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
Rückenfitness Männer	offen	Kleine Halle Feldbreite	Fr	18.30 – 19.30	Michaela Oltmanns
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	Ron Zange
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.00 – 22.00	Ron Zange
Männer 2	offen	Große Halle	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Männer 3	offen	Große Halle	Mo	20.00 – 21.30	Aydin K.- Zimmermann
Männer 3	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Aydin K.- Zimmermann
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	Jan Dieter Müller
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Do	16.00 – 17.30	Jan Dieter Müller
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 männlich	9 – 10 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Martin Ohm
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Große Halle	Mo	16.00 – 17.30	Michaela Reupsch
Minis	6 – 8 J.	Große Halle	Di	17.15 – 18.15	Sonja Ohm
Mini – Minis	4 – 5 J.	Große Halle	Di	16.15 – 17.15	Sabrina Meyer
Handball-AG (KGS)	offen	Große Halle 2	Di	14.30 – 16.00	Ron Zange

Rastede, Feldbreite (Halle 1= hintere, alte Halle; Halle 2= vordere, neue Halle)

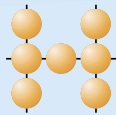
Kinderturnen

Flohzirkus I	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus 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 Jahre	Kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehnrs
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	Adriane Menke
Leichtathletik	6+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Jürgen Menke
Schwimmerische Früherziehung - Anmeldung/ Informationen nur über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com					
Basiskurs ab 18 Monaten	18 Mon.	Hallenbad Wiefelstede	Mi	15.35 – 16.05	Denise de Vries
Schwimmkurs II		Hallenbad Wiefelstede	Mi.	15.00 – 15.30	Denise de Vries
Schwimmkurs III		Hallenbad Wiefelstede	Mi.	14.25 – 14.55	Denise de Vries
Schwimmtraining I		Hallenbad Wiefelstede	Di.	16.30 – 17.15	Denise de Vries
Schwimmtraining II		Hallenbad Wiefelstede	Di.	17.15 – 18.00	Denise de Vries
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	NN
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	NN
Leistungsgruppe 2	11+ J.	Bad	Do	18.30 – 20.00	NN
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



HOBBIENSIEFKEN
MÖBEL ~ GESCHENKE ~ DRECHSLEREI

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

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

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



Mehr Informationen unter
relaxed-schlafen.de

A T H E N

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

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

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



AGTHER & 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

Der Vorstand des VfL Rastede

Vorstand

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Sprecher (Freiwilligenmanagement) | Dirk Hillmer |
| 2. Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung) | Christian von Deetzen |
| 3. Sprecher (Sportbetrieb, Organisation) | Daniela von Essen |

Hauptausschuss

- | | |
|-------------------|----------------|
| Pressewartin | Kathrin Janout |
| Geschäftsführerin | Silke Brötje |
| Kassenwartin | Silke Riediger |
| Schriftwartin | Silke Riediger |

Fachwart*innen

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Katja Ratje |
| Einrad | Inken Arntjen |
| Badminton | Melanie Schröder |
| Basketball | Janina Gellert |
| Basketball Jugend | Vasili Kroupis |
| | Mathis Siefken |
| | Wim Deekens |
| | Christoph Müller |

Handball Erwachsene

- Handball Spielwart
Leichtathletik
Schwimmen
Volleyball
Sportabzeichen
Hallen- und Gerätewart
VfL Heft Verteilung
VfL Heft Verteilung
Archiv

- Verwaltung Mitglieder
Verwaltung und Kinderturnen
Projektentwicklung

Der Verein ist im Vereinsregister beim Amtsgericht Oldenburg unter der Nummer, 120194, eingetragen.
Die am 12. März 2020 von der Mitgliederversammlung überarbeitete Satzung liegt in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus.

- Heiko Brötje
Heinz Legal
Jürgen Menke
Denise de Vries
Anke Harms
Horst Laue/ G. Arends
Karl Treskow
Karl-Heinz Kuder
Annegret Lehnert
Josef Brengelmann

- Karin Legal
Melanie Schröder
Kathrin Janout

Der Verein sucht immer ehrenamtliche Mitstreiter, die bereit sind, ein wenig ihrer Freizeit für einen guten Zweck einzusetzen.

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



Mandatsreferenz:

(wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)

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

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

Ich bin damit einverstanden und willige ein, dass

→ die nachfolgenden Angaben für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich sind

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

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

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

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

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

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

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

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

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

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

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

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

MITMACHEN - IN DEINEM VEREIN!



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

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

Name:

E-Mail:

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

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

Wenn nein: Würdest du uns die Gründe hierfür verraten?

Fahre bitte mit Frage 5 fort.

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

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

Arbeitsbereich Vereinsleben			
Vorstand	<input type="checkbox"/>	Veranstaltungsorganisation	<input type="checkbox"/>
Abteilungsleitung / Fachwart(-in)	<input type="checkbox"/>	Helfer(-in) bei Veranstaltungen wie Show- / Action-time oder Karneval	<input type="checkbox"/>
Jugendwart(-in)	<input type="checkbox"/>	Kuchenbäcker(-in) für Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>
Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart /Blickpunkt)	<input type="checkbox"/>	Helfer(-in) im oder rund ums Sportforum	<input type="checkbox"/>
Sportmarketing	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Sponsoring	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Arbeitsbereich Sportorganisation			
Organisation des Spielbetriebs bei Spielsportarten	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Schiedsrichter(-in)	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Arbeitsbereich rund um die Gruppen			
Trainer(-in)	<input type="checkbox"/>	Fahrer(-in) bei Veranstaltungen Auswärts	<input type="checkbox"/>
Helfer(-in)	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

4. Hast du bereits Erfahrungen in der Vereinsmitarbeit (auch in anderen Vereinen) sammeln können?

5. Kennst du andere Personen (auch außerhalb des Vereins), die Lust haben könnten, sich bei uns freiwillig zu engagieren?

Ja Nein

Hast du eine Idee, wie diese Person(en) am besten angesprochen werden könnten?

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, unsere Fragen zu beantworten. Mit Hilfe deiner Angaben werden wir versuchen, ein passendes Engagement für dich zu finden bzw. unser Angebot rund um das freiwillige Engagement zu verbessern.



**Objektive Beratung
bedeutet für uns:**

- keine persönlichen Verkaufsziele
- keine Provisionssysteme
- kein Verkaufsdruck

Wir machen den Weg frei



Raiffeisenbank Rastede eG
Die 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 