



BLiCKPUNKT

AUSGABE MÄRZ 2021



Große Freude über Spende

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

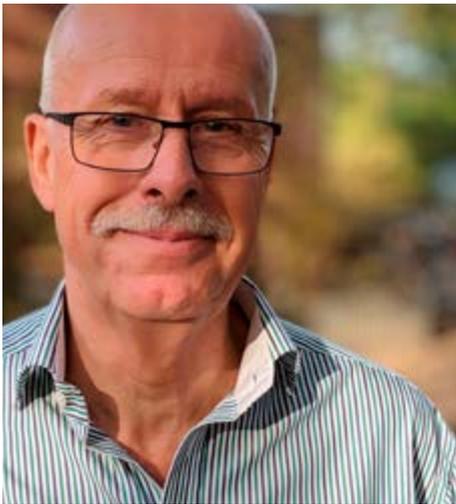
NIGHT-UND LOUNGEWEAR

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, lieber Leser,

2020 – was für ein verrücktes und besonderes Jahr haben wir da alle erlebt?! Jeder von uns musste Herausforderungen meistern und mit ganz neuen Situationen fertig werden. Dennoch möchten wir an dieser Stelle besonders den positiven Dingen Raum geben. Das letzte Jahr hat uns gezeigt, dass Sport uns in guten und erst recht in schlechten Zeiten vereint – im Verein sogar ganz besonders. Werte wie Solidarität und Gemeinschaft sind seit jeher Fundamente der Sportvereine und waren plötzlich von noch größerer Bedeutung. Schnell hat sich gezeigt, welchen gesellschaftlichen Wert Vereine haben. Ob Einkaufshilfe, Sorgentelefon, Online-Workshops oder innovative Alternativangebote. Auch im VfL konnte dank toller Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle, dem Vorstandsteam, Fachwarten, Übungsleitern und Helfern, die herausragend auf die neuen Gegebenheiten reagiert haben, für Lichtblicke in der Pandemie gesorgt werden.

Zum Glück haben wir nur wenige Austritte von Mitgliedern gehabt. Trotz leicht gesunkener Einnahmen konnten die gleichgebliebenen Kosten gedeckt werden. Die Online-Sportangebote sind zwar eine gute Alternative. Dennoch ist die soziale Komponente bei uns einfach das Wichtigste: man kommt gerne „wegen der Leute“ zum Sport. Es ist ein außergewöhnliches

Alleinstellungsmerkmal und aus unserer Gesellschaft nicht wegzudenken. Durch das reduzierte Sportangebot laufen wir Gefahr, dass sich die Mitglieder entwöhnen. Wir müssen uns ins Zeug legen und auf uns aufmerksam machen, damit sie alle wiederkommen. Unsere Forderung an die Politik ist, das Regelwirrwarr aufzulösen, klare Richtlinien für den Sport unter „Corona“ und den Tag der Gültigkeit zu formulieren; vor allem aber, die Umsetzbarkeit dieser Beschlüsse intensiver zu prüfen. Ohne den kleinen Verein gäbe es keinen Profisport. Wir sind als Basis extrem wichtig für den Sport und die Gesellschaft.

Wir ermöglichen für jedes Alter und jeden Geldbeutel Bewegung. Kommune ermöglicht sozial Schwächeren durch das Teilhabepaket die Teilnahme. Auch der VfL entlastet das Gesundheitssystem und stärkt die Wirtschaftskraft durch gesunde und leistungsfähigere Mitarbeitende. Wir sind das Spiegelbild einer bunten, offenen und toleranten Gesellschaft und integrieren alle Menschen ganz selbstverständlich. Wir bieten die Möglichkeiten zum Engagement und fördern damit die Identifikation der Bürger zum Gemeinwesen und stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Der Verein ist ein Ort sozialer Integration, bietet Heimat und Familie zugleich. Vertraute Umgebung und Vertrauen zu Vereinskameradinnen und

-kameraden verstärken dieses Gefühl. Kinder entdecken ihre Vorlieben und Stärken, werden selbstbewusster und sozialisieren sich unter Gleichgesinnten. Jugendliche und junge Erwachsene entwickeln eine stärkere Bindung zum Sportverein und verspüren das Bedürfnis, sich für diesen einzusetzen. Dabei entwickeln und vertiefen sie lebenswichtige Kompetenzen. Es ist hochgradig lebensbereichernd, sich für andere einzusetzen. Auch in unserem Verein kann man als Übungsleiter, Trainer oder Ehrenamtlicher einen Beitrag leisten. Der VfL ermöglicht lebenslange Bewegung und trägt somit zu einem erfüllten, selbstbewussten und gesunden Leben bei. Die Folge: Eine hohe Zufriedenheit und ein positiver Blick auf sich und die Welt.

Wir haben noch viel zu tun, packen wir es gemeinsam an!

Ich wünsche Ihnen / Euch auch in der jetzigen, schwierigen Zeit einen guten, erfolgreichen Start in die neue Saison.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer



Trainer (m/w/d) für Fitness und Gesundheit gesucht

Der VfL Rastede mit seinen 2400 Mitgliedern sucht ab 1.4.2021 eine/n Trainer/in (gerne auch mit der B-Lizenz Rehasport) für den Bereich Fitness und Gesundheit, z.B. Pilates, Yoga, Rückenfitness und Functional Training, für einzelne Gruppen oder zusammenhängende Stunden.

Wir bieten ein nettes Team, gute Einarbeitung, gut ausgestattete Sporthallen und Unterstützung beim Erwerb weiterer Lizenzen oder bei Fortbildungen.

Du hast Interesse, in unserem Verein tätig zu werden und unser Team zu unterstützen? Weitere Informationen erteilt die VfL-Geschäftsstelle per E-Mail an info@vfl-rastede.de oder gern auch telefonisch unter 04402-82992. Ansprechpartnerin ist Silke Brötje.

Übungsleitung für Gerätturngruppen gesucht

Damit wieder Bewegung und Kinderlachen in die Turnhalle kommen, sucht der VfL Rastede für den Neustart nach der Corona-Pause eine/n Übungsleiter/in für die Gruppen „Grundlagen Gerätturnen“ am Dienstagnachmittag.

Du hast Interesse, Teil unseres Teams zu werden? Dann wende Dich gern per E-Mail an info@vfl-rastede.de oder melde Dich telefonisch unter 04402-82992. Ansprechpartnerin ist Melanie Schröder.

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

Abstand und Hygieneregeln schwer einzuhalten Keine Mitgliederversammlung im Frühling	7
Entwicklung der Mitgliederzahlen Folgen der Pandemie spürbar	7
Online-Sport und Fitness-Videos Viele bestehende Gruppen trainieren gemeinsam über das Internet	8
Online-Meeting mit Rohde und Freitag Vereine sprechen Klartext	9
In eigener Sache	11
POST FÜR DICH: Das Schwimm-Team bedankt sich bei Denise de Vries	12
17 Jahre Yoga im VfL Vielen Dank, Susanne Wöhrlin!	13
Freude über Raiba-Spende Bunte Bewegungsbausteine für unsere Kinderturngruppen	14
Von Online-Sitzung bis Vereins-App Der VfL Rastede geht in der Krise neue Wege	15
Freude über Spende von der LzO Air Dummies kommen beim Handball-Training zum Einsatz	16
Den Spaß in den Vordergrund stellen Handball-Abteilung bereitet Neustart vor	17
86 Sportabzeichen in 2020 „Wieder sehr gute Leistungen gesehen“	20
Wenig Wasser, kaum Wettkämpfe Schwimm-Abteilung blickt auf ein trockenes Jahr zurück	21
Talentförderung beginnt bei uns VfL ist Teil des neuen Landesstützpunkts Schwimmregion Oldenburg/Delmenhorst	22
Mini-Fitness-Plan und 30-Tage-Challenge Fitness für Turnmädels süß verpackt	23
Ehrenamt, Arbeitsplatz, Konsum und Gesundheit Sport als wichtiger Wirtschaftsfaktor	26

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 2-2021:
15. Mai 2021

VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

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



Wir nehmen Abschied von:

Hans-Heinrich Lübben
Olaf Agthe
Hilde Harms
Stefanie Jahn
Dirk Janssen
Gerold Martens

Wir werden den Verstorbenen
ein ehrendes Andenken bewahren.

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

MAYER & DAU

IMMOBILIEN GMBH

**Wir bewerten
Ihre Immobilie.
Kostenfrei!**

**Gutschein
im Wert von
550,- €**



Mayer & Dau Immobilien GmbH

www.mayer-dau.de - info@mayer-dau.de - 04402 83083



Abstand und Hygieneregeln schwer einzuhalten Keine Mitgliederversammlung im Frühling

Von Dirk Hillmer | In den letzten Jahren haben wir jeweils in der März-Ausgabe des Blickpunkts ausführlich über die Jahreshauptversammlung berichtet. Diesmal sind nur Berichte aus den Sparten und Statistiken über die Vereinsentwicklung zu finden.

Nach der aktuellen Corona-Verordnung des Landes Niedersachsen könnte der Verein eine Mitgliederversammlung abhalten. Zu berücksichtigen sind aber das Abstandsgebot und die Hygieneregeln. Die erforderlichen Maßnahmen zur Durchführung einer Versammlung sind zunächst mit dem zuständigen Gesundheits- und Ordnungsamt beim

Landkreis Ammerland abzustimmen.

Die bisherige Versammlungsart der Vorjahre ist jetzt mit einem sehr hohen Aufwand verbunden. Daher werden wir die Mitgliederversammlung in der bisherigen, bekannten Form zu einem späteren Zeitpunkt durchführen. Hoffen wir, dass in den nächsten Monaten weitere Lockerungen vom Land verkündet werden.

Alternativ wäre auch eine virtuelle Mitgliederversammlung möglich, die der Gesetzgeber jetzt verbindlich geregelt hat. Alle gefassten und verabschiedeten Beschlüsse wären dann nicht angreifbar, wenn die Voraussetzungen

wie Ladungsfrist und Abstimmungs-mehrheiten erfüllt wurden. Eine virtuelle Versammlung, auch wenn wir es könnten, wollen wir nicht durchführen. Denn sicherlich könnten einige Mitglieder aufgrund fehlender technischer Ausstattung oder aufgrund eines fehlenden Internetanschlusses an einer Online-Versammlung nicht teilnehmen.

(Gesetzliche Grundlage: § 36 BGB; § 9 Abs. 2 Corona-Verordnung Land Niedersachsen; § 5 Abs.2 Nr. 2a GesRua-COVBeKG)

Entwicklung der Mitgliederzahlen Folgen der Pandemie spürbar

Von Dirk Hillmer | Die Misere des Sports, über Monate kein Bewegungsangebot mehr offerieren zu können, wird auch in einer ersten Sichtung der Mitgliederbewegung deutlich. Diese zeigt in 2020 einen Mitgliederschwund von 3,5 Prozent, davon 2,5 Prozent weibliche und 4,9 Prozent männliche Mitglieder. Im Vergleich: Laut Deutschem Olympischen Sportbund (DOSB) verlieren die Vereine drei bis fünf Prozent ihrer Mitglieder. Der VfL Rastede verzeichnet zum 1. Januar 2021 2419 Vereinsmitglieder, davon sind 1467 weiblich und 952 männlich (vgl. Abb. 1). Das sind insgesamt 87 Mitglieder weniger als am 1. Januar des Vorjahres.

Leider gab es im Januar und Februar dieses Jahres weitere Kündigungen. Wir hoffen nicht, dass langfristig ein Verlust der

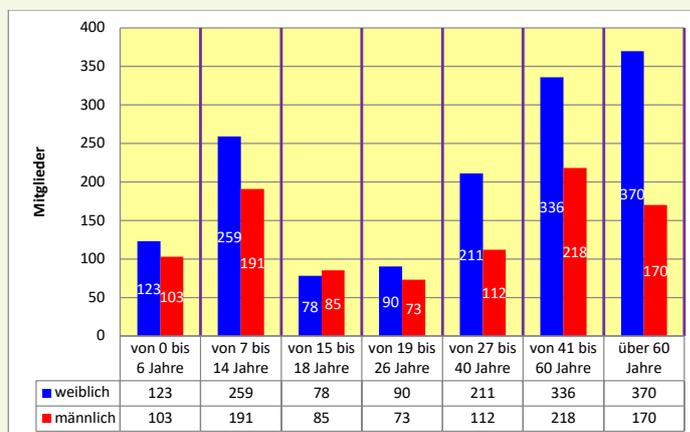


Abb. 2: Altersstufen der VfL- Mitglieder (Stand 1.1.2021)

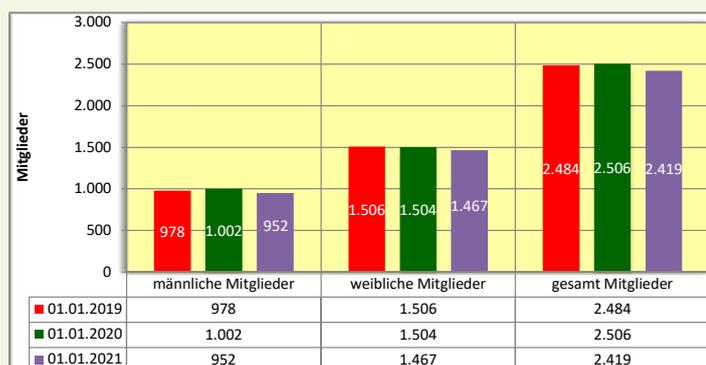


Abb. 1: Entwicklung der Mitgliederzahlen von 2019 bis 2021

Vielfalt des Sportangebotes eintritt und sich daraus resultierend negative Auswirkungen für die Gesellschaft ergeben.

In der Altersstufe bis einschließlich 18 Jahre verlieren wir gegenüber dem Vorjahr 6,15 Prozent Kinder und Jugendliche. Der Grund sind die in 2020 fehlenden Angebote für diese Altersgruppe. Dies ist eine Folge der Corona-Pandemie.

Aber: Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung. Schlimm ist, wenn diese Altersgruppe, statt sich zu bewegen viele Stunden an Handy, Laptop, Spielkonsole oder vor dem Fernseher verbringt.

Online-Sport und Fitness-Videos

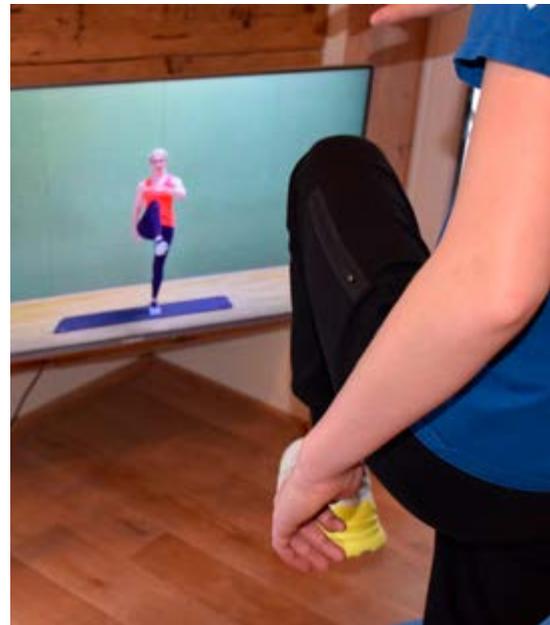
Viele bestehende Gruppen trainieren gemeinsam über das Internet

Von Kathrin Janout | Pilates, Power Gym oder Stepptanz: Der VfL Rastede wollte sich von der langen Corona-Zwangs-pause nicht auf die Couch setzen lassen. Unsere Trainerinnen und Trainer passten sich stattdessen der aktuellen Lage an und verlegten ihre Fitnessgruppen ins Internet. Auf diese Weise konnten in den vergangenen Monaten viele VfL-Mitglieder zur gewohnten Zeit gemeinsam trainieren. „Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind unglaublich engagiert“, freut sich Vorstandssprecher Dirk Hillmer. „Das ist großes Glück in dieser schwierigen Zeit!“ Alle seien hochmotiviert, wieder Sport anbieten zu können. Für die Live-Übertragung im Internet hat sich jeder selbstständig in die Technik reingefuchst. Es werden Smartphones, Tab-

lets oder Laptops genutzt, je nachdem womit der einzelne am besten zurechtkommt. Auch die Kommunikationstools variieren. Doch nicht nur die Übungsleitungen zeigten Einsatz, auch die Teilnehmenden setzten alles daran, mitmachen zu können. „Da wurden Enkelkinder, Nachbarn und Schwiegertöchter einge-

bunden, um die technischen Hürden zu bewältigen“, berichtet VfL-Trainerin Katja Ratje. „Wir freuen uns sehr über diese treuen Sportlerinnen

und Sportler, sie sind so bemüht!“ Das kann auch Vorstandssprecherin Daniela von Essen bestätigen. Sie selbst unterrichtet ihre Stepptanz-Gruppe seit längerem online und berichtet: „Eine Teilnehmerin hat sich sogar ein neues Laptop gekauft, damit es besser funktioniert.“ Trainerin Birgit Karnowsky



ist ebenfalls begeistert. „Es freut mich besonders, unsere langjährigen Mitglieder, die zum Teil über 80 Jahre alt sind, für dieses digitale Medium gewinnen zu können.“ Und trotzdem: „Vor der Kamera zu stehen und in einen leeren Raum zu sprechen, ist ganz anders, als in der Sporthalle zu sein“, sagt Übungsleiterin Monika Ellinger-Hoffmann. „Ja, es ist nicht so wie in der Halle“, stimmt Frauke Lehnert zu, „aber es ist auf jeden Fall besser als nichts – was ja im Moment die Alternative wäre.“

Das Beste aus der Situation zu machen, das hat sich der VfL Rastede als Leitsatz genommen. „Schon im ersten Lockdown haben mehrere Trainerinnen Fitnessvideos erstellt, die auf der Vereinshomepage zu finden sind“, berichtet Dirk Hillmer.

„Wir freuen uns außerdem über die Unterstützung des Landessportbunds, der die Umsetzung von Online-Angeboten in Sportvereinen mit dem Programm ‚Aktiv über den Winter‘ gefördert hat“, fügt VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje hinzu.

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

Online-Meeting mit Rohde und Freitag Vereine sprechen Klartext

Von Kathrin Janout | Anfang Februar hatte Dennis Rohde zu „75 Minuten Klartext“ eingeladen. Unter dem Titel „Perspektiven für den Sport“ standen der SPD-Bundestagsabgeordnete und Dagmar Freitag MdB, Vorsitzende des Sportausschusses, in einem Zoom-Meeting für Fragen von Seiten der Vereine bereit. Auch der VfL-Vorstand war dabei.

Die Corona-Pandemie habe den Sport direkt getroffen. „Das Training und Wettkämpfe mussten abgesagt werden, auch finanziell haben viele Vereine Verluste erlitten“, betonte Rohde. „Damit wir während der Corona-Krise und darüber hinaus in Berlin gute und vernünftige Politik für den Sport machen können, wollen wir daher wissen, was Ihnen besonders wichtig ist, woran Sie in Ihren Vereinen arbeiten und was Sie bewegt.“

Die Bundestagsabgeordneten seien sich bewusst gewesen, wie viel Bürokratie von den Vereinen abverlangt werde, sagte VfL-Vorstandssprecher Dirk Hillmer nach dem Online-Treffen. Was von den Vereinsvorständen – insbesondere im Kassenwesen – zu leisten sei, erfor-



Die Bundestagsabgeordneten Dennis Rohde und Dagmar Freitag waren im Gespräch mit den Vereinen in der Region

Foto: Wahlkreisbüro Dennis Rohde

dere großen Aufwand. Rohde und Freitag wollten sich überlegen, wie man den Vereinen entgegenkommen könne. Der Staat als Gesetzgeber müsse handeln, waren sie sich einig. Einiges sei zwar schon geregelt worden, sagt Hillmer. „So sind z.B. Spendenbescheinigungen bis 300 Euro nicht mehr erforderlich.“ Dem Finanzamt reiche in diesem Fall der

Nachweis auf dem Kontoauszug des Spenders. „Die Probleme liegen eher im bürokratischen Bereich, insbesondere wenn es um Geld geht“, erklärt Hillmer. Hier sei die Verantwortung auch besonders groß.

Die wichtigste Frage für die Vertreter*innen der Vereine an diesem Abend aber war: „Wann können wir

SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT KONTAKTLINSEN



Jetzt Termin vereinbaren:

Tel. 0 44 02 - 47 90

- ✓ **Uneingeschränktes Blickfeld**
für perfekte Rundum-Sicht.
- ✓ **Volle Bewegungsfreiheit**
bei allen sportlichen Aktivitäten.
- ✓ **In Ihrer persönlichen Sehstärke**
für gestochen scharfes Sehen.
- ✓ **Auch in Ihren Gleitsicht-Werten**
als optimale Alternative zur Gleitsichtbrille.

OPTIK FROMME

Oldenburger Str. 235
26180 Rastede | Tel. 0 44 02 - 47 90

www.optikfromme.de





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

wieder an den Start gehen?“ Viele seien zurzeit verunsichert. „Die Schäden, die jetzt in den Vereinen, aber auch in der Gesellschaft entstehen, werden uns noch Jahre begleiten“, ist sich Hillmer sicher. Die Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche und auf Menschen, die ihre Reha-Angebote nicht nutzen können, werden die Probleme im Gesund-

heitsbereich verstärken.

„Das Land Niedersachsen macht sehr viel für die Vereine und geht teilweise mit den Angeboten über das hinaus, was in anderen Bundesländern passiert“, sagt Hillmer. Jammern bringe nichts. „Die Lage ist wie sie ist und wir können sie nicht ändern.“ Aber die Vereine machten sich Gedanken, wie sie agieren

könnten und forderten Transparenz, um zu wissen, worauf man sich einstellen könne. Dagmar Freitag konnte diesbezüglich nicht für Klarheit sorgen und keine Versprechen geben. Sie verwies stattdessen auf den Stufenplan, der den Wiedereinstieg in den Sport regeln soll.

Einig waren sich alle Beteiligten an diesem Abend, dass Kinder und Jugendliche Bewegung brauchen und Gleichaltrige treffen wollen. Hier leisteten die Sportvereine einen wichtigen Beitrag. Gleiches gelte für die Erwachsenen. „Wir werden Probleme sehen, die auch im psychischen Bereich zu finden sind“, war sich die Runde sicher. Der Staat müsse diese Sorgen im Blick haben.

Am 13. April soll eine Folgeveranstaltung dieses Abends stattfinden. Darum hatten die Teilnehmenden des Meetings gebeten. Boris Pistorius (SPD), Niedersachsens Minister für Inneres und Sport, wird sich dann den Fragen der Vereine stellen.



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



Sportbetrieb läuft langsam an

Zum Redaktionsschluss unserer Vereinszeitung können die ersten Sportangebote mit Kindern und Jugendlichen bis 14 Jahre wieder aufgenommen werden. Sowohl die Leichtathletik- als auch die Handball-Abteilung organisiert nun Trainingstreffen auf dem Sportplatz. Weitere werden folgen.

Da der Sportbetrieb grundsätzlich an die tägliche Inzidenzzahl im Landkreis Ammerland geknüpft ist, wird es uns nicht möglich sein, die aktuelle Lage in unserem „Blickpunkt“ abzubilden. Hierzu lohnt es sich, dem Verein auf Instagram oder Facebook zu folgen und auf Veröffentlichungen in der örtlichen Presse zu achten. Die Sportlerinnen und Sportler der jeweiligen Gruppen werden direkt von den Übungsleiter*innen benachrichtigt.

Kurse fallen aus

Die Trainerin Michaela Oltmanns hat den VfL Rastede verlassen. Die geplanten

ten Kurse müssen daher vorerst ausfallen. Zurzeit sind wir intensiv auf der Suche nach neuen Trainer*innen. Die Wassergymnastikgruppen von Michaela Oltmanns übernimmt Sonja Dieckmann.

Steuerliche Erleichterungen für Ehrenamtliche

Eine gute Nachricht kam zum Jahresbeginn: Der Deutsche Bundestag hat am 16. Dezember 2020 das Jahressteuergesetz 2020 verabschiedet und damit steuerliche Erleichterungen und weniger Bürokratie für ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger auf den Weg gebracht: Ab Januar 2021 steigt der Übungsleiterfreibetrag von 2.400 Euro auf 3.000 Euro im Jahr und die Ehrenamtspauschale von 720 auf 840 Euro jährlich.

Daten der Mitglieder aktualisieren

Der VfL Rastede bittet alle Mitglieder um Aktualisierung der persönlichen Daten. Umgezogen, neue Telefonnum-



mer, Nachnamen geändert? Für die Mitgliederverwaltung sind diese Angaben wichtig und müssen unbedingt stets auf dem neuesten Stand gehalten werden. Des Weiteren erleichtert die Angabe einer aktuellen E-Mail-Adresse die Kommunikation mit dem Verein. Wer bisher noch keine E-Mail-Adresse angegeben hat, sollte dies schnellstmöglich nachholen. Die Mitarbeiterinnen sind zu den Geschäftsstellenzeiten (Montag und Donnerstag, 14.30 bis 17.30 Uhr) zu erreichen unter Telefon 04402/82992 oder per E-Mail an info@vfl-rastede.de.

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



Denise de Vries

Zum Jahresende 2020 hat Denise de Vries ihr Amt als Abteilungsleiterin an die Schwimmwartin Tanja Brunßen-Gerdes abgegeben. Das Schwimm-Team bedankt sich.



Liebe Denise,

seit 2014 bist Du unsere Leiterin der Schwimm-Abteilung gewesen. Wir, die Trainergemeinschaft, möchten uns für all die Jahre, die Du unermüdlich für die Schwimmabteilung im Einsatz warst, bei Dir bedanken. Du hast es immer geschafft, Trainer zu finden, um alle Gruppen gut betreuen zu können und durch Dein Engagement sind die Schwimmgruppen zu dem geworden, was sie heute sind. Wir Trainerkollegen haben immer versucht, Deine Ideen umzusetzen, und damit die Schwimm-Abteilung voran zu bringen. Und das mit Erfolg! Die Schwimm-Abteilung ist eine große Schwimmer-Gemeinschaft geworden. Die Nachfrage ist so groß, dass es eine Warteliste gibt, weil die Gruppen komplett ausgelastet sind. Sogar während des Lockdowns, als viele andere die Motivation verloren haben, hast du weiter an und für die Schwimm-Abteilung gearbeitet. Und die Mühe hat sich gelohnt: Der VfL Rastede ist nun Teil des Landesstützpunktes für den Leistungssportbereich Schwimmen.

Auch das Palaismeeting liegt Dir sehr am Herzen. Ein halbes Jahr im Vorfeld hast Du Dir schon überlegt, was wir besser machen können. Wie machen wir das mit der Cafeteria? Wo passt der Verkaufstand für das Schwimmequipment am besten hin? Wer kann beim Auf- und Abbau mithelfen? Du hast uns alle mit ins Boot geholt und sogar die Eltern vieler Schwimmer dazu bewegt, als Kampfrichter oder Helfer am Wettkampfgeschehen teilzunehmen. Am Ende waren wir immer sehr zufrieden, dass alles so gut geklappt hat. Das bestätigen uns auch die anderen Schwimmvereine durch ihr Feedback.

Ja, in Sachen Organisation, da hast Du es drauf! Aber im Vordergrund stehen bei Dir immer die Kinder. Von klein auf schwimmen sie jeden Samstag in Deiner Gruppe und Du schaffst es, Ihnen Deine Liebe zum Schwimmsport zu vermitteln. Selber schwimmst Du in der Wettkampfgruppe der Masters. Egal ob hochschwanger oder als frisch gebackene Mutter mit Baby – bei den ganz großen Wettkämpfen warst du immer dabei.

Ich als Schwimmwartin konnte mich immer auf Dich verlassen, unsere Zusammenarbeit klappte sehr gut. Dafür danke ich dir! Auch wenn Du aufhörst, weiß ich, dass ich mich immer auf Dich verlassen kann.

Denise, bleib einfach so wie Du bist!"

Tanja und Dein Team!

17 Jahre Yoga im VfL Vielen Dank, Susanne Wöhrlin!

Von Kathrin Janout | Mit Asanas und Atemtechniken in Balance kommen – darum ging es in den Yogastunden mit Susanne Wöhrlin. Zweimal pro Woche rollte sie beim VfL Rastede ihre Matte aus und lud die Teilnehmenden ein zu kraftvollen Körperübungen, sanften Dehnungen und achtsamer Meditation. Nach 17 Jahren hat sich Susanne nun aus persönlichen Gründen dazu entschieden, die Übungsleitung aufzugeben. Wie schade für unseren Verein – doch wie gut können wir diesen Schritt nachvollziehen! Der VfL bedankt sich für die vertrauensvolle Zusammenarbeit in all den Jahren und wünscht Susanne für die Zukunft Gesundheit, Freude, Zufriedenheit – und viele weitere wohltuende Stunden auf der Yogamatte. Vielen Dank, Susanne!



2019 erhielt Susanne Wöhrlin (Foto Mitte) für ihr 15-jähriges Engagement als Yoga-Übungsleiterin das Ehrenamtszertifikat vom Kreis-sportbund. KSB-Vorsitzende Monika Wiemken (l.) und VfL-Sprecherin Daniela von Essen gratulierten. | Foto: Janout

Liebe treue Teilnehmer,

ich habe mich entschieden, keine Gruppen mehr zu geben, und glaubt mir, die Entscheidung ist nicht leichtgefallen. Ihr wisst selbst, dass ich voll mit meinem Herzen dabei war. So, wie Ihr Kraft aus den Stunden mit mir gewonnen habt, so erging es auch mir, und dafür möchte ich Euch ganz herzlich danken.

Ich meine, Ihr habt es auch verdient, die Gründe so in etwa zu erfahren, die mich zu meinem Entschluss bewogen

haben. Natürlich sind es die allgemeinen Beschränkungen, die mich echt nerven (wen denn nicht?), und dank meines Alters körperlich und geistig „schwächeln“ lassen. Aber v.a. ist es die Tatsache, dass ich mich mehr für meine Familie – die ja im Badischen lebt – freihalten will, wann immer es mich dort hinzieht.

Ich wünsche Euch allen, dass Ihr Euch die nötige Unterstützung holt. Auch der Verein wird sich bestimmt bemühen, eine gute, engagierte –

und jüngere – Yogaleitung zu finden. Vielleicht wisst Ihr ja auch jemanden?

Natürlich würde ich mich freuen, wenn Ihr Euch mal bei mir meldet. Und wenn die Zeiten es wieder zulassen, gebe ich auch gerne mal eine Einzelsession, wenn gewünscht.

Lasst Euch nicht verdröben und vergesst nicht das Atmen – erinnert Ihr Euch noch an die Wechselatmung?

SAT NAM

Eure Susanne

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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



Freude über Raiba-Spende Bunte Bewegungsbausteine für unsere Kinderturngruppen

Von Kathrin Janout | Zum Spielen und Toben, aber auch zur Förderung der psychomotorischen und kreativen Entwicklung hat der VfL Rastede kürzlich einen 33-teiligen Satz bunter Bewegungsbausteine angeschafft. Die Kosten dafür wurden fast vollständig durch eine Spende der Raiffeisenbank Rastede gedeckt, die dem Verein knapp 1000 Euro aus den Reinerträgen des VR-Gewinnsparens zukommen ließ.

„Wir freuen uns, den VfL Rastede als größten Verein im Ort bei seiner Arbeit unterstützen zu können“, sagt Brigitte Hillerns, Assistentin der Raiba-Geschäftsführung in Rastede. „Der Verein ist breit aufgestellt, bietet Sport für Jung und Alt von Aqua-Fitness bis Zumba. Das ist wirklich toll!“

Melanie Schröder, Fachwartin der Abteilung Kinderturnen im VfL Rastede, kann es kaum erwarten, die Kinder wieder in der Halle toben zu sehen und die neuen Bewegungsbausteine auszuprobieren. „Sie sind vielseitig einsetzbar in all unseren Kinderturngruppen und



Brigitte Hillerns von der Raiffeisenbank Rastede (l.) und Fachwartin Melanie Schröder trafen sich zur offiziellen Übergabe der neuen Bewegungsbausteine | Foto: Janout

haben eine super Qualität“, sagt sie. „Man kann in Gemeinschaft bauen, aber auch allein macht es Spaß.“ Die Bausteine seien von den Farben her sehr ansprechend und hätten einen hohen Aufforderungscharakter, erklärt die

Trainerin. Gleichzeitig könne man sie im verpackten Zustand als zusätzliche Weichbodenmatte nutzen. „Wir freuen uns sehr über die Unterstützung der Raiffeisenbank“, betont Schröder.



Die Geschwister Malia und Joscha haben die Bausteine schon mal getestet und viel Spaß dabei gehabt

| Fotos: Inken Arntjen

Von Online-Sitzung bis Vereins-App

Der VfL Rastede geht in der Krise neue Wege

Von Kathrin Janout | Eine solche Krise haben wir alle noch nicht erlebt. Dementsprechend gab es für dieses Szenario auch keinen Probelauf. Der VfL-Vorstand und das Geschäftsstellen-Team haben schnell gemerkt, dass es unglaublich schwierig war, alle Mitglieder zu erreichen und zu informieren – besonders in einer Zeit, in der sich die Regelungen beinahe täglich änderten. Deshalb haben schon zu Beginn der Pandemie alle Beteiligten kurzerhand umgeschwitten und sich auf digitale Neuerungen fokussiert. Alle Möglichkeiten, um Mitglieder zukünftig über aktuelles informieren zu können, sollen berücksichtigt werden. Ziel ist es, eine schnelle und transparente Kommunikation innerhalb unserer VfL-Welt zu gewährleisten, sei es digital, per Post, telefonisch oder mit Hilfe von Aushängen an den Hallen und im Schaukasten. Jedes Vereinsmitglied soll nach eigenem Stand die Möglichkeit haben, informiert zu sein.

In der Zwischenzeit wurde die gesamte Mitgliederverwaltung auf ein neues Programm umgestellt, eine Modernisierung der vereinseigenen Webseite begonnen und in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) eine Vereins-App erstellt. Letztere soll schon bald veröffentlicht werden und vor allem dazu beitragen, die interne Kommunikation zu verbessern. Das vergangene Jahr hat gezeigt, wie wichtig Zugehörigkeit und Gemeinschaft für den einzelnen sind. Als größter Sportverein im Ammerland sieht der VfL auch in diesem Bereich seine Aufgabe. Die App soll dazu beitragen, Verbindung zu schaffen. Viele Sportgruppen halten auf digitalem Weg Kontakt, Vorstands- und Hauptausschusssitzungen, Trainertreffen und sonstige Absprachen finden in Online-Konferenzen statt. „Die Digitalisierung im Verein ist wichtig wie nie“, sagt Vorstandssprecher Dirk Hillmer. Und

es mache Spaß, mit der Zeit zu gehen und sich gemeinsam auf Neues einzulassen. „Das Altbewährte vergessen wir dabei aber nicht“, betont Hillmer. „Wir

alle freuen uns darauf, endlich wieder Leben in den Sporthallen zu haben und gemeinsam trainieren zu dürfen!“



Vereinsarbeit geht weiter: Viele Vorstandssitzungen fanden im vergangenen Jahr online statt | Foto: Janout



Elektrotechnik
Ralf Wedelich



HÖRMANN

HÖRMANN TORTECHNIK
Garagentore · Sectionaltore
Industrietore



Kundendienst | Photovoltaik-Anlagen | Gebäudetechnik | Beleuchtung
Notbeleuchtung | Antennenanlagen | Schaltanlagen | Netzwerk-Technik | Sprechanlagen

Bürgermeister-Brötje-Str. 11 & 11a · 26180 Rastede
Telefon 04402 597677 · Fax 04402 597688 · kontakt@elektrotechnik-wedelich.de

Freude über Spende von der LzO

Air Dummies kommen beim Handball-Training zum Einsatz

Von Ron Zange | Sie können zwar nicht laufen, fangen und werfen – dafür stehen sie aber immer genau da, wo der Trainer sie haben möchte. Endlich haben wir Trainings-Dummies für unsere Handball-Abteilung! Dank einer Spende von 1000 Euro, die der Handball-Förderverein vor kurzem von der LzO Rastede erhielt, konnten Dummies sowohl für den Kinder- als auch für den Seniorenbereich angeschafft werden. Die Dummies ähneln in Größe und Statur in etwa einem gegnerischen Abwehrspieler und bieten dadurch erhebliche Vorteile gegenüber Hütchen oder Slalomstangen. Außerdem sind die Dummies luftgefüllt, so tut ein Kontakt bei hoher Geschwindigkeit auch nicht weh. Das ist im Eins-gegen-Eins-Training super! Aber auch um Laufwege in den Spielkonzepten



Freut sich auf abwechslungsreiche Trainingsgestaltung mit den Dummies: Handball-Trainer Ron Zange | Foto: Janout

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

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

tionen einzuüben, sind die stummen Gegenspieler angenehme Hilfsmittel.

Inbesondere wenn wir nach dem Lockdown den Trainingsbetrieb ohne oder nur mit eingeschränktem Körperkontakt wieder aufnehmen können, helfen die Dummies bei der Trainingsgestaltung. Handball lebt schließlich von Tempo, Athletik und Dynamik in den Zweikämpfen. Da ist es gut, wenn man ein Hindernis vor sich hat, das einen Gegenspieler in groben Zügen simuliert.

Bei der offiziellen Übergabe der Spende würdigten der stellvertretende Leiter des LzO-Firmenkundengeschäfts, Thorsten Riebe, und der Leiter der LzO-Filiale Rastede, Torsten Apel, das ehrenamtliche Engagement der Vereine vor Ort. „Die Vereine und Organisationen in der Region tun viel Gutes für die Menschen. Deshalb liegt uns die Förderung des sozialen und gemeinnützigen Engagements am Herzen“, sagte Torsten Apel.

Den Spaß in den Vordergrund stellen Handball-Abteilung bereitet Neustart vor

Von Heiko Brötje | In zwei Videokonferenzen berichteten die Trainerinnen und Trainer, wie sie Kontakt zu ihren Mannschaften halten, sie motivieren, aktiv zu bleiben und wie sie selbst die zukünftige Situation einschätzen. Einig sind sich alle darin, dass es zurzeit sehr schwierig ist, alle Spieler*innen zu erreichen, und dass es vermutlich sehr unterschiedliche Motivationslagen und physische Ausgangssituationen bei einem Neustart geben wird. Wir haben uns deshalb Gedanken gemacht, wie wir den Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb effektiv, interessant und motivierend gestalten können.

Wir gehen davon aus, dass in dieser Saison keine Spiele mehr stattfinden werden. Deshalb beschäftigen wir uns nun mit der Planung der Saison 2021/22. Der



zuständige Handballverband HVN beabsichtigt im Sommer Rasen- und Beachturniere auf freiwilliger Basis austragen zu lassen. Wir haben von der Abteilung signalisiert, dass wir uns an der Ausrichtung solcher Turniere aktiv beteiligen werden. Außerdem denkt der HVN dar-

über nach, die Altersklassen so zu verändern, dass alle Kinder und Jugendlichen noch ein weiteres Jahr in der Altersklasse der Saison 2020/21 spielen können. Der VfL unterstützt diesen Gedanken, weil dadurch alle die Chance haben, mehr Erfolgserlebnisse zu bekommen.

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



*Im Dienste der Gesundheit:
Ihre Rasteder Apotheken*

PARK APOTHEKE

Björn Henkel
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

Alle Trainer*innen sind sich einig, dass wir bei einem Neubeginn vor allem wieder den Spaß am Handball in den Vordergrund stellen müssen. Am meisten Spaß macht vielen das Spielen in einer Mannschaft und nicht unbedingt das individuelle Training. Wir wollen alle wieder in die Halle holen und z.B. einen Handball-Tag organisieren, bei dem die Kinder- und Jugendmannschaften gemischt werden und gegeneinander spielen können. Wenn es möglich ist, werden wir Mannschaften aus anderen Vereinen zu kleinen Turnieren einladen und dabei hoffentlich unsere guten Hallenkapazitäten nutzen können. Deshalb fordern wir die Gemeinde auf, nach dem Ende des Lockdowns, die Sporthallen sowohl an den Wochenenden, als auch in den gesamten Sommerferien für den

Sport zu öffnen.

Für die direkte Vorbereitung auf die nächste Saison ist ein gemeinsames Training in altersentsprechenden Gruppen geplant, um die Hallenzeiten – besonders für die athletische und koordinative Verbesserung der Spieler*innen – noch effektiver zu nutzen. Wir wünschen uns, auch andere Angebote des Vereins nutzen zu können.

Nach dem derzeitigen Stand werden wir in der nächsten Saison mindestens genauso viele Mannschaften für den Spielbetrieb melden können wie in der letzten (nicht stattgefundenen) Saison. Wir würden dann mit neun Kinder-/Jugendmannschaften und fünf Seniorenmannschaften an den Start gehen. Dies ist sehr erfreulich, aber leider fehlen uns aufgrund von Veränderungen

mindestens zwei Trainer. Till Bartner steht nicht mehr als Trainer der 1. Frauenmannschaft zur Verfügung und Carsten Bohmbach hat mitgeteilt, dass er die MJC aus verschiedenen Gründen nicht mehr trainieren kann.

Bis jetzt gibt es noch keinen Ersatz für die beiden. Alle sind aufgefordert, über Alternativen nachzudenken.

Nun aber warten wir auf ein Signal der Verantwortlichen, wann und unter welchen Bedingungen wir wieder trainieren können, um gegen die physischen und psychischen Auswirkungen des Lockdowns aktiv werden zu können. Wir wissen um die Tragweite solcher Entscheidungen und bitten die positiven Aspekte des Sporttreibens angemessen zu berücksichtigen.



Ein Autohaus. Alle Marken. **FULL SERVICE.**



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

86 Sportabzeichen in 2020

„Wieder sehr gute Leistungen gesehen“

Von Kathrin Janout | Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination: Diese vier Fähigkeiten sind jedes Jahr gefordert, wenn beim VfL Rastede wieder das Deutsche Sportabzeichen abgenommen wird. Im für alle so schwierigen Jahr 2020 absolvierten 70 Erwachsene und 16 Jugendliche erfolgreich die Prüfungen. Von den insgesamt 86 Sportabzeichen, die der Verein verleihen durfte, waren zweimal Bronze, zehnmal Silber

und 74-mal Gold. Viele Sportlerinnen und Sportler waren schon oft dabei: Annegret Lehnert hat bereits 55 Sportabzeichen abgelegt, Enno Borchers und Gerd Cornelsen folgen mit 53 Sportabzeichen. Walter Backhaus kommt auf 49, Jutta Lüers auf 47 und Hilde Indorf auf 43 erfolgreiche Teilnahmen.

Sportabzeichenobman Horst-Heinrich Laue und Gunna Arends zeigten sich zufrieden mit dem Verlauf der



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

Saison unter Pandemie-Bedingungen. „Wir haben wieder sehr gute Leistungen gesehen“, betont Gunna. „Unter den besonderen Bedingungen in 2020 haben die Prüfer außerordentlichen Einsatz gezeigt“, lobt sie. Nicht nur, dass auf dem Sportplatz selbstverständlich Hygienemaßnahmen durchgeführt und -regeln eingehalten wurden. Auch die Schwimmprüfungen hätten sie in diesem Jahr zu gesonderten Terminen selbst abnehmen müssen, weil die Schwimmmeister es im Regelbetrieb nicht leisten konnten. Zusätzlich gab es auch noch Termine für Radfahr- und Walking-Prüfungen. „Für die tolle Koordination und den engagierten Einsatz ist besonders Horst Laue und seinem Team zu danken!“ Und auch die Kooperation mit dem FC Rastede über Enno Borchers und dem Lauffreß über Ilona Krex haben wieder gut funktioniert.

Wann nun die neue Sportabzeichensaison startet, steht noch nicht fest. Aktuelle Informationen dazu werden über die örtliche Presse sowie über die Vereinshomepage, Instagram und Facebook veröffentlicht. Die Organisatoren hoffen aber wieder auf rege Teilnahme. „Auch Kinder und Jugendliche können teilnehmen“, betont Gunna, „selbst dann, wenn im Schulsportunterricht bereits mit der Abzeichenabnahme begonnen wurde“.

Wenig Wasser, kaum Wettkämpfe Schwimm-Abteilung blickt auf ein trockenes Jahr zurück

Von Tanja Brunßen-Gerdes und
Denise de Vries

Die Pandemie hat auch die VfL-Schwimmabteilung durch Höhen und Tiefen gehen lassen. Im Februar 2020 kamen wir noch auf vier Veranstaltungen: zwei für die Masters, ein Kinder- und Jugendmehrkampf und die Kreismeisterschaften. Im März konnten wir am Bezirks-Jugendmehrkampf teilnehmen, bevor alle weiteren Veranstaltungen wegen Corona abgesagt wurden. Da sich die Situation nicht besserte, mussten wir schweren Herzens auch unseren eigenen Wettkampf im April absagen. Nichts ging mehr, kein Schwimmsport, Stillstand.

Im Sommer konnten wir dann langsam und mit hohen Hygieneauflagen in kleinen Gruppen starten. Leider nicht alle, aber immerhin. Zusätzlich wurde auf dem Rennplatz Training angeboten. Im Hallenbad war es ähnlich. Wir durften nur zusammen mit unseren Gruppen und zu einer bestimmten Zeit reingehen. Am Anfang war alles etwas schwierig, aber wir haben es gut gemeistert. Endlich ging es wieder los!

Wir hatten sogar Hoffnung, bald wieder auf einem Wettkampf starten zu können. Doch leider kam es anders: Der zweite Lockdown begann im November, wieder war alles geschlossen, wieder keine Wettkämpfe.

Zum Glück gibt es das Internet und seit einiger Zeit trainieren manche Schwimmerinnen und Schwimmer online. Denise bietet Sport für Kinder und Tanja für die Masters. Doch das ersetzt nicht den Schwimmsport, und auch der soziale Kontakt fehlt allen sehr.

Neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter

In der Sommersaison standen wir auch abseits von Corona vor schwierigen Zeiten. Aus beruflichen Gründen mussten Nicole Pape und Steffen Heibült ihr Amt als Übungsleiter aufgeben. Wir sagen: „Vielen Dank, dass Ihr uns in den vergangenen Jahren unterstützt habt!“

Mittlerweile haben wir drei neue Übungsleiter gefunden. Wilko Heuten, der selbst bei uns in der Wettkampfgruppe der Masters schwimmt, war früher bereits Übungsleiter in einem Oldenburger Verein. Er unterstützt nun

die Gruppen von Denise und Frauke.

Imke Wehlau, Mutter einer unserer Schwimmerinnen, hatte ebenfalls Interesse und leitet eine Gruppe mit Lasse zusammen. Sie hat auch schon ihren Trainer-Assistenten-Schein online gemacht. Niklas Thoben, selbst ein aktiver Schwimmer, hat die zwei Leistungsgruppen übernommen.

Einen Wechsel gab es auch bei der Abteilungsleitung. Denise hat ihr Amt zum Ende des Jahres abgegeben. Die Nachfolge übernimmt Tanja Brunßen-Gerdes.



Das Palaismeeting der Schwimmer im April musste erneut abgesagt werden

Foto: Schwimm-Abteilung

gode

Heizung-, Sanitär-
und Luftungsbau GmbH

Düserweg 14
26180 Rastede

Telefon 0 44 02 / 22 19

Telefax 0 44 02 / 8 19 81

Geschäftsführer:
Detlef Schabirosky

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

Talentförderung beginnt bei uns

VfL ist Teil des neuen Landesstützpunkts Schwimmregion Oldenburg/Delmenhorst

Von Kathrin Janout | Sieben Schwimmvereine im Oldenburger Land haben sich zusammengetan und bilden den Landesstützpunkt Schwimmregion Oldenburg/Delmenhorst. Mit dabei: Der VfL Rastede. Anfang Februar kam der Brief vom Landessportbund Niedersachsen (LSB), der die Anerkennung des Stützpunkts zur Förderung des Leistungssports für die Jahre 2021/2022 bestätigte. Fast 3000 Mitglieder im Schwimmsport vereinen der Wardenburger Schwimmclub, der Oldenburger Schwimmverein, der Bürgerfelder Turnerbund, die TSG Westerstede, der Delmenhorster SV, der SV Wildeshausen und der VfL Rastede mit dieser Zusammenarbeit.

Die Nachwuchsförderung ist in Rastede seit Jahren sehr gut und so schlugen der Oldenburger Schwimmverein und der Wardenburger SC der VfL-Schwimmtrainerin Denise de Vries eine Kooperation und die Beantragung des Stützpunktes vor. „Wir mussten einfach handeln und den Kindern diese Möglichkeit eröffnen“, betont Denise. „Als ich unserem Vorstand von der Idee erzählte, habe ich Rückenstärkung bekommen und so nahm es seinen Lauf“, so die engagierte Schwimmerin.

Zusätzlich zum jeweiligen Vereinstraining wird der Stützpunkt den Talenten und Kadersportlern der Region künftig ein qualitativ hochwertiges Schwimm- und Landtraining in Wardenburg, Oldenburg, Delmenhorst und eben in Rastede anbieten. Talente der Schulklassen 3 und 4 erhalten nach einer entsprechenden Sichtung die Möglichkeit, an den Trainings- und Lehrgangmaßnahmen des Stützpunktes teilzunehmen. In der folgenden Ausbildungsetappe der Fünft- und Sechstklässler wird dieses Training dann erweitert, um spätestens in der Trainingsgruppe der Klasse 7 und



Die Schwimm-Abteilung kümmert sich mit viel Engagement um die jungen Sportlerinnen und Sportler | Foto: Janout

älter den Sprung in den Bundes-, Landes- oder Bezirkskader zu erreichen.

„Da unsere Trainingsmöglichkeiten in Rastede bisher nicht optimal sind, ist dies eine gute Möglichkeit für uns als Verein, junge Talente adäquat zu fördern und Trainingsmöglichkeiten zu bieten“, sagt Denise. Normalerweise können die Sportlerinnen und Sportler höchstens zweimal 60 Minuten im Wasser trainieren. „Einige Gruppen finden sogar nur einmal wöchentlich statt.“ Auch die Turnhallen der Gemeinde seien belegt, so dass es nicht möglich ist, die wenige Wasserzeit mit einem ordentlichen Kraft- und Athletiktraining zu kompensieren oder darauf aufzubauen, bedauert sie. „Wenn man den Schwimmsport als Wettkampfsport ausüben möchte, reichen die Trainingsmög-

lichkeiten nicht“. Bisher habe der VfL aus diesem Grund immer wieder junge Talente mit ihrem Startrecht an andere Vereine verloren. Dem könne mit dem neuen Landesstützpunkt entgegenge wirkt werden.

„Sobald wir wieder ins Wasser dürfen, wird eine Gruppe des Stützpunktes unter meiner Leitung in Rastede stattfinden“, berichtet Denise. „Das betrifft das Grundlagentraining der Jahrgänge 2013 bis 2011.“ Direkt vor dem 90-minütigen Schwimmtraining finde dann ein zusätzliches Landtraining in Form von Laufeinheiten und – wenn es das Wetter zulasse – Outdoor-Krafttraining statt. „Ich freue mich sehr für unsere jungen Talente, dass wir mit der Kooperation als Landesstützpunkt eine solche Förderung anbieten können.“

Mini-Fitness-Plan und 30-Tage-Challenge Fitness für Turnmädels süß verpackt

Von Melanie Schröder | Auch wenn der erneute Lockdown die Turnhallen und unser Vereinsleben stillgelegt hat, sollten die Mädchen vom Gerätturnen nicht auf ihre Weihnachtsüberraschung verzichten. Da uns nun schon die wöchentliche Turneinheit fehlte, dachte ich mir, dass eine Aufforderung für regelmäßige Fitness, und diese „süß“ verpackt, genau das richtige ist. So haben meine Tochter Lina und ich erstmal eine große Menge Teig zu Maxi-Weihnachtsbaum-Keks verarbeitet, verziert und eingepackt.

Als sportliche Aufforderung haben wir für die erste Gruppe einen Mini-Fitness-Plan ausgedruckt und an die Kekspräsente gehängt. Dort waren von Montag bis Sonntag für jeden Tag sieben Übungen vorgegeben, die jeweils eine bestimmte Zeit durchgehalten werden



sollten. Bei der zweiten Gruppe haben wir eine 30-Tage-Challenge beigelegt. Dort gab es vier Grundübungen, die täglich in der Anzahl der Durchführungen variierten bzw. sich steigerten. Nach einiger Zeit habe ich erste Rückmeldungen bekommen und einige Mädels haben ihre Sporteinheiten sogar mit Bildern dokumentiert. Andere haben ihre Eltern oder Geschwister mit einbe-

zogen. Jenna hat das Sportprogramm sogar so ausgeweitet, dass sie teilweise erst mit ihrer Mutter zum Joggen ging



Ihr Tischler für innovative Ideen und handwerkliche Perfektion.

Unsere Leidenschaft für das Holzhandwerk ist der Schlüssel für hochwertige, individuelle Lösungen und Unikate mit Liebe zum Detail.

**Oltmanns
HOLZKONZEPT**

PLANUNG. HANDWERK. LEBEN.

0 44 02 / 5 95 99 - 0 • www.holzkonzept.de

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

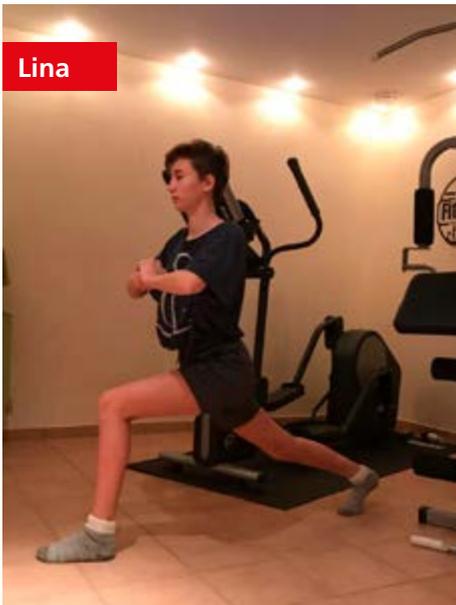
und im Anschluss ihre Übungen vom Fitness-Plan gemeinsam mit ihrem Bruder erledigte. Bei Elisa wurde erstmal die Musik angestellt – dann konnte es losgehen. Wem das Tagespensum nicht reichte, hat sich wie Greta noch eigene

Übungen einfallen lassen, z.B. mit einem Pezziball.

So war es für mich schön, immer mal wieder Nachrichten von meinen „Turnmädeln“ zu bekommen und zu hören, dass sie mit Spaß dabei sind. Toll, dass

Ihr Euch darauf eingelassen habt, das war spitze!

Dennoch kann so ein Fitness-Programm nicht die Turnhalle ersetzen, die wir alle sehr vermissen und hoffentlich bald wieder nutzen können.



Ehrenamt, Arbeitsplatz, Konsum und Gesundheit Sport als wichtiger Wirtschaftsfaktor

Von Dirk Hillmer | Der Sport ist nicht nur die schönste Nebensache der Welt und außerdem ein gesundes Hobby – er ist auch ein Wirtschaftsfaktor. Das Verhältnis Wirtschaft und Sport wird häufig darauf begrenzt, dass die Wirtschaft den Sport allgemein finanziell fördert. Wie groß der wirtschaftliche Effekt des Sports tatsächlich ist, lässt sich kaum sagen. Die wirtschaftliche Bedeutung des VfL umreißt u.a. die Instandhaltung des Sportforums, Investitionen in Bauangelegenheiten und die Anschaffung von Sportgeräten. Außerdem:

- **Arbeitsplatzschaffung/-haltung:**

Im Verein sind ca. 1 Prozent fest bezahlte Mitarbeiter, hinzu kommen die vielen Übungsleiter*innen, die jährlich eine steuerfreie Übungsleiterpauschale erhalten.

- **Sportkonsum/Sportbekleidung:**

Bei realistischer Betrachtung werden ca. 9,7 Prozent des Gesamtkonsums der deutschen Haushalte durch Sportkonsum ausgelöst.

- **Wohlfahrtsgewinn durch ehrenamtliche Tätigkeiten:**

Im Verein sind über 130 Mitglieder – allein 25 auf Vorstandsebene – ehrenamtlich tätig mit einer Arbeitsleistung von über 1.000 Stunden und einer jährlichen Wertschöpfung von rund 2 Mio. Euro.

- **Gesundheit:**

Das Sporttreiben wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus. Dadurch können/werden Gesundheitskosten durch körperliche Aktivität eingespart. Der VfL bietet mehrere Angebote mit den Zielen der Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation an.

Schätzungen zufolge trägt der Sport (bundesweit) gut 3 Prozent zum Bruttoinlandsprodukt bei und erreicht damit

den Stand der gesamten Versicherungswirtschaft. Die wirtschaftliche Bedeutung des Sports lässt sich aber nicht allein aus den sportbedingten Konsumausgaben ablesen: Weder hält der VfL Rastede seinen Betrieb mit Mitgliedsbeiträgen aufrecht, noch finanzieren sich Sportveranstaltungen und Ligabetrieb ausschließlich aus Start- und Eintrittsgeldern. Dass Sport ein wichtiger Wirtschaftsfaktor ist, resultiert vielmehr zu einem großen Teil auch aus Geldflüssen zwischen Sponsoren auf der einen sowie dem Verein auf der anderen Seite.



Sport ist ein wichtiges Investitionsgut, das bei öffentlichen und auch privaten Investitionen wertvolle wirtschaftliche, steuerliche und soziale Renditen produziert, deren Wert den Investitionsbetrag deutlich übertrifft.



- 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



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					
Wassergymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 – 08.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 4	offen	Bad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Wassergymnastik 5	offen	Bad	Di	18.15 – 18.45	Angela Roß-Heinen
Wassergymnastik 6	offen	Bad	Mi	10.30 – 11.00	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 7	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.30 – 12.00	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 9	offen	Bad	Do	11.00 – 11.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 10	offen	Bad	Do	11.30 – 12.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 11	offen	Bad	Do	18.15 – 18.45	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 12	offen	Bad	Do	18.45 – 19.15	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 13	offen	Bad	Do	19.15 – 19.45	Hela Heinen
Wassergymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 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	Alexander Diekhöfer
Erwachsene	offen	Große Halle	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Trainingsgruppe	offen	Große Halle	So	18.00 – 20.00	Anton Hirsch
Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bucker
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 – 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	Christoph Müller
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	20.15 – 22.00	Lars Fischer
3. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	18.45 – 20.15	Christoph Müller
3. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	19.00 – 20.15	Christoph Müller

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Einrad					
Einsteiger	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	Janina Gellert
Fortgeschrittene	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.30 – 21.30	Michael Reusch
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
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	18.00 – 19.00	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Halle Wilhelmstraße	Do	19.00 – 20.00	Frauke Lehnert
Freizeitsport Männer	60+ J.	Halle Wilhelmstraße	Fr	18.30 – 20.00	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
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
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	08.30 – 09.30	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Di	14.30 – 15.30	NN
Rückengymnastik 1	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	18.00 – 19.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 2	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	19.00 – 20.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 3	offen	Sportforum	Di	09.00 – 10.00	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 4	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	18.45 – 19.45	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Di	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 6	offen	Sportforum	Mi	11.30 – 12.30	Evelyn Kusch
Rückengymnastik 7	offen	Sportforum	Mi	18.30 – 19.30	Katja Ratje
Rückengymnastik 8	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	17.30 – 18.30	Monika E.-Hoffmann
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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 3	offen	Große Halle 2	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Männer 3	offen	Große Halle 2	Mo	20.00 – 21.30	NN
Männer 3	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	NN
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
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.00 – 18.30	Ron Zange
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Mi	16.00 – 18.00	Ron Zange
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Mo	16.30 – 18.00	Jan Dieter Müller
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Do	16.00 – 17.30	Jan Dieter Müller
B-Jugend weiblich	15 – 16 J.	Große Halle	Mi	16.00 – 17.30	Heiko Brötje
B-Jugend weiblich	15 – 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.	Kleine Halle Feldbreite	Fr	17.00 – 19.00	Oliver Weinmann
C-Jugend weiblich	13 – 14 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	Michael 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 IV	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh I	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	15.00 – 16.00	NN
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.00 – 17.00	NN
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 1	5 Jahre	Kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 – 17.30	Frauke Lehnert
Grundlagen Turnen	ab 5 J.	Kleine Halle Feldbreite	Di	17.00 – 18.00	NN
Grundlagen Turnen	ab 7 J.	Kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	NN
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	Kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	Evelyn Kusch
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
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					
Basisunterricht 1	18 Mon.	Hallenbad Wiefelstede	Fr	16.15 – 16.45	Denise de Vries
Basisunterricht 2		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.40 – 16.10	Denise de Vries
Schwimmunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.05 – 15.45	Denise de Vries
Verbindungsunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	14.30 – 15.00	Denise de Vries

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
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					
Technischer Aufbau1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Lasse Littwin
Technischer Aufbau2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Imke Wehlau
Wettkampfvorbereitung		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Breitensport		Bad	Do	17.30 – 18.30	Nienke Bloy
Wettkampfgruppe 1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Mo	18.30 – 19:45	Frauke Dierks
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19.45	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Mo	18.30 – 20.00	Niklas Thoben
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 – 20.00	Niklas Thoben
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 – 19.30	Tanja Brunßen
Masters 1	20+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Mo	19.30 – 20.45	Tanja Brunßen
Masters 2	20+ J.	Bad	Do	18.30 – 19.45	Tanja Brunßen
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit !					
Sportabzeichen					
Training	offen	ab Mai 2021	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2021	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	12:50 – 13:35	Gregory Bieder
Cheerleading	10 – 15 J.	Halle Wilhelmstraße	Mo	16.00 – 18.00	Maja Pape
Tanzen für Kinder					
Hip Hop	5 – 8 J.	Sportforum	Sa	11:00 – 11:45	Gregory Bieder
Hip Hop	9 – 14 J.	Sportforum	Sa	11:55 – 12:40	Gregory Bieder
Trampolin					
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Freestyle Akrobatik					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
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!



**Flexible Eleganz in höchster Qualität.
Handwerk Made in Germany.**

- + verschiedene Breiten, Sitztiefen und -höhen
- + breites Sortiment an Bezugsmaterialien
- + feste oder weiche Polsterung
- + viele Extrafunktionen

Jetzt bei uns probesitzen und probeliegen.



HOBSENSIEFKEN

Möbel. Geschenke. Tischlerei. Drechslerei.

Mühlenstr. 11 · Rastede · T. 04402 2146

www.hobbensiefken-rastede.de · www.wolkenweich.de

Montag – Freitag 9:00 - 12:30 + 14:30 - 18:00 Uhr u. Samstag 10:00 - 14:00 Uhr für Sie geöffnet!

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.**



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 |
| Pressewartin | Kathrin Janout |

Hauptausschuss

Fachwarte

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Katja Ratje |
| Einrad | Inken Arntjen |
| Badminton | Melanie Schröder |
| Basketball | Janina Gellert |
| Handball Erwachsene | Mathis Siefken |
| Handball Spielwart | Christoph Müller |
| Leichtathletik | Heiko Brötje |
| | Heinz Legal |
| | Jürgen Menke |

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| Schwimmen | Tanja Brunßen-Gerdes |
| Volleyball | Anke Harms |
| Sportabzeichen | Horst Laue/G. Arends |
| Schriftführerin | Silke Riediger |
| Hallen- und Gerätewart | Karl Treskow |
| VfL Heft Verteilung | Karl-Heinz Kuder |
| VfL Heft Verteilung | Annegret Lehnert |
| Archiv | Josef Brengelmann |
| Geschäftsführerin | Silke Brötje |
| Kassenwartin | Silke Riediger |
| Verwaltung Mitglieder | Karin Legal |
| Verwaltung u. Kinderturnen | Melanie Schröder |

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.

Der Verein sucht immer ehrenamtliche Mitstreiter*innen, 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

Büroarbeit

Büro-Team
**& DIEDRICHS
OLTMANN**

... mit uns läuft's im Büro

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

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

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

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

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

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

Büro-Team
**& DIEDRICHS
OLTMANN**

Königstr. 2 · 26180 Rastede
Fon 0 44 02 / 92 60-0
Fax 0 44 02 / 92 60 60
www.buero-team-rastede.de
info@buero-team-rastede.de



**Weil Ehrenamt
für uns eine
Ehrensache ist!**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Dieses gesellschaftlich wichtige Engagement wollen wir mit der gemeinschaftlichen Crowdfunding-Plattform der Volksbanken Raiffeisenbanken Oldenburg Ammerland tatkräftig unterstützen.

Mehr erfahren Sie in Ihrer Bank und unter wirschaffenalles.de

**Raiffeisenbank
Rastede eG**





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.

