



# BLiCKPUNKT

A U S G A B E J U N I 2 0 2 1



Fröhliche Gesichter beim VfL



# 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](http://www.fribo-team.de)

## Schönes zum Schlafen

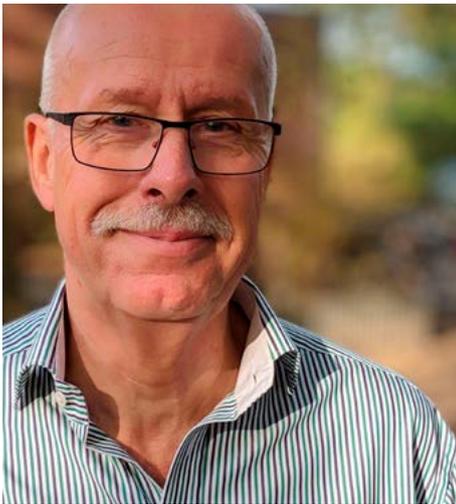
### NIGHT-UND LOUNGEWEAR

WEICHE, VORGEWASCHENE UND  
BÜGELFREIE LEINENBETTWÄSCHE

DAS BETT

Oldenburger Str. 265  
26180 Rastede  
Tel. 0 44 02 / 8 30 47  
[www.das-bett-rastede.de](http://www.das-bett-rastede.de)





## Editorial



### Liebe Leserin, lieber Leser,

Corona hat auch bei uns in den letzten Monaten zu Einschränkungen und sogar zur Aussetzung des Sportbetriebes geführt. In der Geschäftsstelle fielen dadurch neben den üblichen Tätigkeiten zusätzliche Aufgaben an. Individualsport wurde im Frühjahr möglich und da war rasches Handeln angesagt. Die öffentlichen Hallen waren für die Vereine gesperrt. Für das Sportforum musste umgehend ein Hygienekonzept her, das dann stetig modifiziert wurde. Die rechtlichen Vorgaben von Landkreis und Kommune änderten sich zeitweise wöchentlich oder sogar täglich.

Anfang Mai wurden die Mehrzweckhalle und die Halle Wilhelmstraße von der Gemeinde freigegeben. Neue Hygienepläne für diese Hallen waren notwendig, die nach Abstimmung mit dem Gesundheits- und dem Ordnungsamt vom Landkreis Ammerland genehmigt wurden. Mitte Mai dann die nächste Verordnung vom Land Niedersachsen, nun wurde auch Sport im Freien möglich. Und wieder musste neu geplant und organisiert werden.

Wir als Vorstand sind froh, dass wir es geschafft haben, das Vereinsleben unter diesen Bedingungen etwas anders zu

gestalten: Mit vielen Veröffentlichungen auf der Homepage und die Weiterleitung der Nachrichten über die Trainer ist es gelungen, sich gegenseitig zu informieren. Hier wird allerdings auch deutlich, dass wir uns in diesem Bereich erheblich verbessern müssen, um alle Vereinsmitglieder mit Mitteilungen zu versorgen und so das Miteinander zu pflegen. Vor Corona war es nicht ersichtlich, wie wichtig die Pflege der Vereinsgemeinschaft auch außerhalb der Sporthalle ist. Ich sehe es als Ziel für das kommende Jahr an, einen besseren Informationsaustausch zu erreichen. Einige Gruppen haben hier bereits einen hervorragenden Weg für sich gefunden. Damit das übergreifend gelingt, ist es notwendig, dass wir uns als Verein entsprechend organisieren und besser vernetzen. So wäre es zum Beispiel denkbar, jedes Mitglied auch direkt über eine Mailanschrift zu erreichen. Diese könnt Ihr gerne in der Geschäftsstelle bekanntgeben.

Abschließend noch eine persönliche Bitte: Wir sind kein gewinnorientiertes Unternehmen und kein Dienstleistungsbetrieb, sondern ein auf Gemeinschaft basierter Sportverein. Um unseren laufenden Zahlungsverpflichtungen – z.B. Verbandsbeiträge, Miete und Nebenkosten, Bürokosten der Geschäftsstelle, Versiche-

rungsbeiträge, Ersatz von defekten Sportgeräten, Übungsleiterentschädigungen usw. – nachkommen zu können, musste trotz der vorübergehenden Einstellung des Übungsbetriebes der Einzug der Mitgliedsbeiträge erfolgen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unsere Mitglieder für das vorbildliche Verständnis für dieses Erfordernis und für die Treue. Bewahrt bitte Eure Mitgliedschaft und lasst uns gemeinsam, Seite an Seite, durch diese ungewisse Zeit gehen.

Zur Freude aller, kann seit Juni das gesamte Sportprogramm stattfinden. Wir gehen nun davon aus, dass wir in den nächsten Wochen viele Sportlerinnen und Sportler auf dem Sportplatz bzw. in der Sporthalle begrüßen können.

**Fazit: Von Langeweile keine Spur!**

Ihr / Euer

Dirk Hillmer



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

Der VfL Rastede mit seinen 2400 Mitgliedern sucht zum 1. Oktober eine Trainerin oder einen Trainer (gerne auch mit der B - Lizenz Rehasport) für den Bereich Fitness und Gesundheit, wie z.B. Pilates, Rückenfitness und Fitness Workout usw. für vier Gruppen donnerstags, von 16 bis 20.30 Uhr.

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

Du hast Interesse, in unserem Verein tätig zu werden und unser Team zu unterstützen? Dann melde Dich bei uns! Ansprechpartnerin ist Silke Brötje. Info und Kontakt per E-Mail unter: [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de).

## 1275 Kilometer geradelt

Der VfL Rastede hat sich an der Aktion „Stadtradeln“ beteiligt. In drei Wochen sind insgesamt 1275 Kilometer zusammengekommen. Beim Wettbewerb „Stadtradeln“ ging es darum, möglichst viele Alltagswege mit dem Fahrrad zurückzulegen. Die Gemeinde Rastede hat in diesem Jahr erstmals an der Aktion teilgenommen und um Unterstützung geworben.

Organisiert wird das „Stadtradeln“ vom Klima-Bündnis, einem Netzwerk von europäischen Kommunen, die sich unter anderem das Ziel gesetzt haben, CO<sub>2</sub>-Emissionen deutlich zu reduzieren. Seit 2008 gibt es den Wettbewerb.



## Inhalt

IN EIGENER SACHE	4
Dirk Hillmer bleibt 1. Sprecher	
Verein gut durch die Krise gekommen	7
Mit Politikerin im Gespräch	
Karin Logemann zu Besuch beim VfL	9
Aktion von DRK und VfL	
Im Sportforum reichlich Blut gezapft	10
Sportvereine sind Kulturgut	11
Sportabzeichensaison läuft	
Wer macht in diesem Jahr wieder mit?	12
Neue Kurse mit Trainer Thomas Fokken	
Avi Mea, Cross-Training und Funktionstraining	13
Individualsport für Familien	
Bewegungslandschaft kam bei Eltern und Kindern gut an	14
Digitale Schnitzeljagd	
VfL-Actionbound für Familien	15
Neue Yogagruppen unter Leitung von Michaela Freund	
„Dru Yoga“ startet nach den Sommerferien	16
Engagement für die Gemeinschaft	
Sonja und Max bringen Grüße per Post	17
Neue Übungsleiterinnen beim Kinderturnen	
Jasmin Schubert und Saskia Dierks übernehmen die Dienstags-Gruppen	19
Neue Vereinshomepage ist online	
Alle News direkt im Blick	19
Rewe-Aktion „Scheine für Vereine“	
Airtrack, C-Step und Handpfeifen	20
Kreative Trainingsidee	
Das ABC-Workout zum Selbermachen	21
Der Weg ist das Ziel	
Männergruppe radelt durchs Moor	22

## Impressum:



Herausgeber:

VfL Rastede von 1859 e.V.

Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485

E-Mail: [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de)

[www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de)

Redaktion:

Kathrin Janout

Gesamtherstellung:

Bürger Verlag GmbH, Edewecht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich



Redaktionsschluss für die Ausgabe 3-2021:

15. August 2021

**VfL Rastede Geschäftsstelle:**

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

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



# KERLGEUND SPORTTAG FÜR MÄNNER

**05.09.2021 | 11.00 – 15.30 Uhr**  
Hössensportzentrum, Jahnallee 1, 26655 Westerstede

# 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.

# MAYER & DAU

---

## IMMOBILIEN GMBH

**Wir bewerten  
Ihre Immobilie.  
Kostenfrei!**

**Gutschein  
im Wert von  
550,- €**



**Mayer & Dau Immobilien GmbH**

[www.mayer-dau.de](http://www.mayer-dau.de) - [info@mayer-dau.de](mailto:info@mayer-dau.de) - 04402 83083

# Dirk Hillmer bleibt 1. Sprecher Verein gut durch die Krise gekommen



**Vorstand und Geschäftsführung führten durch die Tagesordnungspunkte der Jahreshauptversammlung: v.l. Silke Riediger (Kassenwartin und Schriftwartin), Christian von Deetzen (2. Sprecher), Daniela von Essen (3. Sprecherin), Dirk Hillmer (1. Sprecher) und Silke Brötje (Geschäftsführerin)**

**Foto: Janou**

Von Kathrin Janout | Dirk Hillmer ist weitere zwei Jahre Vorstandssprecher des VfL Rastede. Das entschieden die anwesenden Mitglieder bei unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung im Sportforum. Rund 20 Teilnehmende

votierten einstimmig für den 74-Jährigen, der seit 40 Jahren Mitglied im VfL ist und sich seit 1989 im Vorstand engagiert. „Ich freu mich, dass ich nochmal zwei Jahre für den VfL arbeiten kann“, sagte Dirk lächelnd. Es solle aber seine

letzte Amtsperiode sein, kündigte er an. „Unser großes Ziel ist weiterhin der Bau einer Sporthalle.“ Gemeinsam mit Daniela von Essen und Christian von Deetzen werde er sich im Vorstandsteam dafür einsetzen.

Ebenfalls im Amt bestätigt wurde Silke Riediger als Schriftwartin. Sie ist außerdem Kassenwartin des Vereins. Für die Prüfung der Kasse sind Alexander Hecht und Ulrike Seeberg zuständig, Ersatzkassenprüferin ist Monika Wiemken.

„Unser Verein ist bisher gut durch die Corona-Pandemie gekommen“, berichtete Dirk und bedankte sich bei den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern für ihr Engagement. Auch die Mitglieder seien dem Verein treu geblieben und hätten Solidarität bewiesen. Zum Ende des vergangenen Jahres zählte der VfL Rastede 2419 Mitglieder. „Natürlich sind die Zahlen rückläufig, weil in der Zeit, in der die Sportangebote nicht stattfinden konnten, keine Neuanmeldungen dazukamen“, erklärte Dirk. „Wir gehen aber davon aus, mit dem Neustart bald wieder den gewohnten Stand zu erreichen.“

## 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](http://www.optikfromme.de)**





**Als Dank für sein Engagement im Vorstand und für 40 Jahre im Verein bekam Dirk Hillmer (2.v.l.) im Anschluss an die Jahreshauptversammlung einen Blumenstrauß | Foto: Janout**

Als beinahe alle Veranstaltungen in 2020 abgesagt werden mussten, habe man sich schnell umorientiert und Alternativen gesucht. „Das Online-Sportprogramm war zum Beispiel sehr erfolgreich“, so Dirk. Die Schwimm-Abteilung habe sich dafür eingesetzt, dass der VfL

Rastede Teil des neuen Landesstützpunkts Schwimmregion Oldenburg/Delmenhorst wurde, fügte 3. Sprecherin Daniela von Essen hinzu. Christian von Deetzen, 2. Sprecher, wies darauf hin, dass außerdem die Homepage erneuert und für mobile Geräte optimiert worden

sei. „Und die Vereins-App ist in Arbeit und kann schon bald genutzt werden.“ Auch was die Finanzen des Vereins anging, zeigte sich Christian zufrieden. Trotz leicht gesunkener Mitgliedsbeiträge sei der Verein weiterhin gut aufgestellt.

Aufgrund der geltenden Corona-Regelungen wurden die anstehenden Ehrungen der langjährigen Mitglieder nicht im Rahmen der Jahreshauptversammlung vorgenommen, sondern in den Spätsommer verschoben. Der Vorstand hofft bis dahin auf weitere Lockerungen, so dass ein gemütlicheres Beisammensein zu diesem Anlass möglich wird.

Das Schlusswort an diesem Abend übernahm VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje. Die wichtigsten Menschen im Sportverein seien die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, betonte sie. „Sie haben sich mit viel Engagement eingebracht, haben Kontakt gehalten zu den Mitgliedern. Ein ganz großer Dank an alle!“



## 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](http://www.lernkreis-eumotal.de)  
[info@lernkreis-eumotal.de](mailto:info@lernkreis-eumotal.de)



## Mit Politikerin im Gespräch Karin Logemann zu Besuch beim VfL

Von Kathrin Janout | Die SPD-Landtagsabgeordnete Karin Logemann war zu Besuch beim VfL Rastede. Vorstandssprecher Dirk Hillmer, 2. Sprecher Christian von Deetzen und Geschäftsführerin Silke Brötje begrüßten die Politikerin im Sportforum, nahmen sie mit auf einen Rundgang durch das Gebäude und berichteten über den Verein. Im anschließenden Gespräch ging es vorrangig um das Projekt Sporthallenneubau. Die Notwendigkeit einer neuen Halle habe Karin Logemann gut nachvollziehen können, berichtet Dirk später. Was Ideen zur Finanzierung anging, konnte sie allerdings nicht weiterhelfen. Dennoch sei es ein interessanter Informationsaustausch gewesen.

„Über die Einladung habe ich mich total gefreut. Schon das freundliche Willkommen und die Terminvorbereitung begeisterten mich“, schrieb die Politikerin anschließend auf ihrem Instagram-Account. „Der große Verein engagiert sich in den vielfältigsten Bereichen, neben den klassischen Angeboten sind es auch der Reha- und



**Die Vorstandssprecher Christian von Deetzen (l.) und Dirk Hillmer zeigten der SPD-Landtagsabgeordneten Karin Logemann einen Entwurf des Sporthallenneubaus | Foto: VfL Rastede**

Gesundheitssport, sowie das Thema Integration. Auch zukunftsorientiert stellt sich der Verein auf. Gerade wird aktiv darüber diskutiert, wie ein Hallenneubau finanziert werden könnte“, zeigte sie sich beeindruckt.



**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](http://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**

Aktion von DRK und VfL

# Im Sportforum reichlich Blut gezapft



Von Kathrin Janout | Im April hat das DRK Rastede bei uns im VfL-Sportforum eine Blutspendenaktion durchgeführt. An zwei Tagen konnte gespendet



Rund 200 Personen spendeten im VfL-Sportforum Blut

Fotos: Janout/Hillmer



werden. „Das DRK war auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten für die Spendenaktion und hat sich an uns gewendet“, berichtet VfL-Geschäftsfüh-

rerin Silke Brötje. Nach Rücksprache mit dem Vorstand habe man sich dazu entschieden, die Aktion zu unterstützen.

Rund 200 Personen sind dem Aufruf gefolgt. „Die Aktion ist gut gelaufen“, resümiert Sabine Aden vom DRK. „Obwohl es natürlich immer noch mehr Spender sein könnten“, fügt sie hinzu.

Das Sportforum war für die Aktion gut geeignet, weil die Corona-Regelungen hier leicht umzusetzen waren. So konnte zum Beispiel durch Einhaltung einer Einbahnstraßenregelung die Begegnung der einzelnen, wie vorgeschrieben, verhindert werden. Wer an diesen Tagen Blut gespendet hat, erhielt ein Dankeschön in Form von zwei Gutscheinen. Der eine im Wert von fünf Euro für das Rasteder Weinhaus Duddeck und ein zweiter für ein vierwöchiges kostenloses Live-Training bei „Vecht Je Fit“, einem niederländischen Sportanbieter für Online-Fitboxen. „Normalerweise bieten wir nach der Spende einen Snack an“, sagt Sabine Aden. Dies sei aber zurzeit aufgrund der Corona-Bestimmungen nicht möglich.

Über 35 Jahre!

Alles für Sauberkeit & Hygiene and vieles mehr



Reinigungsfahrwagen  
Spendersysteme  
Papierhygiene  
Reinigungs- & Pflegemittel

**FREWA**

Handels GmbH Online-Shop

[www.frewa-handel.de](http://www.frewa-handel.de)

Klinkerstr. 18 • 26180 Rastede • Telefon 04402 / 38 98 • [info@frewa-handel.de](mailto:info@frewa-handel.de)

Hocheffiziente Produkte für professionelle Anwendung

# Sportvereine sind Kulturgut

**Die Deutsche UNESCO-Kommission hat die „Gemeinwohlorientierte Sportvereinskultur“ in das bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen. Auch in Rastede haben die Sportvereine einen hohen Stellenwert, betont Bürgermeister Lars Krause.**

Von Kathrin Janout | Sportvereine lehren nicht nur Bewegung, Technik und Taktik, sondern tragen darüber hinaus zur Persönlichkeitsentwicklung ihrer Mitglieder bei. Dieser Meinung ist die Deutsche UNESCO-Kommission, die kürzlich die „Gemeinwohlorientierte Sportvereinskultur“ in das bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen hat. „Das Sportvereinswesen leistet einen wichtigen Beitrag zum Zusammenhalt der Gesellschaft und trägt mit seinen verschiedenen Engagementmöglichkeiten zur Entwicklung der Demokratie bei“, heißt es dazu auf der Webseite der UNESCO.

Mit der Auszeichnung als „Immaterielles Kulturerbe“ werde in besonderer Weise die Arbeit der Millionen von ehrenamtlichen Menschen anerkannt, die tagtäglich mit ihrem Engagement dazu beitragen, dass die Sportvereine seit mehr als 200 Jahren sich kontinuierlich entwickeln und allen gesellschaftlichen Umbrüchen, Kriegen, Veränderungen und Pandemien getrotzt und sie mit Kreativität und Innovationskraft überwunden haben, freut sich der Deutsche Olympische Sportbund, der die Bewerbung vor einigen Jahren auf den Weg gebracht hatte.

Das Expertenkomitee habe vor allem „die breitenkulturelle Gemeinwohlorientierung“ herausgehoben und dabei explizit darauf hingewiesen, dass die Sportvereine „ein Lernort für gesellschaftliche Wertevermittlung“ seien. Die Sportvereine prägten das gesellschaftliche Leben in Deutschland und bieten vielfältige Möglichkeiten der Partizipation bis hin zu ehrenamtlicher und zivilgesellschaftlicher Teilhabe. Auch auf den integrativen Charakter der Sportvereine, der auf dem generationenübergreifenden Angebot,

dem bürgerschaftlichen Engagement, lokaler Identifikationsmöglichkeiten und sozialer Interaktion beruhe, sei in der Begründung hingewiesen worden.

Auch in der Gemeinde Rastede wird den Sportvereinen eine besondere Bedeutung beigemessen. „Die Sportvereine haben einen sehr hohen Stellenwert, den wir entsprechend würdigen“, betont Bürgermeister Lars Krause. So werden beispielsweise Zuschüsse pro Mitglied gezahlt und auch für viele Investitionen in die Sportinfrastruktur gibt es Förderungen. Noch dazu ist die Hallennutzung in Rastede für die Vereine kostenlos. Die vor einigen Jahren eingeführte Ehrenamts-

karte soll den vielen ehrenamtlich Tätigen darüber hinaus als Anerkennung des Engagements finanzielle Vergünstigungen ermöglichen.

Knapp 30 vom DOSB anerkannte Sportvereine gibt es in der Gemeinde Rastede. Laut statistischem Jahrbuch bewegen diese rund 8.500 Mitglieder, darunter 2.700 Jugendliche und 5.800 Erwachsene. „Wir haben eine sehr gute Sportinfrastruktur, die wir unbedingt erhalten wollen“, betont Krause. „Für eine lebenswerte Gemeinde sind die Sportvereine unverzichtbar.“ Neben Sport- und Freizeitaktivitäten erlebe man hier Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Dies gelte selbstverständlich auch für alle anderen Vereine wie etwa Musik-, Heimat- oder Ortsbürgervereine, betont Krause. „Alle leisten sehr gute Arbeit und tragen einen wichtigen Teil zum Leben in der Gemeinde bei.“



**Das Sportvereinswesen leistet einen wichtigen Beitrag zum Zusammenhalt der Gesellschaft | Grafik: Pixabay**

**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

# Sportabzeichensaison läuft Wer macht in diesem Jahr wieder mit?



**Das VfL-Sportabzeichen-Team freut sich auf viele Teilnehmende: v.l. Monika Drees, Ilona Krex, Armin Boumann, Walter Backhaus und Horst Laue**

**Foto: Janout**

Laufen, werfen, schwimmen, springen: Die Sportabzeichensaison ist bereits in vollem Gange. Das Training findet immer montags ab 17.30 Uhr auf

dem Sportplatz an der Feldbreite statt. Die Abnahme der Disziplinen ist in der Zeit bis 19 Uhr möglich. Auch während der Sommerferien.



Die Ausübung der verschiedenen Disziplinen ist unter Berücksichtigung der Hygieneregeln möglich, betont Sportabzeichenobmann Horst-Heinrich Laue. Zum Betreten der Sportanlage muss ein Mund-Nasenschutz getragen werden, der dann für die einzelnen Übungen abgesetzt werden kann. Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den Sportlern ist einzuhalten. Desinfektionsmittel wird vom Verein bereitgestellt.

Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen sind eingeladen, am Sportabzeichen teilzunehmen. Auch für Familien ist die Aktion übrigens bestens geeignet. Gemeinsam trainieren und sich anschließend über das erreichte Ziel freuen – klingt gut, oder?

**Viel Erfolg!**

## 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](mailto:info@residenzort-rastede.de)

# Neue Kurse mit Trainer Thomas Fokken Avi Mea, Cross-Training und Funktionstraining



**Turnschuhe schnüren und ab auf die Matte: Im September beginnen neue Kurse | Foto: Janout**

Von Kathrin Janout | Am Montag, 13. September, starten die Fitnesskurse unter der Leitung von unserem neuen Trainer Thomas Fokken im VfL-Sportforum. Los geht's von 16.30 bis 17.30 Uhr mit dem Funktionstraining. Das Training basiert auf Übungen, die nach gesundheitsorientierten Gesichtspunkten der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre entwickelt und zusammengestellt wurden. Ziel ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern. Beweglichkeit und Kräftigung stehen dabei im Mittelpunkt.

Von 17.30 bis 18.30 Uhr bietet Thomas einen Kurs Cross-Training für Anfänger an. 4XF Cross-Training ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, welches die Sportarten Leichtathletik, Gewichtheben und HIIT-Fitness zu einem athletischen Trendsport vereint. Fortgeschrittene trainieren direkt im Anschluss von 18.30 bis 19.30 Uhr.

Ganz neu beim VfL Rastede ist der Kurs Avi Mea. Es handelt sich dabei um

ein innovatives, dynamisches Training, das eine Lücke zwischen Yoga, Pilates und Functional Training schließt. Kraftvolle Elemente wechseln sich mit dynamischen Intervalleinheiten ab und bringen Abwechslung und Bewegung ins Training. Im Fokus steht dabei die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Übungen, die zuerst sicher und technisch sauber aufgebaut werden, bekommen durch ein dynamisches Intervall einen intensiveren Effekt. Aufgrund unterschiedlicher Varianten trainiert jeder auf seinem

eigenen Level. Dadurch sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in diesem Kurs herzlich willkommen. Trainingszeit ist von 19.30 bis 20.30 Uhr.

**Für VfL-Mitglieder sind die Kurse kostenfrei, Externe zahlen 50 Euro für acht Trainingsstunden. Anmeldung online auf [www.vfl-rastede.de/kurse](http://www.vfl-rastede.de/kurse).**



- Riesige Auswahl an E-Bikes, Fahrrädern und Zubehör
- Professionelle Beratung
- Probefahrt vor Ort möglich
- Meisterwerkstatt mit Leihradservice
- Hol- und Bringdienst
- Finanzierungsangebote ab 0 %

Große Auswahl:  
**E-BIKES**  
E-Bike Leihservice

  
**Stückemann**  
Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburger Str. 76 · 26180 Rastede · T 04402 925 00 · [stueckemann.de](http://stueckemann.de)  

Zweirad Stückemann GmbH & Co. KG



**Turnen, toben, hüpfen, klettern: Endlich konnten die Kinder sich wieder in der Halle bewegen**

**Fotos: VfL Rastede/privat**

## Individualsport für Familien Bewegungslandschaft kam bei Eltern und Kindern gut an

Von Melanie Schröder | Lange Zeit standen die Hallen komplett leer, dann öffnete sich endlich ein kleines „Türchen“ – ein Hauch von Kinderturnen wurde möglich. Nachdem unser erarbeitetes Hygienekonzept für den Individualsport für Familien genehmigt wurde, konnte die Kinderturnabteilung zumindest an drei verlängerten Wochenenden in der Halle Wilhelmstraße jeweils wechselnde Bewegungslandschaften für Kinder mit ihren Familien anbieten. So hatten Eltern

die Möglichkeit, sich von Donnerstag-nachmittag bis Sonntagabend für eine Stunde ein Zeitfenster zu reservieren und mit ihren Kindern gemeinsam zu klettern, zu toben und zu spielen. Nach dem ersten reibungslosen Ablauf konnten dann auch zwei Familien gleichzeitig in die Halle kommen. Über den gesamten Zeitraum wurden die Bewegungslandschaften in 49 Zeitfenstern genutzt. Von den Eltern gab es sehr positive und dankbare Rückmeldungen.



Möglich war die ganze Aktion nur, weil die Übungsleiterinnen vom Kinderturnen so aktiv und flexibel sind. Sie haben sich um den Auf- und Abbau gekümmert ebenso wie um das Öffnen und Abschließen der Halle. Während der gesamten Zeit war immer jemand telefonisch zu erreichen und ggf. zeitnah an der Halle, auch am Wochenende. Marina, Frauke und Inken – vielen Dank, Euch dreien, Ihr seid Klasse!



**R** **Elektrotechnik**  
**alf Wedelich** GMBH



**HÖRMANN TORSTECHNIK**  
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

# Digitale Schnitzeljagd VfL-Actionbound für Familien



Von Kathrin Janout | Unsere Kinderturn-Abteilung hat einen eigenen „Actionbound“ erstellt, also eine Art „Schnitzeljagd“ per Smartphone. Fachwartin Melanie Schröder hat sich intensiv damit beschäftigt und die Aufgaben für das digitale Abenteuer zusammengestellt. „Wir als Verein wollten in dieser schwierigen Corona-Zeit besonders den Familien etwas anbieten“, sagt Melanie. „Die Rallye soll dazu einladen, sich im Freien zu bewegen, Aufgaben zu erledigen und gemeinsam Spaß zu haben.“

Seit März wurde der Actionbound schon von 195 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in insgesamt 54 Durchläufen gespielt. „Ursprünglich war ein Kontingent von 200 gebucht worden“, berichtet Melanie. Dieses habe sie mittlerweile aufgestockt, so dass noch für viele Kinder und Familien die Möglichkeit bestehe, die Schnitzeljagd zu machen.



Start- und Endpunkt des „VfL-Actionbounds“ ist der Parkplatz an der Mehrzweckhalle Feldbreite in Rastede. Von dort aus wird man anhand von Hinweisen und Karten etwa 3,5 Kilometer durch den Ort bzw. durch den Schlosspark geführt. Auf dem Weg gibt es unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen, beispielsweise Rätsel zu beantworten und sportliche Einlagen zu bewältigen. „Dieser Actionbound ist für die ganze Familie gedacht und bietet sich gut als Wochenendprogramm an.“



**Bewegung und Spaß: Der VfL-Actionbound führt durch den Raster Schlosspark | Fotos: privat**

Um den Bound spielen zu können, muss man sich zuvor die App „Actionbound“ kostenlos herunterladen und schon kann es losgehen. „Wir hoffen, dass viele Mitglieder Spaß bei dieser multimedialen Erlebnistour haben werden!“

**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

**BIKE**factory

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

**BIKE**factory

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

# Neue Yogagruppen unter Leitung von Michaela Freund „Dru Yoga“ startet nach den Sommerferien

Harmonische, fließende Bewegungen und eine bewusste Atmung kennzeichnen Dru Yoga, eine besonders sanfte Form des Yoga. Es fördert die Ruhe in Körper und Geist und unterstützt das innere Gleichgewicht. Dru Yoga dient dem Abbau von Stress und kann somit zu einer positiven Lebenshaltung beitragen.

Beim VfL Rastede sind zwei neue Yogagruppen geplant: Gruppe 1 trainiert donnerstags, in der Zeit von 18 bis 19.15 Uhr, und Gruppe 2 von 19.30 bis 20.45 Uhr im Sportforum an der Schloßstraße. Start ist nach den Sommerferien.



Dru Yoga ist eine sanfte Form des Yoga | Foto: Pixabay



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

  
**Autohaus  
Hansa** 1836

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** 1836

Autohaus Hansa GmbH | Raiffeisenstr. 68 | 26180 Rastede  
T. 04402 1088 | [www.hansa-rastede.de](http://www.hansa-rastede.de) | [info@hansa-rastede.de](mailto:info@hansa-rastede.de)

## Engagement für die Gemeinschaft Sonja und Max bringen Grüße per Post



**Sonja Diemann und ihr Sohn Max verteilten insgesamt 300 Briefe**

**Fotos: privat**

Von Kathrin Janout | Viermal haben sich Übungsleiterin Sonja Diemann und ihr Sohn Max im vergangenen Jahr auf ihre Fahrräder geschwungen, um jeweils 50 Briefe an VfL-Mitglieder zu verteilen. Sonja leitet mehrere Kurse Gesundheitssport und Aquafitness in unserem Verein. Beides konnte Coronabedingt für lange Zeit nicht stattfinden. Deshalb gab es für die Teilnehmenden in regelmäßigen Abständen Grüße per Post. „Die Briefe dienen hauptsächlich zur Aufrechterhaltung der Kontakte, da nur wenige meiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer WhatsApp oder ähnliches haben“, sagt Sonja.

Nachdem die engagierte Übungsleiterin kürzlich weitere Gruppen übernommen hat, machten sich Mutter und Sohn erneut auf den Weg. „Diesmal waren es ungefähr 100 Briefe“, erzählt Sonja lächelnd. Ein paar habe sie zwar auch per Post verschicken müssen. „Die meisten haben Max und ich aber selbst

verteilt. Und auch Ralf hat abends nach Feierabend noch welche weggebracht.“

Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer war jeder Gruß eine Freude. An manch einer Haustür nahm sich Sonja sogar Zeit für ein kurzes Gespräch, fragte wie's geht und hörte von Impfsorgen und anderem aus dem Corona-Alltag. „Das war schön“, sagt sie. Und wichtig für die Verbundenheit im Verein.



## 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](http://www.tischlerei-neuhaus.de)

Mail [info@tischlerei-neuhaus.de](mailto:info@tischlerei-neuhaus.de)

# Aus Liebe zum Automobil. Aus Liebe zu Rastede.



## Damals wie heute.

Seit vielen Jahren steht Ford Horstmann für Tradition, Zuverlässigkeit und regionale Verbundenheit mit der Gemeinde Rastede.

Für Sie ist ein Autokauf Vertrauenssache? Sie suchen Kompetenz mit langjähriger Erfahrung und hervorragendem Kundenservice? Dann heißen wir Sie herzlich willkommen bei Ford Horstmann!

Bereits 1931 wurde das Unternehmen an der Oldenburger Straße in Rastede gegründet und wird heute in vierter Familiengeneration geführt.

Aber eines hat sich in all den Jahren nicht verändert: Die Zufriedenheit des Kunden steht bei uns im Fokus.

Aus Überzeugung sind wir seit Jahren Mitglied im Rasteder Handels- und Gewerbeverein. Ein Engagement aus Tradition und Leidenschaft, mit dem Ziel, die Interessen des regionalen Gewerbes mit vertreten zu wollen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Ford Horstmann.**  
**Wir wollen besser sein.**



Oldenburger Str. 159  
26180 Rastede  
Tel. 0 44 02 / 92 70-0

Sandkruger Str. 15  
26133 Oldenburg  
Tel. 04 41 / 94 99 90

Feldbreite 99-101  
26180 Rastede  
Tel. 0 44 02 / 92 70-0

# Neue Übungsleiterinnen beim Kinderturnen Jasmin Schubert und Saskia Dierks übernehmen die Dienstags-Gruppen

Der VfL Rastede begrüßt Jasmin Schubert (l.) und Saskia Dierks als neue Übungsleiterinnen in der Kinderturn-Abteilung.  
Hier stellen sie sich selbst einmal kurz vor:

# Hallo!

Ich heiße **Jasmin** und bin die neue Übungsleiterin für die Gruppe „Grundlagen Geräteturnen“ am Dienstag um 17 Uhr. Ich habe selbst in meiner Kindheit mit sehr viel Freude Geräteturnen als Sport betrieben und freue mich darauf, mit den Kindern das nun wieder ausleben zu können und zu dürfen. Meine Töchter turnen auch im VfL. Ich bin froh, den Verein unterstützen zu können, damit so die Möglichkeit für viele Kinder besteht, im Verein Sport zu treiben.



Mein Name ist **Saskia**. Gerade jetzt, wo die Corona-Pause vorbei ist, finde ich es schön, wenn die Kinder wieder eine Möglichkeit haben, nach der Schule zu spielen und ihre Energie rauszulassen. In meiner Nachmittagsgruppe werden Kinder ab sechs Jahren spielerisch in Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit etc. trainiert. Die Kinder haben die Möglichkeit, die Fähigkeiten ihrer Körper kennenzulernen und so ihr Körpergefühl weiterzuentwickeln. Verpackt wird das Ganze in vielen abenteuerlichen Spielen. „Sport-Spiele-Abenteuer“ findet immer dienstags um 16 Uhr statt.

## Neue Vereinshomepage ist online Alle News direkt im Blick

[www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de)

Von Kathrin Janout | Der VfL-Vorstand und das Geschäftsstellen-Team haben zu Beginn der Corona-Pandemie schnell gemerkt, dass es schwierig war, alle Mitglieder zu erreichen und zu informieren – besonders in einer Zeit, in der sich die Regelungen beinahe täglich änderten. Deshalb haben im vergangenen Jahr alle Beteiligten kurzerhand umgedacht und sich auf digitale Neuerungen fokussiert. Alle Möglichkeiten, um Mitglieder zukünftig über Aktuelles informieren zu

können, sollten 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.

Unsere neue Homepage ist nun seit April online. Ihr findet dort wie gewohnt das Sport- und Kursangebot, Informationen zum Verein, Formulare zum Download, Fotos, Videos und das

„Blickpunkt“-Archiv, ebenso wie den VfL-Fanshop. Neu ist, abgesehen vom Layout, dass auf der Startseite direkt aktuelle Meldungen zu finden sind. Hier seht Ihr alle News aus dem Verein auf einen Blick, ob Ankündigungen, Nachrichten, Trainersuche oder Hallensperungen und Stundenausfall. Wir bedanken uns bei unserem EDV-Fachmann Günter Stubbe für die Erstellung der Website, für sein Engagement und die Ideen in vielen Stunden Arbeit.



Unsere jüngsten Turnkinder freuen sich sehr über das neue Airtack | Fotos: Janout

## Rewe-Aktion „Scheine für Vereine“ Airtrack, C-Step und Handpfeifen

Von Kathrin Janout | Der VfL Rastede hat durch die Rewe-Aktion „Scheine für Vereine“ wieder tolle neue Geräte bekommen. Mit dem fleißigen Sammeln der Vereinsscheine beim Einkauf im Rewe-Markt haben die Mitglieder diesmal mehr als 10.000 Scheine für den VfL zusammengetragen. Eine unglaubliche Menge, die im Prämienshop eingelöst werden konnte. Mittlerweile ist die Lieferung von der Firma Sport-Thieme vollständig eingetroffen. Für die Halle Wilhelmstraße gab es ein neues Airtrack. Fünf Meter lang ist das Luft-Bodenkissen und wird nun vor allem von den Kinderturngruppen und den Cheerleaderinnen für Sprungübungen genutzt.

22 neue C-Steps hat der VfL ebenfalls bekommen. Dabei handelt es sich um einen Fitness- und Therapiebogen, der in verschiedenen Kursen eingesetzt wird und zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination beitragen kann. „Bisher haben wir diese Geräte immer wieder zwischen den Hallen hin und her getauscht“, berichtet Silke Brötje. „Nun können wir zwei Hallen damit ausstatten.“

Auch ein Fünferset Handpfeifen konnte der VfL bestellen. Diese sind

praktisch für den Vereinssport, weil der Ton durch das Drücken des Blasebalgs erzeugt wird und nicht durch Pusten mit dem Mund. Somit sind die Handpfeifen sehr hygienisch und für den Gebrauch durch mehrere Personen geeignet.

„Dass wir so gute Geräte für den Verein anschaffen konnten, ist wirklich toll“, freut sich Silke. Eine gute Ausstattung in den Hallen sorgt für mehr Freude in den Sportgruppen. „Und dazu haben die Mitglieder mit dem Sammeln der Scheine direkt beigetragen.“



# 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](http://www.gode-heizung.de) · [gode.heizung-sanitaer@t-online.de](mailto:gode.heizung-sanitaer@t-online.de)

## Kreative Trainingsidee

# Das ABC-Workout zum Selbermachen

Von Kathrin Janout | Unsere Schwimm-Abteilung hat für ihre Sportlerinnen und Sportler eine kreative Art des Workouts gefunden: Das ABC-Workout. Trainee Denise de Vries hat zunächst jedem Buchstaben des Alphabets eine Übung zugeteilt und diese Tabelle an ihre Gruppen geschickt. Anschließend dachte sie sich verschiedene Sätze aus, so dass zum

Training immer wieder neue abwechslungsreiche Workouts entstanden. Sätze wie „Ich vermisse das Schwimmen“ oder „Es geht bergauf“ sorgten nicht nur für schweißtreibende Übungsstunden, sondern auch für Zusammenhalt und Motivation. Je nach Länge des Satzes wurde daraus ein Teil des Trainings zu Hause oder auch mal ein komplettes.

Das Schöne an dieser Art des Workouts ist, dass auch die Kinder sich Sätze ausdenken oder einfach die Namen der Kinder trainiert werden können. Unendliche Variationen sind möglich. Hier mal eine Übersicht als Anregung für das eigene Training in der Halle oder zum Nachmachen zu Hause.

**Viel Spaß!**

## ABC-WORKOUT

Warm Up	
<b>A</b> 1 Min. Bridge kicks	<b>N</b> 45 Sek. Plank walk
<b>B</b> 45 Sek. Squat Jumps	<b>O</b> 45 Sek. Legs open and close
<b>C</b> 1 Min. Planke	<b>P</b> 45 Sek. Plank Jacks
<b>D</b> 1 Min. Wandsitzen	<b>Q</b> 1 Min. Crunches
<b>E</b> 45 Sek. Crunches	<b>R</b> 45 Sek. Strecksprünge
<b>F</b> 45 Sek. Flutter kicks	<b>S</b> 45 Sek. Schwimmer
<b>G</b> 1 Min. Hampelmann	<b>T</b> 45 Sek. Rudern
<b>H</b> 1 Min. Trizeps Dips (Sofa/Stuhl)	<b>U</b> 45 Sek. Laying down leg raises
<b>I</b> 20 Liegestütze	<b>V</b> 45 Sek. Burpees
<b>J</b> Bicycle Crunches	<b>W</b> 45 Sek. Jumping Jacks (Deep knees)
<b>K</b> 45 Sek. Mountain Climber	<b>X</b> 30 Sek. re. 30 Sek. li. Side Plank
<b>L</b> 45 Sek. Glute Bridge (Po hochdrücken)	<b>Y</b> 1 Min. Schulterheben (H-Halte)
<b>M</b> 45 Sek. Umgekehrtes Schulterdrücken (Boden – A Position fast Handstand)	<b>Z</b> 45 Sek. Plank up and down
Cool Down – Dehnung	

## So könnte ein ABC-Workout aussehen

Warm Up	
<b>I</b> 20 Liegestütze	
<b>C</b> 1 Minute Planke	
<b>H</b> 1 Minute Trizeps Dips	
Pause	
<b>T</b> 45 Sek. Rudern	
<b>R</b> 45 Sek. Strecksprünge	
<b>A</b> 1 Min. Bridge kicks	
<b>I</b> 20 Liegestütze	
<b>N</b> 45 Sek. Plank walk	
<b>I</b> 20 Liegestütze	
<b>E</b> 45 Sek. Crunches	
<b>R</b> 45 Sek. Strecksprünge	
<b>E</b> 45 Sek. Crunches	
Pause	
<b>B</b> 45 Sek. Squat Jumps	
<b>E</b> 45 Sek. Crunches	
<b>I</b> 20 Liegestütze	
<b>M</b> 45 Sek. Umgekehrtes Schulterdrücken (Boden – A Position fast Handstand)	
Pause	
<b>V</b> 45 Sek. Burpees	
<b>F</b> 45 Sek. Flutter kicks	
<b>L</b> 45 Sek. Glute Bridge (Po hochdrücken)	
Cool Down – Dehnung	

Der Weg ist das Ziel

## Männergruppe radelt durchs Moor



**Die Gruppe „Fit & Gesund für Männer“ erlebte einen abwechslungsreichen Tag auf dem Rad | Fotos: Hillmer**

Von Dirk Hillmer | Ganz kurzfristig wurde der Termin vereinbart. Treffpunkt: St. Ulrichs Kirche. Die Wolken hängen tief, Sonne nicht in Sicht. Trotzdem sind elf Männer startklar. Die Glocken der Kirche schicken uns pünktlich auf die Route. Im Park sind neben dem Rauschen des Windes nur Vogelgezwitscher und die Stimmen der Männer zu hören. Sobald man sich in den Sattel schwingt, ist die Einsamkeit und die reizvolle Landschaft eine wiederkehrende Erfahrung. Wer kennt nicht die Reizüberflutung im Alltag, die Sehnsucht, anstatt des Kopfes

mal wieder den Körper richtig zu nutzen? Da ist Fortbewegung aus eigener Kraft in frischer Luft das beste Mittel. Der Weg ist das Ziel, das gilt für diese Tour. Wir radeln über Loy ins Ipwegermoor. Vorbei am Reservat des NABU für Reptilien, an großen Rhododendronfeldern und Wiesen fahren wir weiter ins Moor. Am Horizont drehen sich Windräder. In Fuchsberg wird das Melkhus von Harms angesteuert. Auf der Melkdiele gibt es für die hungrigen Mäuler Schnittchen, Kaffee und Tee. Nach der hervorragenden Versorgung führt der Weg über das

Gellener Naturschutzgebiet zur Deichschäferei Moorhausen. Durch die Moorhauser Polder fahren wir zur Hunte und legen hier bei einer Flasche Bier eine kleine Verschnaufpause ein. Ein toll asphaltierter Radweg führt entlang der Hunte durch ein wunderbares Naturschutzgebiet nach Oldenburg-Donnerschwee. Auf der gegenüberliegenden Seite passieren wir den kleinen Sportboothafen Iprump. Kurz danach liegt an der Hunte am östlichen Stadtrand von Oldenburg, vom Wald umgeben, das schön gelegene ehemalige Dominikanerinnen Kloster Blankenburg. Von Weitem können wir die 1978 erbaute und 30m hohe Huntebrücke der A29 sehen. Unser Experte Jochen D. berichtet, dass mit dem Abriss der Brücke 2022 begonnen werden soll, Fertigstellung 2026. Weiter geht's vorbei am Osthafen, durch die Stadt zum Restaurant „Zur Brückenwirtin“, das direkt an der Cäcilienbrücke mit Blick auf den Oldenburger Kanal liegt. Nach dem guten Essen und ein, zwei Bier radeln wir durch die Stadt nach Rastede. Erschöpft, aber zufrieden sind wir am Ziel. Ein abwechslungsreicher, unterhaltsamer, schöner Tag mit vielen Gesprächen neigt sich dem Ende. Ein Dank geht an die Organisatoren.

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

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





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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Aqua-Fitness</b>					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Tel. Sonja Hinrichs: 84528					
<b>Aquagymnastik</b>					
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
<b>Badminton</b>					
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	NN
<b>Boule-Pétanque-Anlage 6 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bücken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bücken
<b>Basketball</b>					
U12	8- 12 J.	Halle Kleibrok	Fr	13.30 – 15.00	Sören Rüthemann
U16	13 - 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 – 18.45	Sören Chromik
U16	13 - 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 – 17.15	Sören Chromik
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
<b>Einrad</b>					
Einsteiger	offen	Große Halle	Di	16.45 – 18.00	Janina Gellert
Fortgeschrittene	offen	Große Halle	Di	17.30 – 19.00	Janina Gellert
<b>Fitness</b>					
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
<b>Gesundheitssport</b>					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	08.45 – 09.45	Birgit Karnowsky
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	09.50 – 10.50	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	60+ 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	Halle Wilhelmstraße	Mo	10.00 – 11.00	Sonja Dieckmann
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	18.30 – 19.30	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
Yoga – Dru Yoga	Anmeld.	Sportforum	Do	18.00 – 19.15	Michaela Freund
Yoga – Dru Yoga	Anmeld.	Sportforum	Do	19.30 – 20.45	Michaela Freund

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Handball</b>					
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 2	offen	Große Halle 2	Mo	20.00 – 21.30	Aydin Zimmermann
Männer 2	offen	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Aydin Zimmermann
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mo	18.30 – 20.00	Ilka Schmid
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 – 20.30	Ilka Schmid
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
BJugend 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 – 18.15	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
D- Jugend weiblich	11 – 12 J.	Große Halle	Mo	16.00 – 17.30	Sabrina Fester
Minis	6 – 8 J.	Große Halle	Di	17.15 – 18.15	Sonja Ohm
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)					
<b>Kinderturnen</b>					
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 einTurnschuh I	3 – 4 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	16.15 – 17.15	Neele Ksinsik
Fit wie ein Turnschuh II	ab 5 J.	Halle Wilhelmstraße	Mi	17.15 – 18.15	Neele Koch
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 Lehnrs
Sport-Spiele-Abenteuer	ab 6 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	Saskia Dierks
Grundlagen Turnen	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	17.00 – 18.00	Jasmin Schubert
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
<b>Leichtathletik</b>					
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
<b>Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen nur über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com</b>					
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
<b>Schwimmen</b>					
Technischer Aufbau1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Lasse Littwin
Technischer Aufbau2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Imke Wehlau
Wettkampfvorbereitung		Bad	Do	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Landesstützpunkt		Bad	Do	17.30 – 19.00	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19:45	Frauke Dierks
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19.45	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	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 Wettkampfgruppe	20+ J.	Bad	Do	18.45 – 20.15	Tanja Brunßen
Masters Breitensport	20+ J.	Bad	Do	18.45 – 20.15	Tanja Brunßen
Online Sport			Di	19.30 – 20.15	Tanja Brunßen
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit !					
<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	ab Mai 2021	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2021	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
<b>Tanzen</b>					
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
<b>Tanzen für Kinder</b>					
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
<b>Trampolin</b>					
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
<b>Freestyle Akrobatik</b>					
Freestyle	14+ J.	Große Halle	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
<b>Volleyball</b>					
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](http://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](http://www.hobbensiefken-rastede.de) · [www.wolkenweich.de](http://www.wolkenweich.de)

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

# 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     |
| 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



... 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](http://www.buero-team-rastede.de)  
[info@buero-team-rastede.de](mailto: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](http://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.*

**BRÖTJE**  
**HEIZUNG** 