



BLiCKPUNKT

A U S G A B E M Ä R Z 2 0 2 2



Spiel, Spaß und Sport!



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

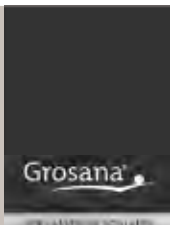
Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen
Kundendienst und Wartung

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



DAS BETT

Oldenburger Str. 265
26180 Rastede
Tel. 04402/83047
www.das-bett-rastede.de



WIR HABEN DAS BETT
NICHT NEU ERFUNDEN,
ABER GRANDIOS VERBESSERT.



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

das letzte Jahr hat uns wieder sehr gefordert. Vieles lief anders als gedacht. Manchmal schlechter, aber oft auch besser. Wie schön! Doch es war nie eine Zeit der Ruhe, sondern immer eine Zeit der Planung. Die teils kurzfristigen Änderungen mussten umgesetzt werden, um das Bestmögliche für unsere Mitglieder zu erreichen.

Die längerfristigen Schließungen der Sporthallen haben beinahe das gesamte Vereinsangebot beeinträchtigt. Es wurden Online-Angebote geschaffen, die großen Anklang fanden. Hygienekonzepte wurden ausgearbeitet und deren Umsetzung mit großer Sorgfalt beachtet. Die Gesundheit aller Beteiligten war stets ein vordringliches Anliegen. Den Mitgliedern möchte der Verein dafür danken, dass sie Änderungen nicht nur toleriert, sondern über die Erwartung hinaus sehr gut angenommen haben.

Die Sportlerinnen und Sportler nicht aus den Augen zu verlieren, war das Thema in dieser turbulenten Zeit. Homepage, Vereins-App, WhatsApp, Instagram, Facebook und natürlich das Telefon sorgten für rege Abstimmung und Kommunikation innerhalb der Gruppen und darüber hinaus. Während der Pandemie – oder auch bei den starken Stürmen im Februar – konnten wir unsere Mitglieder über die VfL-App schnell informieren. In der App gibt es alle Informationen rund um das Vereinsangebot. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich per Push-Nachricht über Neuigkeiten und Aktuelles informieren zu lassen. Die

App kann kostenlos im App-Store heruntergeladen werden, die Bedienung ist einfach.

Nun freuen wir uns auf ein Mehr an Sport in den kommenden Monaten. In unseren Abteilungen (Badminton, Basketball, Einrad, Gesundheitssport und Fitness, Handball, Leichtathletik, Schwimmen, Tanzen, Turnen und Volleyball) bieten wir Breitensport für alle Alters- und Leistungsgruppen an. Darüber hinaus gibt es bei uns ein reichhaltiges Angebot im Gesundheitssport und in vielen weiteren Kursen.

Mit zunehmendem Alter nehmen Krankheiten und körperlicher Abbau oftmals zu. Doch für mehr Bewegung ist es nie zu spät. Oft sind es die Schmerzen, die sportliche Betätigung verhindern. Die Warnfunktion der Schmerzen geht aber nach einiger Zeit verloren. Schonhaltungen schleichen sich ein und verschlimmern das Problem. Dass Bewegung sich positiv auf den Körper auswirkt, sollte jedem bewusst sein. Unser Körper ist in zahlreichen Bereichen auf die dadurch entstandenen Reize angewiesen, um optimal zu funktionieren – vom Gehirn bis zum Fußgelenk.

Mit gezieltem Training beim VfL kann man auch im höheren Alter anfangen. Sollten Kraft, Tempo und Konzentration nachlassen, kann man trotzdem locker am Ball bleiben. Richten wir den Fokus nicht auf das, was nicht mehr geht, sondern finden wir immer wieder neu heraus, was noch funktioniert! Wer Gymnastik am Boden nicht mehr schafft, trainiert auf dem Stuhl oder dem Hocker weiter. Ob in den

Sporthallen, auf dem Rasenplatz oder einfach in der idyllischen Landschaft rund um Rastede, beim VfL hat jeder die Möglichkeit, sich nach Herzenslust zu betätigen. Natürlich ist die fachkundige Betreuung durch die vielen geprüften und lizenzierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter in unserem Verein stets gegeben.

Leider mussten einige Veranstaltungen im ersten Halbjahr abgesagt werden. Der beliebte und viel besuchte Kinderkarneval zum Beispiel. Auch das bekannte Palais-Meeting der Schwimmer im Hallenbad Rastede kann nicht stattfinden. Weitere Veranstaltung wie der Badminton-Ellerncup oder der Residenzcup der Handballer könnten ausfallen. Trotzdem freuen sich die Wettkampfmannschaften nach längerem Stillstand auf die Fortsetzung der Punktspiele.

Recht herzlich möchte ich mich bei allen Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle, den Fachwartinnen und Fachwarten, Trainerinnen und Trainern, Helferinnen und Helfern für die gute und konstruktive Zusammenarbeit bedanken. Die letzten zwei Jahre waren für uns nicht einfach. Nur durch Euer aller Engagement ist es möglich, so ein großes Schiff wie den VfL Rastede auch bei heftigen Windböen erfolgreich zu manövrieren.

Ihr / Euer

Dirk Hillmer

IN EIGENER SACHE

*Fitnesstrainer*in gesucht*

Der VfL Rastede sucht einen Übungsleiter/Trainer (m/w/d) im Bereich Fitness und Gesundheitssport für Kurse am Montag- oder Dienstagabend. Grundsätzlich sind wir aber auch zeitlich flexibel.

Voraussetzung ist eine Trainer C-Lizenz, eine Rehasport B-Lizenz wäre wünschenswert.

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

Wir freuen uns auf Dich!

Restart im Handball

Mit fünf Heimspielen startete Anfang März der Punktspielbetrieb

Handballwochenende in der Halle Feldbreite: Nach der leider notwendigen Pause begann der Spielbetrieb Anfang März auch auf HRO-Ebene von Neuem. Alle unsere zu Saisonbeginn gemeldeten Mannschaften traten wieder zu Punktspielen an. Das ist nicht selbstverständlich, denn bei anderen Vereinen hat es zahlreiche Rückzüge von Mannschaften aus dem Spielbetrieb gegeben.

Vielen Dank an die Trainerinnen und Trainer, die Kinder und Jugendlichen und auch an die Eltern, die die Motivation aufrecht gehalten haben!

Übrigens: Alle Teams freuen sich bei ihren Spielen über Zuschauer und entsprechende Unterstützung. Für Zuschauer und Spieler gibt es ein Hygienekonzept nach den aktuellen Coronaregelungen in Niedersachsen. Für Zuschauer gilt die 3G-Regel. Das Tragen von FFP2-Masken ist beim Betreten und Verlassen der Halle Pflicht. Bei Einhaltung der Abstandsregeln kann die Maske bei den Spielen abgenommen werden.



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, Edewecht

Erscheinungsweise:

vierteljährlich



Redaktionsschluss für die Ausgabe 2-2022:
15. Mai 2022

VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

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

Inhalt

Die Entwicklung des Mitgliederbestandes seit 2020	7
Im Interview: Jan-Dieter Müller	9
Viel Spaß auf dem Fitness-Trampolin	
VfL erhält 950 Euro von der Raiba	10
Wie bekommst Du die neue VfL-VereinsApp auf Dein Smartphone?	13
Mit Engagement und viel Spaß – Badminton-Trainer Alexander Diekhöfer stellt sich vor	14
Abschied nach 28 Jahren	
Angela Roß-Heinen übergibt ihre Gruppe an Saskia Zigan	15
„Helfer von heute sind Trainer von morgen“	
Sportassistentinnen übernehmen Gerätturntraining	16
Guter Zusammenhalt im Verein	
Spende ermöglicht Faschingsfeier mit Hüpfburg	18
Bunt und fröhlich ging es in den	
Kinderturngruppen rund um den Rosenmontag zu	19
Lob für gute Jugendarbeit	
Handballer freuen sich über Spende	20
Top Ten der Torschützen	
Handball-A-Jugend an Tabellenspitze	21
Neue Gruppe sichert Handball-Nachwuchs	
17 Mini-Minis beginnen mit dem Training	22
Jahresbericht Kinderturnen 2021	
Trotz Corona viel bewegt	24
Beim „Speed-Meet“ eine der schnellsten	
Schwimmerin Carla Bredemeier feiert Erfolg	26
Leitung der Schwimm-Abteilung ist Teamarbeit	
Nico Winter wurde zum neuen Fachwart gewählt	26
Engagiert für den Schwimmsport	
Denise de Vries erlangt Trainerlizenz B	28

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 - info@mayer-dau.de - 04402 83083



Die Entwicklung des Mitgliederbestandes seit 2020

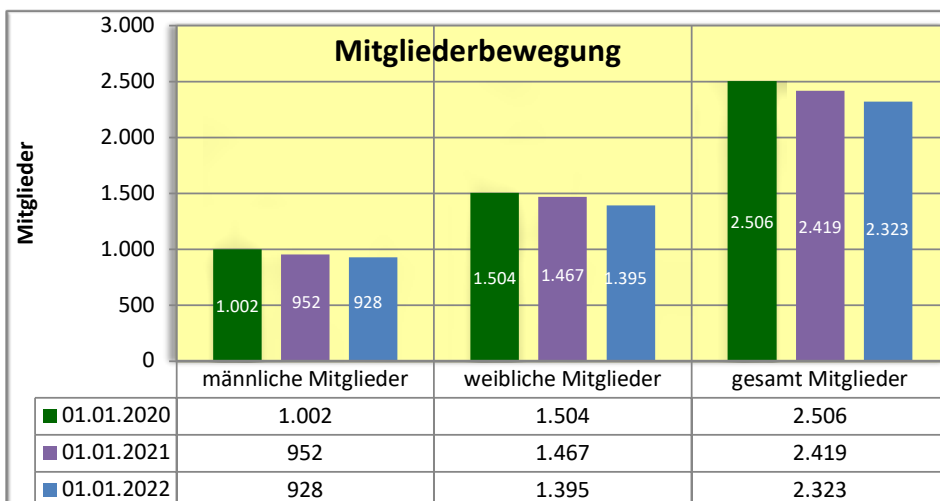
Von Dirk Hillmer | Die Corona-Pandemie hat den VfL in den vergangenen zwei Jahren schwer getroffen. Bei den Männern verzeichnen wir einen leichten Rückgang von 2,5 Prozent, im Vorjahr waren es 5 Prozent. In allen Altersgruppen der Frauen gab es große Abgänge: 2021 verringerte sich die Zahl um 5 Prozent (72 Mitglieder), im Vorjahr um 2,5 Prozent. Im Verein liegt der Anteil der Frauen bei 60 Prozent (1395 Mitglieder), bei den Männern nur bei 40 Prozent.

Insgesamt geht der Mitgliederbestand um 4 Prozent (96 Mitglieder) zurück. Im Vergleich zum Ammerland liegt der Mitgliederrückgang bei 0,66 Prozent!

Von den 165 Sportvereinen im Ammerland ist der VfL Rastede der größte Verein mit 2323 Mitgliedern, gefolgt von der TSG Westerstede (1657). Neu auf Platz drei ist der VfL Edewecht (1331), der den SVE Wiefelstede (1322) auf Rang vier verdrängte.

Kleinsten Verein im Ammerland ist der Boßelverein Bekhausen, der aus drei Mitgliedern besteht.

Wie die gesamte Bevölkerung hat sich auch der VfL mittlerweile besser an die Pandemie angepasst als noch vor zwei Jahren. Viele neue Verordnungen mussten schnell – häufig übers Wochenende – umgesetzt werden. Die ständigen Änderungen und Anpassungen haben die Sportler zermürbt und den Mitgliederbestand stark beeinflusst.



Altersstruktur

Im Bereich der Kinder und Jugendlichen und der Senioren ist die Zahl der Vereinsmitglieder im VfL Rastede vergleichsweise höher als im Ammerland und im Bundesgebiet. In den Altersgruppen der 19- bis 60-Jährigen ist der VfL aber leider schlechter aufgestellt.

Für den Verein gilt jetzt, den Blick nach vorne zu richten, attraktive Sportangebote zu entwickeln und mit guten Ideen und viel Engagement die Zukunft des Sports aktiv zu gestalten.

Im Ammerland sind mehr als ein Drittel der Bevölkerung (35,8 Prozent) in Sportvereinen organisiert. Im Bundesdurchschnitt sind es etwas mehr als ein Viertel (26,1 Prozent). Die meisten organisierten Bürger hat das Saarland (37,8 Prozent), die wenigsten hat das Bundes-

land Brandenburg. Niedersachsen liegt mit 34 Prozent auf einem der vorderen Plätze.



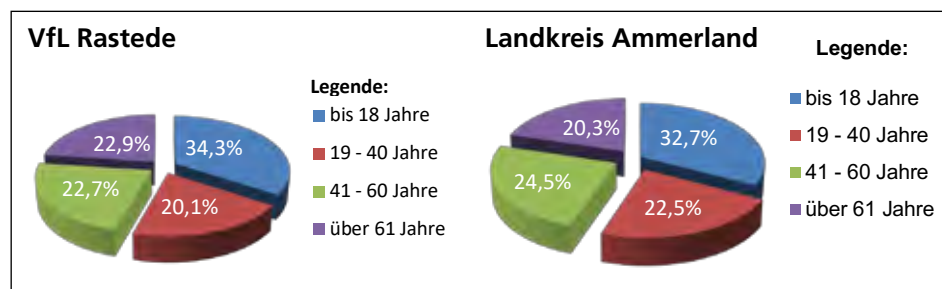
Ihr Tischler für innovative Ideen und handwerkliche Perfektion.

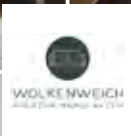
Unsere Leidenschaft für das Holzhandwerk ist der Schlüssel für hochwertige, individuelle Lösungen und Unikate mit Liebe zum Detail.

**Oltmanns
HOLZKONZEPT**

PLANUNG. HANDWERK. LEBEN.

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





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.

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!



HOBSENSIEFKEN

Möbel. Geschenke. Tischlerei. Drechslerei.

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.**

INTERVIEW

JAN-DIETER MÜLLER



Gut ausgebildete und motivierte Übungsleitungen sind das Fundament eines erfolgreichen Breitensportvereins. Um das Engagement unserer großartigen Trainerinnen und Trainer zu würdigen und einen Einblick in die verschiedenen Mannschaften und Sportgruppen zu geben, möchten wir Euch im „Blickpunkt“ immer wieder die Menschen vorstellen, die ihre Zeit dafür einsetzen, Kindern und Erwachsenen die Freude am Sport zu ermöglichen.

Lieber Jan-Dieter, erzähl doch mal, seit wann bist Du Mitglied im VfL und welchen Sport machst Du?

Mitglied im VfL bin ich – mit einer Unterbrechung – seit 1967. Neben dem Handball bin ich noch in der Tanzabteilung aktiv.

Du hast das Training der Handball-Jugend übernommen. Wie kam es dazu?

Mein Sohn Morten spielt seit etwa acht Jahren Handball. Nach der C-Jugend konnte der damalige Trainer das Training aus Zeitgründen nicht mehr weiterführen. Da sich kein anderer Trainer fand und ich früher viele Jahre in der Handballabteilung aktiv war, aushilfsweise auch als Trainer oder Betreuer, übernahm ich die Mannschaft.

Warum hast Du Dich dazu entschieden, Dich im VfL ehrenamtlich zu engagieren? Was war Deine Motivation?

Wie gesagt, spielt Morten seit acht Jahren Handball. Die meisten Jungs kenne ich daher seit dieser Zeit. Dabei war es schön zu sehen, wie aus einem „wildem Haufen“ eine Mannschaft entstand. Wenn kein anderer Trainer gefunden worden wäre, hätte die Gefahr bestanden, dass die Mannschaft zerbrochen wäre. Das hätte ich schade gefunden.

Abgesehen davon war die Handabteilung des VfL über viele Jahre ein wesentlicher Teil in meinem Leben. Daher war es schön, nach der langen Zeit wieder aktiv ins Geschehen eingreifen zu können.

Welche Mannschaft trainierst Du zurzeit und welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Mannschaft?

Ich trainiere die männliche B-Jugend. Da wir uns nach der Vorrunde für die (mittlere) Regionsliga qualifiziert haben, hoffe ich, dass wir einen der vorderen Plätze einnehmen können.

Was sind Deine Aufgaben als Handball-Trainer und wie viel Zeit investierst Du pro Woche?

Die Übernahme der Mannschaft im Juni 2020 erfolgte kurz nach Beginn der Corona-Pandemie. Meine Hauptaufgabe war und ist daher zunächst, das wöchentliche Training wieder ein wenig mehr in den Fokus der Jungs zu rücken. Dabei sollen die Jungs bei allem Einsatz vor allem Spaß an diesem tollen Sport haben. Daneben möchte ich die Mannschaft gemeinsam mit Ron als Trainer der jetzigen A-Jugend, mit der wir uns die Trainingszeiten teilen, auch handballerisch weiterbringen. Da ich lange aus dem Geschehen raus war, dauert die Trainingsvorbereitung natürlich noch etwas länger. Je nach Anzahl der Trainingseinheiten und den Spielen am Wochenende investiere ich wöchentlich in der Regel zwischen fünf und zehn Stunden für die Mannschaft.

Was gefällt Dir an Deiner Tätigkeit als Trainer am meisten?

Der vertrauensvolle und entspannte Kontakt zu den Jungs ist klasse. Daneben ist es nach der langen Zeit super, wieder regelmäßig in der Halle einen Ball in die Hand nehmen zu können.

Warum würdest Du anderen empfehlen, sich ehrenamtlich als Trainer oder Übungsleiter zu engagieren?

Wenn man Spaß im Umgang mit anderen Menschen hat, ist die Tätigkeit als Trainer oder Übungsleiter eine gute Gelegenheit, sich noch mehr mit „seiner“ Sportart auseinanderzusetzen und ein wenig von seinem Wissen an andere weiterzugeben (selbst wenn dieses Wissen teilweise schon etwas eingestaubt ist).

Lieber Jan-Dieter, Dir und Deiner Mannschaft viel Erfolg bei allen anstehenden Partien und weiterhin vor allem Spaß am Sport. Danke für das Gespräch!



Viel Spaß auf dem Fitness-Trampolin VfL erhält 950 Euro von der Raiba

Von Kathrin Janout | Koordination, Cardio und gute Laune – in diesem Kurs ist Spaß garantiert. Seit Januar werden beim VfL Rastede Ausdauer und Muskulatur mit dem Mini-Trampolin trainiert. „Den Anschub für das neue Sportangebot gab eine Spende der Raiffeisenbank Rastede“, berichtet VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje. 950 Euro hatte der Verein erhalten und dafür die ersten vier Fitness trampoline angeschafft. „Das

war der Startschuss“, freut sich Silke und bedankt sich bei Brigitte Hillerns, Assistentin der Raiba-Geschäftsführung in Rastede, bei einem Treffen im Sportforum. „Der VfL Rastede bietet eine vielfältige Mischung für Jung und Alt“, lobt Hillerns. „Die Lebendigkeit des Vereins finde ich toll. Schön, dass wir mit unserer Förderung ein neues Angebot anstoßen konnten.“

Mittlerweile hat der VfL 16 Mini-Tram-

Von links:

Trainerin Urte Diekhöfer, VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje und Vorstandssprecher Dirk Hillmer bedanken sich bei Brigitte Hillerns von der Raiffeisenbank Rastede für die Spende | Foto: Janout

poline zur Verfügung. Und die Sportlerinnen und Sportler sind vom Fitness-Training auf dem Trampolin begeistert. Innerhalb kurzer Zeit waren die Kurse ausgebucht. „Es macht einfach mega viel Spaß“, sagt Teilnehmerin Ina während sie fröhlich auf dem weichen Sprungtuch wippt. „Es ist ganz anders als andere Sportangebote, andere Muskelgruppen werden beansprucht.“ Am Ende des Trainings gehe sie immer ausgepowert, aber sehr gut gelaunt nach Hause. Auch Sabrina hatte sich sofort zur Trampolin-Fitness angemeldet als sie die Ankündigung über die VfL-App

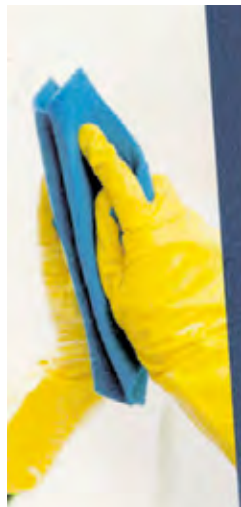


Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Kurs Fitness-Trampolin halten sich hüpfend fit | Foto: Janout



per Push-Nachricht bekam. „Ich wollte es ausprobieren“, sagt sie. „Es ist wirklich anstrengend, macht aber großen Spaß!“

Das Training auf dem Trampolin wird von Urte Diekhöfer geleitet. Es umfasst eine Mischung aus verschiedenen Übungen, die gezielt den Energieverbrauch steigern und das Herz-Kreislaufsystem trainieren. „Die nötige muskuläre Stabilität erarbeiten wir im zweiten Teil der Stunde mit Stabilitäts- und Kräftigungsübungen“, erklärt Urte.



Stefanides

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

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

Auf der Raade 16a
26180 Rastede

Tag für Tag frisch und lecker Backwaren aus der Bäckerei Decker

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



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.



horstmann

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

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

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

www.ford-horstmann.de



Unsere neue VfL-VereinsApp ist da!

Alle Infos rund um Deinen Verein in einer App.

Viele Vorteile für Mitglieder und Übungsleiter*innen. Schau doch mal rein!

Wie bekommst Du die App auf Dein Smartphone? So geht's:

1. Lade zuerst unsere VfL-Vereins-App aus Deinem App-Store herunter. Nutze dazu den nebenstehenden QR-Code oder gib VfL Rastede in das Suchfeld Deines App-Stores ein.

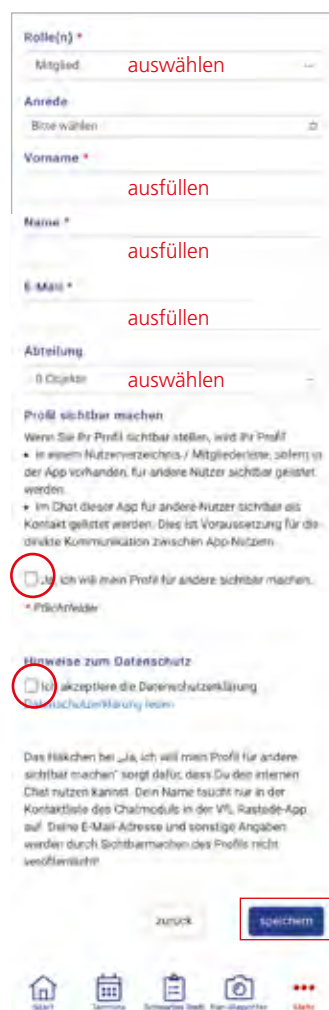
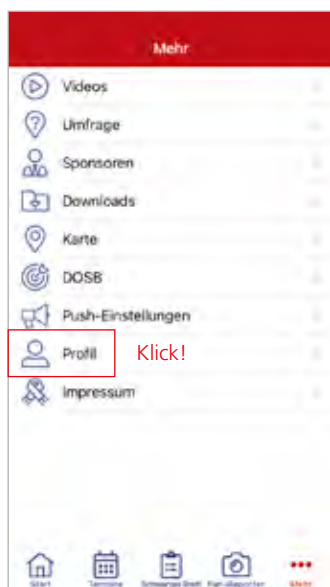


2. Nach dem Download öffnest Du die App und klickst auf den Menüpunkt „Profil“.

Das „Profil“ befindet sich in der erweiterten Menüleiste. Dahin gelangst Du von der Startseite der App aus über die drei Striche oben links (bei Android) oder beim iPhone über die Punkte ganz unten rechts.



Klick!



3. Lege nun Dein Profil an, in dem Du zunächst alle Felder ausfüllst, Deine Abteilung(en) auswählst und anschließend die beiden Häkchen in den untenstehenden Kästchen setzt.

Durch die Auswahl Deiner Abteilung werden Dir für Dich verfügbare Chatgruppen angezeigt.

Das Häkchen bei „Ja, ich will mein Profil für andere sichtbar machen“ sorgt dafür, dass Du den internen Chat nutzen kannst. Dein Name taucht nur in der Kontaktliste des Chatmoduls in der App auf. So kann z.B. Dein*e Trainer*in Dich zu einer vereinsinternen Chatgruppe hinzufügen oder per Direktnachricht erreichen und Ihr könnt schnell und sicher Informationen austauschen.

Deine E-Mail-Adresse und sonstige Angaben werden durch Sichtbarmachen des Profils nicht veröffentlicht!

klick und fertig!

Mit Engagement und viel Spaß

Badminton-Trainer Alexander Diekhöfer stellt sich vor

Hallo! Mein Name ist Alexander Diekhöfer. Ich bin 47 Jahre alt und trainiere die Badminton-Kinder- und -Jugendgruppe freitagnachmittags von 15.30 bis 18 Uhr in der Halle Feldbreite.

Meine Badminton-Karriere begann damit, dass ich meinen Sohn Jesko, damals vier Jahre alt, zum Bambini-Training der Badminton-Abteilung begleitet habe. Ich selbst spielte zu diesem Zeitpunkt noch Tischtennis, übrigens seit meinem achten Lebensjahr.

Ein Jahr später entschied ich mich, es selber mit dem Badmintonsport zu versuchen. Kurz darauf trat Corona in unser aller Leben, wodurch die Bambinis nicht mehr zusammenkamen. Als ich dann die Möglichkeit bekam, das Kinder- und Jugendtraining mit Unterstützung von



Mehr als 20 Kinder und Jugendliche kommen jede Woche Freitag zum Badminton-Training in die Halle Feldbreite | Fotos: Janout

Paul zu übernehmen, zögerte ich nicht lange und begann die Trainerassistenten-Ausbildung des Niedersächsischen Badminton-Verband (NBV). Mir war es

wichtig, die Gruppe gut vorbereitet zu übernehmen. Inzwischen sind regelmäßig mehr als 20 Kinder und Jugendliche beim Training und es macht mir viel Spaß!

DIE SPORT DUWE KUNDENKARTE.

DEINE VORTEILE



**ATTRAKTIVE PREISE
BIS ZU 20 % RABATT**



**AUF DEN GESAMTEN
EINKAUFSWERT SPAREN**



REGIONALE STANDORTE

Standort Rastede

☎ 04402 - 9893333
✉ ammerland@sport-duwe.de
🌐 sport-duwe.de

Oldenburger Str. 280 • 26180 Rastede

Standort Oldenburg

☎ 0441 - 9601000
✉ oldenburg@sport-duwe.de
🌐 sport-duwe.de

Edewechter Landstraße 53 • 26131 Oldenburg

Bereits reduzierte Waren sind von diesem Rabattsystem ausgeschlossen. Die bereitgestellten Nachlässe gelten für Kunden mit einer gültigen SPORT DUWE Kundenkarte.

Abschied nach 28 Jahren

Angela Roß-Heinen übergibt ihre Gruppe an Saskia Zigan

Von Kathrin Janout | Dienstagabend ins Hallenbad – für Angela Roß-Heinen bisher ein fester Termin im Kalender. Schließlich wartete dort ihre Wassergymnastikgruppe auf sie. 28 Jahre lang leitete Angela die treue Truppe. Die letzten „Neuzugänge“ kamen vor rund zehn Jahren dazu. Doch nun war es Zeit, Abschied zu nehmen. Angela übergab die Gruppe an ihre Nachfolgerin Saskia Zigan.



Sport und Freundschaft gehörte in der Wassergymnastikgruppe um Angela Roß-Heinen (l.) immer fest zusammen



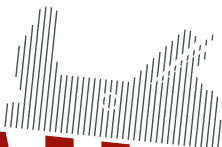
Fachwartin Sonja Dieckmann (l.) bedankte sich bei Übungsleiterin Angela für ihr Engagement in all den Jahren

Fotos: Abteilung Wassergymnastik

Fachwartin Sonja Dieckmann überreichte Angela zum Dank für ihr Engagement in all den Jahren einen hübschen Blumenstrauß. Die Gruppe sei mit der Zeit fest zusammengewachsen, berichtet Sonja. „Über den Sport hinaus sind Freundschaften entstanden.“ Jedes Jahr werde ein neuer Festausschuss gewählt, der sich um die Organisation zweier Ausflüge kümmere. „Die Teilnehmenden sagen, sie hätten quasi das Leben von Angela vom Aufwachsen ihrer Kinder bis zur Hochzeit begleitet“, erzählt Sonja lächelnd.

Der VfL Rastede bedankt sich bei Dir, liebe Angela, und wünscht der Gruppe mit Saskia weiterhin viel Spaß im Wasser!

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

„Helfer von heute sind Trainer von morgen“

Sportassistentinnen übernehmen Gerätturntraining



Die Turnerinnen verschickten einen akrobatischen Gruß an ihre Trainerin | Foto: Abteilung Kinderturnen

Von Kathrin Janout | „Ein Glück, dass es in dieser Gruppe vier frisch gebackene Assistenztrainerinnen gibt“, freute sich Evi Kusch im Dezember. „Sonst hätten die Turnerinnen längere Zeit ohne Trai-

nerin auskommen müssen.“ So aber erklärten sich Jana Sanken, Lina Schröder, Leana Meyer und Lieke van Rijsingebereit, das Training abwechselnd und mit Unterstützung von Helferinnen Birgit

Albertzard zu übernehmen. „Die jeweilige Turnstunde habe ich mit der zuständigen Assistenztrainerin in der Woche zuvor in telefonischer Absprache und über Videokonferenz vorbereitet und im Anschluss an das Training nochmal nachbesprochen“, berichtet Evi. Trotz dieser Hürde seien alle weiterhin mit Spaß und Eifer dabei. Auch die beiden neuen Turnerinnen, Zoeé Wagner und Julina Kacar, hätten sich gut eingelebt, so die Trainerin.

Eine Tasse voll Glück

Auch rund um Weihnachten waren die Turnerinnen diesmal auf sich allein gestellt. „Normalerweise machen wir zuvor immer etwas anderes als Turnen“, erklärt Evi. „In den vergangenen Jahren haben wir uns mit Wertschätzung, Respekt und Mut beschäftigt.“ Zur Weihnachtsfeier gab es aber trotzdem etwas Besonderes: „Eine Tasse voller Glück.“ Jedem Kind schenkte Evi eine weiße Tasse mit einer aufgemalten Turnfigur und dem jeweiligen Namen darauf. „Dazu Glückskekse und einen Schoko-

Über 35 Jahre!

Alles für Sauberkeit
& Hygiene
und 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



Weihnachtsüberraschung: „Tassen voller Glück“ gab es als Geschenk für jede Turnerin

Lolli, um sich eine heiße Tasse Kakao machen zu können und diesen voller Glück genießen zu können“, berichtet Evi. Auch eine kleine Anleitung zum „Glück selber machen“ legte die Trainerin dazu. Selbst ging sie ebenfalls nicht leer aus. Die Turnmädchen überraschten Evi mit einem akrobatischen Weihnachtsbild-Gruß und einem Video, in dem sie einen Tanz in Weihnachtsmützen zeigten. „Bei so einer Überraschung und der Freude, dass die Mädels so toll im Team für- und miteinander arbeiten, kamen mir vor Rührung und Stolz direkt die Tränen“, verrät Evi.

Erfahrungen sammeln

„Auch wenn die Turnstunden mit Haupttrainerin natürlich anders und vom Schwierigkeitsgrad anspruchsvoller sind, ist es schön zu sehen, dass die Mädels sich der Herausforderung stellen“, betont Evi. „Und dass der VfL ihnen die Möglichkeit gibt, in diesem Rahmen zu wachsen und Erfahrungen zu sammeln.“ Die Helfer von heute seien die Trainer von morgen. „Und die werden händeringend gesucht – nicht nur im Geräteturnen.“

Elektrotechnik Ralf Wedelich



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



- 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

Stüeckemann
Aus Freude am Fahrrad.

Oldenburger Str. 76 · 26180 Rastede · T 04402 925 00 · stueckemann.de

Zweirad Stüeckemann GmbH & Co. KG

Guter Zusammenhalt im Verein

Spende ermöglicht Faschingsfeier mit Hüpfburg

Von Melanie Schröder | Auch wenn unser beliebter Kinderkarneval nun im zweiten Jahr nicht stattfinden konnte, hat sich unsere Kinderturn-Abteilung nicht davon abhalten lassen, in ihren Gruppen Fasching zu feiern. Die Übungsleiterinnen haben sich tolle Bewegungslandschaften überlegt und viele bunt verkleidete Kinder hatten großen Spaß, diese zu nutzen.

Eine besondere Überraschung war die Hüpfburg, die in der Sporthalle auf die Dinos, Marienkäfer und Monster wartete. Dass die Hüpfburg uns sogar zwei Wochen lang zur Verfügung stand und somit von allen Kinderturngruppen genutzt werden konnte, verdanken wir der Gruppe „Fit & gesund für Frauen“. Diese hat über viele Jahre hinweg in eine Gruppenkasse eingezahlt, um den Teil-

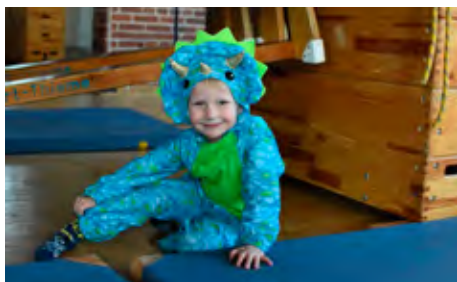
nehmerinnen zu runden Geburtstagen oder der Übungsleiterin zu Weihnachten einen Blumenstrauß bzw. ein Geschenk kaufen zu können. Bei Ausflügen wurde auch schon mal ein Getränk für alle ausgegeben. Nachdem die Kassenwartin Uschi Icken verstorben ist und auch sonst nur noch vereinzelt Teilnehmerinnen aus der „Ursprungsgruppe“ dabei sind, wurde gemeinsam mit der Tochter von Frau Icken beschlossen, die Kasse aufzulösen. Den Restbetrag wollten sie der Kinderturn-Abteilung zugutekommen lassen. Und so haben Vera Agthe und Hildegard Ksinsik die „Kasse“ übergeben.

„Vielen Dank!“, sagen alle Kinder und Übungsleiterinnen. Die Hüpfburg war ein tolles Highlight!



Nach Auflösung der Gruppenkasse übergaben Vera Agthe und Hildegard Ksinsik den Restbetrag an die Kinderturn-Abteilung

Foto: Abteilung Kindeturnen



BUNT UND FRÖHLICH GING ES IN DEN KINDERTURNGRUPPEN RUND UM DEN ROSENMONTAG ZU



Lob für gute Jugendarbeit

Handballer freuen sich über Spende



Die A-Jugend nahm den symbolischen Scheck stellvertretend für den Rasteder Handball entgegen | Foto: Handball-Abteilung

Von Ron Zange | Über eine großzügige Spende von der Firma Augenoptik Alexanderstraße durfte sich der Handball-Förderverein vom VfL Rastede freuen. Augenoptikermeister Jens Schirrmann übergab den symbolischen Scheck über 1500 Euro beim Training an die männliche A-Jugend, die ihn stellvertretend für den Rasteder Handball in Empfang nahm.

Schirrmann wies darauf hin, dass die

Spendensumme nicht allein von Augenoptik Alexanderstraße komme, sondern die Firma das Geld gesammelt habe, um es einer gemeinnützigen Institution zu übergeben. Wir freuen uns sehr, dass die Wahl auf den Rasteder Handball gefallen ist, und bedanken uns herzlich.

Jens Schirrmann, dessen Sohn in der D-Jugend des VfL Handball spielt, ist von der Jugendarbeit im Verein angetan: „Es ist schön zu sehen, dass der Schwer-

punkt darauf liegt, dass alle Kinder mit-spielen und dass nicht nur das Spieler-gesamnis im Mittelpunkt steht.“

Damit gibt Schirrmann die Philosophie wieder, die der Kinder- und Jugendarbeit beim Handball im VfL Rastede zugrunde liegt. Natürlich ist gewinnen schöner als verlieren, aber im Kinder- und Jugend-alter geht es um sportmotorische und auch soziale Weiterentwicklung. Die findet nicht statt, wenn Spielerinnen und Spieler während der Trainings- und Spielzeit auf der Bank sitzen und nur anstandshalber in den letzten zwei Minuten eingewechselt werden.

Einen besonderen Dank möch-ten wir an dieser Stelle auch an alle Trainer*innen, Betreuer*innen, Schiedsrichter*innen und weiteren Unterstützer*innen des Rasteder Hand-balls richten. Ohne Eure Arbeit würde ein wichtiger Baustein in der Rasteder Kinder- und Jugendarbeit, sowie im Freizeitsport fehlen! Gleiches gilt für die vielen Sponsoren, die mit ihrer finanziel-len Unterstützung einen großen Beitrag zum Umfeld und zur Ausstattung unser-er Sportler*innen leisten.

Gesundheitszentrum Rastede

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

Anke Schwiertz

*Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege*

Top Ten der Torschützen Handball-A-Jugend an Tabellenspitze

Von Ronald Zange | Unsere A-Jugend-Jungs haben in den vergangenen Jahren eine richtig gute Entwicklung gemacht. Nachdem es zu Beginn mehr oder weniger deftige Klatschen gab, hätten viele Kinder und Jugendliche vermutlich aufgegeben und sich eine andere Freizeitbeschäftigung gesucht. Bei uns aber ist ein harter Kern zusammengeblieben, der sich nun zum Abschluss des Kinder- und Jugendhandballs voraussichtlich die Krone aufsetzen kann.

Nach einem Saisonstart mit drei Siegen standen im Februar die Duelle gegen den stärksten Konkurrenten an: das Hinspiel gegen die JMSG DSC/OTB (eine Oldenburger Spielgemeinschaft) konnte zu Hause mit 30:27 gewonnen werden. Es war das erste Spiel nach knapp drei Monaten Spielpause. Dadurch war die Tabellenführung mit 8:0 Punkten stabilisiert. Das Rückspiel fand am Sonntag, 20. Februar, in Oldenburg statt. Ein spannendes und offensiv gutes Spiel endete mit 36:33 für unsere Rasteder Jungs. Und mit dem anschließenden Sieg bei TSV Altenwalde hatten wir die Meisterschaft bereits so gut wie sicher.

Ausgeglichen besetztes Team

Unsere Regionsoberliga Nordwest umfasste ursprünglich sieben Mannschaften. Nach dem Rückzug der Teams aus Hagen (im Bremischen) und Larrelt/Emden, waren leider nur noch fünf Mannschaften übriggeblieben. Im Verlauf der Saison gab es einige interessante und auch spannende Spiele. Speziell die Partien gegen die JMSG DSC/OTB waren eng.

Es hat sich gezeigt, dass wir wohl das Team hatten, das am ausgeglichensten besetzt ist. So haben wir vier Spieler, die unter den Top Ten der Torschützen sind. Ob unser Thimo sich den Titel des Torschützenkönigs schnappen kann, bleibt

abzuwarten. Der Kampf mit Elias vom DSC wird eng.

Zukunft planen

Nun geht es an die Planung, wie es mit dem Team weitergeht. In der kommenden Saison könnten noch vier Spieler weiterhin in der A-Jugend spielen. Die Überlegungen dafür werden in den nächsten Tagen angegangen. Torwart Noah, Justus und Lennart nehmen nun schon seit Längerem ein- bis zweimal pro Woche am Training der M1 teil. So können sie sich an ein schnelleres Spieltempo und mehr Körperlichkeit gewöhnen. Der Sprung in die erste Mannschaft wird aber vermutlich noch etwas Zeit beanspruchen. So könnte die Mann-



schaft in den nächsten Wochen gut bei der M2 einsteigen und dort weitere Erfahrungen im Seniorenbereich sammeln.

Dein Zweirad und E-bike Fachhändler im Ammerland!



Oldenburger Str. 248
26180 Rastede
T. 04402-9842055
Bikefactory@ewe.net

&

August-Hinrichs-Str. 14
26215 Wiefelstede
T. 04402-69999
wiefelstede@haases-bikefactory.de



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



Neue Gruppe sichert Handball-Nachwuchs 17 Mini-Minis beginnen mit dem Training

Von Kathrin Janout | Dribbeln, Sprungwurf und Schlenzer? Darum geht es in dieser Gruppe natürlich noch nicht. Die VfL-Mini-Minis kümmern sich stattdessen um das erste Ballgefühl und genießen vor allem den Spaß an der Bewegung.

Hochmotiviert kamen die Drei- bis Fünfjährigen Anfang März zum ersten Training in die Halle Feldbreite. Trainerin Franziska Tiltsch begrüßte die 17

Kinder und überraschte sie mit kleinen Bällen, auf die sie die Namen der Teilnehmenden geschrieben hatte. Mit Hilfe der Bälle wird die Gruppe ab sofort auf spielerische Weise die Anwesenheit der Kinder beim Training durchgehen.

In der ersten Stunde brachten Franziska und Helferin Amelie den Handball-Nachwuchs schon ordentlich in Bewegung. Fröhlich liefen die Kleinen mit dem Ball in der Hand durch die Halle.

Von nun an findet das Training jeden Dienstagnachmittag in der Zeit von 16 bis 17.30 Uhr statt. Vorerst ist die Gruppe jedoch ausgebucht, es können keine weiteren Kinder dazukommen.

Die Mini-Minis hatten bei ihrem ersten Training in der Halle Feldbreite viel Spaß | Fotos: Janout

SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT KONTAKTLINSEN



- ✓ **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





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

Jahresbericht Kinderturnen 2021

Trotz Corona viel bewegt

Von Melanie Schröder | Da wir 2021 mit einem bundesweiten Lockdown gestartet sind, lag auch unser gesam-

ter Sportalltag lahm. In den Turnhallen war es ungewöhnlich still und leer. So haben sich einige Übungsleiterin-

nen besondere Aktionen für etwas Abwechslung einfallen lassen. Eine Gruppe hatte z.B. die Möglichkeit, unter



Endlich wieder Wettkampf-Feeling: Die Geräteturnerinnen freuten sich über die erfolgreiche Teilnahme am Gerätturnabzeichen | Foto: Abteilung Kinderturnen



**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

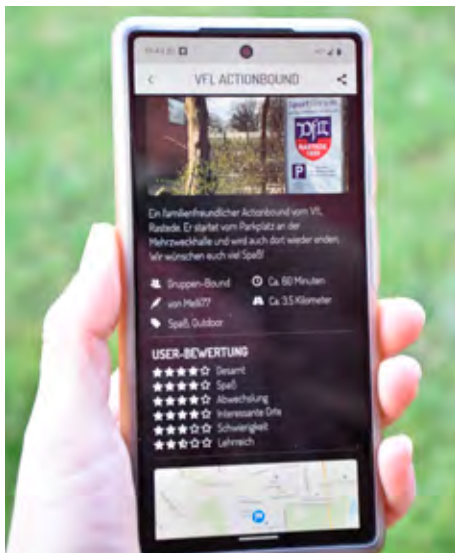
Wilh.-Geiler-Str. 16
Tel. 04488-86 14 80

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





Raus ins Grüne zog der VfL-Actionbound die Rasteder Sportler*innen
Foto: Janout

„Video-Anleitung“ zu turnen oder sich einen Monat mit einem Fitness-Plan zu motivieren. Die Jüngsten vom Flohzirkus haben per E-Mail eine Bastelvorlage für einen Bewegungswürfel nach Hause bekommen. Der ersten „Blickpunkt“-Ausgabe wurde für die Fünfjährigen das bewegte Gesellschaftsspiel „MENSCH BEWEG'DICH“ beigelegt.

Da auch im März noch nicht an die Wiederaufnahme des Sports zu denken war und die Wetterverhältnisse zu unbeständig waren, überlegten wir uns weiterhin Alternativen, um Bewegungsanreize für die Kinder zu Hause zu schaffen. So habe ich gemeinsam mit meinem Sohn einen „Actionbound“ ausgearbeitet. Das ist eine Art Schnitzeljagd per Smartphone. Diese führt 3,5 Kilometer durch Rastede bzw. den Schlosspark. Auf dem Weg gibt es unterschiedliche Aufgaben wie Rätsel und sportliche Einlagen zu bewältigen.

Im Mai war dann endlich ein Hauch von Kinderturnen möglich und Bewegungslandschaften zogen wieder in die Turnhalle ein. Zwar noch nicht als Gruppenangebot, aber dennoch hatten einzelne Familien die Möglichkeit, sich an drei Wochenenden, von Donnerstag bis Sonntag, für jeweils eine Stunde dafür anzumelden. Die vorgesehenen

Zeitfenster waren immer schnell ausgebucht.

Mit der Wiederaufnahme des Sportbetriebs durfte die Kinderturn-Abteilung auch vier neue Übungsleiterinnen begrüßen: Neele Ksinsik, Neele Koch, Jasmin Schubert und Saskia Dierks. Toll, dass ihr unser Team bereichert!

Nachdem wieder etwas Normalität in den Sportalltag zurückgekehrt ist, haben die Übungsleiterinnen und Helferinnen gleich die Gunst der Stunde genutzt und an Aus- und Fortbildungen teilgenommen. So hat Jasmin ihre Übungsleiter-C-Ausbildung absolviert, Jana und Lina haben die Herausforderung der Sportassistentin-Ausbildung gemeistert.

Besonders aufregend wurde es dann für 17 Turnerinnen im Oktober, die sich nach nur kurzer, aber intensiver Vorbe-

reitungszeit den Übungen des Gerätturn-Abzeichens in Oldenburg erfolgreich stellten.

Nachdem im Februar schon kein Kinderkarneval stattfinden konnte, musste auch die Action-Time zum zweiten Mal in Folge abgesagt werden. So staunten die Kinderturngruppen nicht schlecht, als sie trotzdem die tollen Materialien vom Spielefanten für zwei Wochen nutzen konnten. Besonders gut ist dabei die Rollenrutsche angekommen.

Zurzeit besteht unser Team beim Kinderturnen aus zehn Übungsleiterinnen und elf Helfer*innen. Dennoch können wir die große Nachfrage an Plätzen nicht berücksichtigen und müssen immer wieder Eltern mit ihren Kindern vertrösten. Wir haben leider keine Chance, alle aufzunehmen.



Beim Familienturnen konnten Kinder gemeinsam mit ihren Eltern den aufgebauten Parkour in der Halle Wilhelmstraße nutzen

Foto: Abteilung Kinderturnen



**Heizung-, Sanitär-
und Luftungsbau GmbH**

Geschäftsführer:
Detlef Schabirosky

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

Düserweg 14
26180 Rastede
Telefon 0 44 02 / 22 19
Telefax 0 44 02 / 8 19 81

Beim „Speed-Meet“ eine der schnellsten Schwimmerin Carla Bredemeier feiert Erfolge

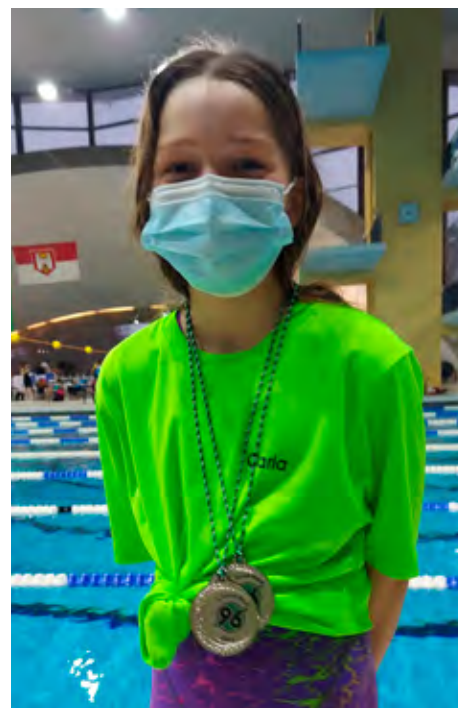
Von Kathrin Janout | Elf Starts, elf Mal unter den Top 3 – noch dazu an ihrem elften Geburtstag: Das ist das Ergebnis eines erfolgreichen Wettkampftages unserer Nachwuchsschwimmerin Carla Bredemeier. Beim „Speed-Meet“ im Stadionbad in Hannover gewann das Ausnahmetalent zweimal Gold, sieben Mal Silber und zweimal Bronze.

Dabei handelte es sich jedoch nicht um ein Geschenk zum Geburtstag, sondern um den verdienten Erfolg nach jahrelangem Training und viel Durchhaltevermögen. Mehrmals die Woche ist Carla im Wasser, trainiert mittlerweile am Landesstützpunkt Schwimmregion Oldenburg/Delmenhorst, zu dem auch der VfL Rastede gehört. „Carla ist unfassbar talentiert und liebenswert, zielstrebig

und ehrgeizig mit der richtigen Portion Teamgeist und Spaß“, lobt ihre Trainerin Denise de Vries, die Carla von klein auf beim Schwimmen begleitet hat.

Eine Überraschung zum Geburtstag gab es beim „Speed-Meet“ aber noch dazu: Die Stadionsprecherin gratulierte Carla am Wettkampfmorgen über Lautsprecher und spielte das Lied „Happy Birthday“ für sie ab. In diesem Moment war Carla auf Bahn acht gerade bereit zum Start für den ersten Wettkampf, den Sie dann auch direkt gewann.

Zwei ihrer insgesamt elf erreichten Medaillen trägt VfL-Schwimmerin Carla Bredemeier hier um den Hals
Fotos: Schwimm-Abteilung



Leitung der Schwimm-Abteilung ist Teamarbeit Nico Winter wurde zum neuen Fachwart gewählt

Hallo! Ich bin Nico, 40 Jahre alt, verheiratet und habe drei Kinder. Seit meinem zweiten Lebensjahr wohne ich in Rastede und bin hier auch fest verwurzelt. Nach meinem Abitur habe ich in Oldenburg BWL studiert und während des Studiums mein erstes Unternehmen im Bereich Events gegründet. Daraus ist damals unter anderem die Oldenbora entstanden, bei der ich bis 2018 Gesellschafter war. 2013 habe ich dann eine Online Marketing Agentur gegründet. Die Agentur WEBMARKETIERE liegt aktuell voll im Fokus meiner beruflichen Tätigkeit.

Zum Schwimmen kam ich früh. Mein Vater war Schwimmer im DLRG. Mit fünf Jahren habe ich das sportliche Schwim-



Um die Schwimm-Abteilung kümmern sich v.l. Schwimmwartin Tanja Brunßen-Gerdes, Abteilungsleiter Nico Winter und Jugendwartin Denise de Vries von nun an gemeinsam | Foto: Abteilung Schwimmen

men im VfL angefangen. Schon damals hatte der VfL Rastede sehr gute Trainer in der Jugendabteilung. Unsere Gruppe war auf einem sehr hohen Niveau unterwegs: Kreis-, Bezirks-, Landes- und Norddeutsche Meisterschaften. Mit 13 hat mich dann die Motivation verlassen und ich habe mich voll und ganz meiner zweiten Sport-Leidenschaft gewidmet: dem Fußball. Doch nach 20 Jahren Pause bin ich zum Schwimmen zurückgekehrt. Ich wurde direkt gefragt, ob ich nicht wieder Lust habe, bei den Masters einzusteigen. Das Ziel damals war, noch im selben Jahr zur Masters-EM zu fahren. Das Schwimmfieber war wieder voll entfacht. Vor allem auch durch die tolle Masters-Gruppe und die super Gemeinschaft. Tatsächlich konnte ich

die Pflichtzeiten für die EM erreichen. Auch die Teilnahme an der WM im Jahr darauf haben wir als Gruppe geschafft. Die gegenseitige Motivation in der Masters-Wettkampfgruppe ist wirklich überlegend.

Vor zwei Jahren haben mich Denise und Tanja schon einmal gefragt, ob ich nicht Abteilungsleiter werden möchte. Zu diesem Zeitpunkt war ich allerdings noch als Jugendfußball-Trainer beim FC Rastede eingebunden. Diese Aufgabe hab ich aber im vergangenen Sommer abgegeben.

Denise und Tanja machen seit vielen Jahren einen unfassbar guten Job in der Abteilung. Mit so viel Herz und Engagement! Jeder, der schon mal ein Ehrenamt innehatte, weiß, wie viele Aufga-

ben es dort gibt. Ich wollte die beiden unterstützen und Verantwortung übernehmen.

Vor allem das Thema Trainingsbedingungen liegt mir dabei am Herzen. Rastede wächst seit vielen Jahren und es sind meist Familien hinzugekommen. Leider ist die Infrastruktur beim Schwimmsport nicht mitgewachsen. Die Wartelisten sind extrem lang. Wenn man im Hinterkopf hat, dass immer weniger Kinder vernünftig schwimmen können, ist das noch alarmierender! Diese Themen möchte ich jetzt angehen und für eine Veränderung werben. Ich bin froh und dankbar, dass Denise und Tanja mit mir als dritte Person die Schwimmabteilung im Dreiergespann in die Zukunft begleiten.



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

Engagiert für den Schwimmsport

Denise de Vries erlangt Trainerlizenz B



Seit vielen Jahren Trainerin im VfL: Schwimmerin Denise de Vries

Von Kathrin Janout | Rund zehn Jahre sind vergangen seit Denise de Vries die Schwimmtrainer C-Lizenz erwarb. In der Zwischenzeit hat sie die Schwimm-Abteilung im VfL Rastede maßgeblich geprägt und weiterhin an Fortbildungen teilgenommen, um immer auf dem neuesten Stand zu sein. Im vergangenen Jahr ging die leidenschaftliche Schwimmerin nun den nächsten Schritt: Die Trainer B-Lizenz.

„Mit der Ausbildung zum Trainer B ist man qualifiziert für die Planung, Durchführung und Auswertung des Trainings im sportartspezifischen Leistungssport vom Aufbau-Training bis zum Beginn des Anschluss-Trainings“, erklärt Denise. Verbindliche Grundlage seien dabei die jeweils aktuellen Nachwuchskonzeptionen und Rahmentrainingspläne der Fachsparten des Deutschen Schwimmverbands (DSV). „Das heißt, dass ich nun befugt bin, an einem Landesstützpunkt als Trainerin mitzuwirken“, fasst Denise zusammen. „Zusätzlich bin ich als Referentin für den Landesschwimmverband Niedersachsen (LSN) unterwegs und bilde zukünftige Übungsleiter aus.“

Der Lehrgang für die Trainerlizenz B habe zehn Tage gedauert, berichtet Denise weiter. Die erste Woche wurde online durchgeführt. Um teilnehmen zu können, hatte die Schwimmerin Bildungsurlaub beantragt. Der zweite Teil fand anschließend in Präsenz statt. „Für den Praxis-Teil waren wir eine Woche in der Akademie des Sports in Hannover. Ich musste dafür von meinem eigentlichen Job Urlaub nehmen und Überstunden abkummeln.“

Während des Lehrgangs standen die Themen Sportpsychologie, Sportbiologie, Sportmedizin, Ernährung, Trainingssteuerung und Trainingsplanentwicklung auf dem Programm. Dazu kam außerdem eine prüfungsrelevante Hausarbeit. „Ich habe mich für den Bereich Sportpsychologie entschieden“, sagt Denise. So wurde ihr das Thema „Bedeutung des mentalen Trainings für junge Leistungssportler – Mentale Stärke durch die Trainer:in-Sportler:in-Beziehung“ zugeteilt. Darüber sollte Denise eine Hausarbeit schreiben und einen 30- bis 45-minütigen Vortrag ausarbeiten und vortragen. „Das Thema war natürlich ein Geschenk, denn genau das ist es, was ich mit meinen Sportlerinnen und Sportlern lebe“, sagt Denise. „Die Chemie muss stimmen, damit ein Sportler überhaupt Leistung bringen kann und motiviert ist, regelmäßig zum Training zu kommen und Hochleistung zu bringen.“ Dazu komme mentales Training, also die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns. „Gezielte und wiederholte Reize auf mentaler Ebene sollen die soziale und emotionale Kompetenz, kognitive Fähigkeiten, die Leistungsfähigkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und das Wohlbefinden fördern“, erklärt die Trainerin. „Auf das Schwimmen bezogen ist es beispielsweise die Vorstellung eines Bewegungsablaufes, ohne ihn auszuführen.“ So könne mit mentalem Training sowohl das motorische Lernen unterstützt als auch eine bestimmte Wettkampfsituation vorbereitet werden. „Neben dem wesentlichen Ziel des mentalen Trainings, die eigenen realen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten, eignet es sich ebenso beim Neuerwerb oder Umlernen der Technik, beim Wiedereinstieg nach verletzungsbedingten Pausen, als Ergänzung zu belastendem Training, als Hilfe zum Abbau von Angst und als Überbrückung trainingsfreier Zeiten.“

Die Ausbildung sei insgesamt sehr interessant gewesen, betont Denise abschließend. „Und die Truppe war toll! Man hat viele Kontakte knüpfen können und ist nach wie vor im Austausch, unter anderem mit Trainern von anderen Stützpunkten.“

Für Denise hat sich durch die Trainerlizenz B sogar ein neues Jobangebot ergeben. Ab Mai wird sie für die Lebenshilfe Brake e.V. arbeiten. Dort übernimmt sie die Planung, Organisation und Durchführung des Sport- und Schwimmunterrichts für Krippen- und Kindergartenkinder ebenso wie für die Schüler*innen der Karl-Eichler-Schule. Doch damit nicht genug. Für das nächste Jahr peilt die engagierte Schwimmerin bereits die Trainerlizenz A an.

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	Saskia Zigan
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	Waltraud Kosytorz
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 – 8.30	Saskia Zigan
Badminton					
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	Mathis Siefken
Boule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Dietmar Bucker
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Dietmar Bucker
Basketball					
U13	10 – 13 J.	Halle Kleibrok	Fr	13.30 – 15.00	Sören Rüthemann
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 – 18.45	NN
U16	13 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mi	16.15 – 17.15	NN
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	Marike Meyer
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Große Halle	Mo	20.30 – 21.30	Michael Reusch
Funktionstraining	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	16.30 – 17.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Anf.	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	17.30 – 18.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Fortg.	offen	Halle Wilhelmstraße	Mo	18.30 – 19.30	Thomas Fokken
Avi Mea	offen	Sportforum	Mo	19.45 – 20.45	Thomas Fokken
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	Maren Zörner
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
Crosstraining 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
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
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Sa	18.00 – 19.30	Sakhi Alizadah
Gesundheitssport					
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 Anfänger*innen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	18.00 – 19.00	Michaela Kunz
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.00	Michaela Kunz
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Maren Zörner
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	Maren Zörner
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 – 9.30	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 7	offen	Sportforum	Mi	18.30 – 19.30	Katja Ratje
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	20.30 – 22.00	Ron Zange
Männer 1	offen	Große Halle 2	Do	20.30 – 22.00	Ron Zange
Männer 2	offen	Große Halle 2	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mo	19.00 – 20.30	Aydin K. -Zimmermann
Frauen 1	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 – 20.30	Aydin K. -Zimmermann
Frauen 2	offen	Große Halle 2	Mi	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Große Halle 1	Di	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Di	19.00 – 20.30	Ron Zange
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Ron Zange
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Mo	17.30 – 19.00	Jan Dieter Müller
B-Jugend männlich	15 – 16 J.	Große Halle 2	Do	19.00 – 20.30	Jan Dieter Müller
B-Jugend weiblich	15 – 16 J.	Große Halle	Mi	17.30 – 19.00	Heiko Brötje
B-Jugend weiblich	15 – 16 J.	Große Halle	Fr	15.45 – 17.00	Heiko Brötje
C-Jugend männlich	11 – 12 J.	Große Halle 2	Mi	17.30 – 19.00	Oliver Weinmann
C-Jugend männlich	11 – 12 J.	Große Halle	Fr	16.30 – 18.00	Oliver Weinmann
C-Jugend weiblich	13 – 14 J.	Große Halle 2	Do	16.45 – 18.15	Christian Janout
D-Jugend männlich	9 – 10 J.	Große Halle 2	Mo	16.00 – 17.30	Martin Ohm
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Große Halle	Mo	16.15 – 17.45	Michael Reupsch
D-Jugend weiblich	11 – 12 J.	Große Halle	Do	17.30 – 19.00	Sabrina Meyer
Minis	6 – 8 J.	Große Halle	Mi	16.00 – 17.30	Sonja Ohm
Mini Minis	3 – 5 J.	Große Halle	Di	16.00 – 17.30	Franziska Tiltsch
Handball-AG (KGS)	offen	Große Halle 2	Di	14.30 – 16.00	Ron Zange
Rastede, Feldbreite (Halle 1= hintere, alte Halle; Halle 2 = vordere, neue Halle)					
Kinderturnen					
Flohzyklus I	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzyklus II	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzyklus III	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Di	09.00 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzyklus IV	1 – 2 J.	Halle Wilhelmstraße	Do	16.00 – 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh 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 Lehnert
Grundlagen Turnen	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.00	Jasmin Schubert
Boden- u. Gerätturnen	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		kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 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 – 18.00	Jule Degener
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Gr. Halle/Sportplatz	Mo	18.00 – 19.30	Adriane Menke
Leichtathletik	ab 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
Schwimmtraining I		Hallenbad Wiefelstede	Di	16.30 – 17.15	Denise de Vries
Schwimmtraining II		Hallenbad Wiefelstede	Di	17.15 – 18.00	Denise de Vries

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Schwimmen					
Technischer Aufbau1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Imke Wehlau
Technischer Aufbau2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Patrizia Bruntsch
Wettkampfvorbereitung		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Landesstützpunkt		Bad	Do	17.30 – 19.00	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 – 18.30	Frauke Dierks
Wettkampfgruppe 2		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Mo	18.30 – 20.00	Guido Traband
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 – 19.45	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Bad	Mo	18.30 – 20.00	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Bad	Do	18.30 – 19.45	Guido Traband
Delfine		Bad	Sa	10.00 – 10.40	Denise deVries
Haie		Bad	Sa	11.00 – 11.40	Denise deVries
Masters Wettkampfgruppe	20+ J.	Bad	Mo	18.30 – 19.30	Tanja Brunßen
Masters Wettkampfgruppe	20 +J	Bad	Do	19.00 – 20.00	Denise de Vries
Masters Breitensport	20+ J.	Bad	Mo	19.30 – 20.30	Tanja Brunßen
Online Sport			Do	19.00 – 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
Anfänger	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
Streetdance Hip Hop					
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
Hip Hop	15 – 18 j.	Sportforum	Sa	12.50 – 13.35	Gregory Bieder
Trampolin					
Tanzen-Turnen-Trampolin	ab 11 J.	Große Halle	Fr	15.40 – 17.30	Daniela v. 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	Günter Stubbe
Damen	13+ J.	Halle Kleibrok	Fr	16.30 – 19.00	Günter Stubbe
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!					



*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



AGTHE & PARTNER

Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 12
26180 Rastede
www.agthe-partner.de

Telefon 0 44 02 / 86 35 8-0
Telefax 0 44 02 / 86 35 825
kanzlei@agthe-partner.de

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

Fachwart*innen

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



**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**



Mehr Energie – weniger Emission

Die BRÖTJE Hybridheizung



Die Zukunft heizt nachhaltig – fangen Sie jetzt schon damit an! Denn es war noch nie so einfach, auf umweltfreundliche Wärme umzusteigen. Ihre BRÖTJE Hybridheizung vereint einen leistungsstarken Wärmeerzeuger mit ressourcenschonenden Komponenten, wie der Wärmepumpe oder Solar. Für Ihren individuellen Energiemix bei zuverlässigem Warmwasserkomfort auch bei Minusgraden.