



BLiCKPUNKT

A U S G A B E S E P T E M B E R 2 0 2 3



VfL Rastede: Mein Verein in Rot und Blau!



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



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

als frisch gewähltes, neues Vorstandsmitglied bzw. neuer Sprecher des VfL Rastede heiÙe ich Sie herzlich willkommen zu dieser Ausgabe des Blickpunkts!

Sprache und Kommunikation sind in meiner Stellenbeschreibung zentrale Begriffe und Aufgaben. Kommunikation ist für mich das Herzstück jeder zwischenmenschlichen Interaktion und bildet das Fundament für eine erfolgreiche Gemeinschaft. Im Sportverein, einem Ort der Begegnung und des Miteinanders, gewinnt die Kommunikation eine noch tiefere Bedeutung. Ob Trainer, Sportler, Eltern, Vorstandsmitglieder oder Fans – sie

alle stehen in ständigem Austausch miteinander, um gemeinsame Ziele zu erreichen.

Ich möchte Sie ermutigen, sich aktiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen und Ihre eigene Einkommunikation zu reflektieren und zu stärken. Denn nur durch einen bewussten Umgang mit der Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, können wir das volle Potenzial unseres Vereins entfalten und das Sporttreiben für alle Vereinsmitglieder zu einem besonderen Erlebnis machen.

Ein herzlicher Dank gilt allen Trainern, Spielern, Eltern und Fans, die uns ihre Geschichten und Erfahrungen mitgeteilt haben. Ihr Input hat dazu beigetragen, dieses Heft mit

Leben zu füllen und zu einer wertvollen Informationsquelle für die gesamte Sportgemeinschaft des VfL Rastede zu machen.

Die Kraft der Kommunikation soll uns allen dabei helfen, gemeinsam sportliche Höchstleistungen zu erreichen und ein starkes Band der Verbundenheit zu knüpfen.

Ich freue mich auf gute Gespräche und einen intensiven Austausch.

Viel Freude beim Lesen!

Sascha Arzenscheg

IN EIGENER SACHE

Freude über neue Geräte

Der VfL Rastede hat auch in diesem Jahr tolle Prämien aus der REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ erhalten, die nun in den Sportgruppen zum Einsatz kommen werden. Unsere Jüngsten freuen sich über die Rollenrutschen und Kriechtunnel für das Kinderturnen, Markierungsteller und Bälle wünschten sich die Badminton. Dazu Handstandbarren, Loopie-Sets, Fitnessbänder – super Geräte in sehr guter Qualität!

Vielen Dank an alle, die für unseren Verein gesammelt haben und an REWE für die großartige Aktion!



HOL DIR DIE VfL-VEREINSAPP!

Alle Infos zum VfL Rastede auf einen Blick, dazu Termine, Chat, Fotos und vieles mehr. Außerdem Neuigkeiten, kurzfristige Änderungen im Trainingsbetrieb oder Hallenschließungen per Push-Nachricht.



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Bonbons, Ballons und viel Spaß | |
| Der VfL Rastede beim Ellernfest-Umzug..... | 7 |
| Defibrillator im VfL-Sportforum | |
| Danke an die LzO-Stiftung Ammerland..... | 8 |
| Im Interview: Sascha Arzenscheg | 9 |
| Grundsteinlegung an der Mühlenstraße | |
| Neues Freibad soll nächsten Sommer öffnen | 10 |
| „Zusammen – Together“ | |
| Am 5. November ist SHOWTIME..... | 11 |
| Klima schützen und Gesundheit fördern | |
| VfL erreicht zweimal Bronze beim STADTRADELN..... | 12 |
| Beach-Handball an der Ostsee | |
| VfL mit Rekord-Teilnehmerzahl..... | 13 |
| Umbruch im Herrenhandball | |
| Trainerwechsel, tiefere Liga, neues Team..... | 14 |
| Handball Miniminis und Minis | 15 |
| Was macht das Kampfgericht beim Handball? | |
| 24 Freiwillige nehmen an Schulung teil | 16 |
| Fit werden für die neue Saison | |
| Handballer trainieren im Wasser | 16 |
| So viele Anmeldungen wie noch nie | |
| Erfolgreicher Ellerncup für die Badminton..... | 17 |
| Basketball: | |
| Gemischtes Team bei Turnier auf Platz 3..... | 18 |
| Leichtathletik feiert Erfolg | |
| Vier Titel bei Kreismeisterschaften | 19 |
| Erfolgreiche Saison | |
| Pétanque-Teams auf viertem Tabellenplatz | 20 |
| Sportabzeichen für Grundschulen | 20 |
| Volleyballerinnen gewinnen Kreispokal | |
| Ein Team auf Erfolgskurs | 21 |
| Schwimmerische Fähigkeit, Athletik, körperliche Eignung | |
| Nachwuchstalente werden getestet | 22 |
| Medaillenregen in Edewecht | |
| Schwimmerinnen und Schwimmer feiern | |
| Saisonabschluss | 22 |
| „Das Herz des Sports im Ammerland“ | |
| Monika Wiemken gibt KSB-Vorsitz ab..... | 23 |

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

Herstellung: Bürger Verlag GmbH, Edewecht

VfL Rastede Geschäftsstelle:

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

Landkreis Ammerland



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

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

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

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

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- ELEKTRO

komplette Elektroinstallation
Photovoltaikanlagen

FRIBO- PLANUNG

Planung von
Ein- und Mehrfamilienhäusern
Bauantragsplanung

FRIBO-

HEIZUNG UND SANITÄR

Bauklempnerei
Badsanierung
Solaranlagen

FRIBO- Team

GEBÄUDE-ENERGIEBERATUNG

Blower-Door-Test
Thermographie, Energie-Check

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



**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.

Bonbons, Ballons und viel Spaß

Der VfL Rastede beim Ellernfest-Umzug

Von Kathrin Janout | Bei schönstem Spätsommerwetter sind unsere Steptänzerinnen und Turngruppen den Ellernfest-Umzug mitgelaufen. Die roten Heliumballons und leuchtend

blauen T-Shirts waren dabei ein toller Hingucker. So ging der Marsch am Sonntagmittag eine Runde durch den Ort, vorbei an vielen großen und kleinen Zuschauerinnen und Zu-

schauern, die am Straßenrand fleißig Bonbons sammelten. Nach der langen Corona-Pause endlich wieder ein Highlight am Ellernfest-Wochenende!



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

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



DANKE AN DIE LZO-STIFTUNG AMMERLAND



Bei der Sammel Spendenübergabe im Rasteder MitEinAnder: (v.l.) Klaus Blum (LzO), VfL-Vorstandssprecherin Daniela von Essen, Anja Kleinschmidt (LzO), Fachwartin Sonja Dieckmann und Markus Neumann (LzO) | Fotos: Janout



Platzieren den Defi im Sportforum: (v.l.) Die Vorstandssprecher Christian von Deetzen und Sascha Arzenscheg, Chantal Schrottke, Fachwartin Sonja Dieckmann und VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje

Von Kathrin Janout | Für schnelle Hilfe im Notfall: Im VfL-Sportforum hängt ab sofort ein Defibrillator. Der grüne Wandschrank mit dem Gerät darin ist gut sichtbar neben der Tür zur Gymnastikhalle platziert. Im

Ernstfall ist der „Defi“ somit schnell zur Hand. Chantal Schrottke, Ansprechpartnerin für Erste-Hilfe-Produkte bei der Firma Onken Betriebsbedarf und Handballerin im VfL, gab Fachwarten, Vorstand und

Geschäftsstellen-Team bereits eine Einweisung zur Anwendung des lebensrettenden Geräts.

Angeschafft werden konnte der Defibrillator mit Hilfe einer Förderung der LzO Stiftung Ammerland

in Höhe von 2000 Euro, die Anfang September in der Begegnungsstätte MitEinAnder offiziell übergeben wurde.

Der VfL Rastede bedankt sich herzlich für die Unterstützung!

WIR LASSEN SIE SCHLAFEN

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.**

INTERVIEW

SASCHA ARZENSCHEG



Motiviert ins Amt gestartet

Vorstandssprecher Sascha Arzenscheg im Interview

Seit 1997 ist Sascha Arzenscheg Mitglied im VfL Rastede, viele kennen ihn bereits aus der Handball-Abteilung. Im Laufe der Jahre übernahm der 48-Jährige verschiedene Aufgaben, er hat sich als Trainer, Schiedsrichter, in der Abteilungsleitung und für die Jugend engagiert. Bei der Jahreshauptversammlung im März wurde Sascha von den Mitgliedern in den Vorstand gewählt. Das erste halbe Jahr im Amt liegt mittlerweile hinter ihm.

Sascha ist Lehrer für Biologie und Sport an der KGS Rastede, verheiratet und Vater von zwei Töchtern. Im Vorstandsteam neben Daniela von Essen und Christian von Deetzen kümmert er sich schwerpunktmäßig um den Bereich Sportorganisation. Wir haben unseren dritten Sprecher zu den Hintergründen seiner Entscheidungen und ersten Eindrücken befragt.

Von Kathrin Janout

KJ: Lieber Sascha, Du bist bei der Jahreshauptversammlung im März zum Vorstandssprecher gewählt worden. Das erste halbe Jahr liegt hinter Dir. Wie war der Start ins neue Amt für Dich?

Sascha Arzenscheg: Der Start war sehr gut, denn das Team drumherum macht es einem einfach! Außerdem kennt man sich ja auch schon ein bisschen.

KJ: Welchen Eindruck hast Du von Deinem Verein aus der neuen Vorstandsperspektive? Was konntest Du in den ersten Wochen und Monaten beobachten?

Sascha Arzenscheg: Der Verein läuft sehr gut, wird aber nicht immer so wahrgenommen. Die Außendarstellung, die Kommunikationsstrukturen und die Bedeutung für den Ort Rastede können noch deutlicher gemacht und verbessert werden.

KJ: Du hast Dir die Entscheidung, Dich zur Wahl zu stellen, sicherlich gut überlegt. Welche Gründe sprachen dafür?

Sascha Arzenscheg: Ich wollte weiterhin etwas für den Verein machen und mir andere, neue Aufgaben anschauen. Und bevor man „Nein“ sagt, sollte man sich selbst ein Bild von diesen Aufgaben machen.

KJ: Du bist seit vielen Jahren im VfL. Was verbindet Dich mit dem Verein?

Sascha Arzenscheg: Der Handballsport und einfach die offenen und tollen Mitglieder, mit denen ich schon so lange zu tun habe.

KJ: Welche Aufgaben übernimmst Du im Vorstandsteam und warum hast Du Dich für diesen Bereich entschieden?

Sascha Arzenscheg: Ich übernehme den sportlichen Bereich und versuche, auch die Kommunikationsstruktur anzupacken und zu verbessern, so dass sich der Verein weiter sportlich und strukturell noch besser entfalten kann. Entschieden habe ich mich für diesen Bereich nur indirekt. Von den anderen Aufgaben habe ich keine Ahnung und sollte daher die Finger davonlassen (lacht).

KJ: Vereine sind ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Doch auch die Vereinsarbeit befindet sich zurzeit im Wandel, ein Umdenken ist nötig. Welche Herausforderungen siehst Du für die Zukunft des VfL Rastede?

Sascha Arzenscheg: Die digitale Vereinsdarstellung, Vernetzung und die monetäre Entwicklung der Übungsleiterentschädigung werden uns beschäftigen, damit wir auch weiterhin für jüngere Mitglieder attraktiv bleiben.

KJ: Warum, denkst Du, lohnt es sich, Mitglied im VfL Rastede zu sein und sich für den Verein zu engagieren? Was macht den Verein aus?

Sascha Arzenscheg: Ehrenamtliche Arbeit lohnt sich immer, insbesondere bei so einem sehr guten Verein! Es macht einfach Spaß, etwas zu entwickeln.

KJ: Lieber Sascha, vielen Dank für das Gespräch!

Grundsteinlegung an der Mühlenstraße Neues Freibad soll nächsten Sommer öffnen

Von Kathrin Janout | Ende Juni wurde an der Mühlenstraße endlich die Grundsteinlegung für das Freibad gefeiert. Unsere Fachwartin Tanja Brunßen-Gerdes, Schwimmtrainerin Denise de Vries und die Vorstandssprecher Christian von Deetzen und Sascha Arzenscheg waren ebenfalls dabei. Der VfL Rastede hatte in den vergangenen Jahren in der „Arbeitsgruppe Freibad“ mitgewirkt und die Planungen begleitet.

Der Baubeginn musste aus verschiedenen Gründen immer wieder verschoben werden und verzögerte sich letztlich um ein Jahr. Ursprünglich hätte das Bad in diesem Sommer schon wieder geöffnet sein sollen, nun aber hofft man auf die Saison 2024. Die Baukosten sind in der Zwischenzeit sprunghaft gestiegen. Knapp 10 Millionen Euro wird die Sanierung letztlich verschlingen. 3,2 Millionen Euro Förderung erhält die Gemeinde aus



Unsere Schwimmerinnen (v.r.) Tanja Brunßen-Gerdes und Denise de Vries freuen sich gemeinsam mit dem DLRG auf den Tag, an dem das neue Freibad endlich öffnet | Foto: Lüken

dem Sportstättenanierungsprogramm des Bundes.

Bei der Grundsteinlegung stellte Architekt Christian Bär die Anlage noch einmal vor. Entstehen wird ein bumerangförmiger Komplex mit Sanitärgebäude, Umkleiden, einem Bereich für Personal und Verwaltung sowie einem Kiosk und

Gastronomie. Sprung-, Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken werden mit Edelstahl ausgekleidet. „Hell, offen, heiter“: Mit diesen Worten beschrieb Bär schon früher die Ansicht des Freibad-Neubaus. Nun gelte es aber, die Daumen zu drücken, dass alle Materialien erhältlich sind und das Wetter mitmache, sagte er im Juni. Dann werde das Freibad im kommenden Jahr auch öffnen können. Der VfL Rastede drückt dafür die Daumen besonders fest.



So soll der Eingang des Freibads aussehen | Bild: jpb Architekten

Gemeinschaft in leuchtendem Blau



Ohne Euch geht nichts in unserem Verein! Auf diesem Bild in leuchtend blauen Team-Shirts sind zwar längst nicht alle ehrenamtlich Engagierten zu sehen, die im VfL Sportgruppen leiten, Fachwartaufgaben übernehmen, sich um Jugendliche kümmern, Ämter innehaben, Technik verstehen, sich mit Verwaltung auskennen, eine



Cafeteria bestücken oder vieles mehr. Aber sie blicken stellvertretend für die rund 100 freiwilligen Helferinnen und Helfer in die Kamera, denen der Verein einmal „Dankeschön!“ sagen möchte. Es ist großartig, was Ihr für die Gemeinschaft leistet!

Foto: Martin Ohm



Hörmann Tortechnik

- Garagentore • Sectionaltore
- Industrietore • Rolltore
- Wohnraum- und Haustüren

Bürgermeister-Brötje-Str. 11 · 26180 Rastede
Telefon 044 02 597 676 · Fax 044 02 597 688
kontakt@tortechnik-wedelich.de · www.tortechnik-wedelich.de

„Der Rastede Gutschein!“

Sowohl online über den QR-Code als auch lokal erhältlich: Raiffeisenbank Rastede u. Hahn-Lehmden, Andy's Fit & Fun, LzO Rastede u. Wahnbek, Vorwerk Gartenwelt Rastede und bei uns:



Schloßstr. 29, 26180 Rastede
Telefon 04402 863855-0
www.rastede-touristik.de



„Zusammen – Together“
Am 5. November ab 15 Uhr



SHOWTIME

Von Kathrin Janout | Vielfältig, kreativ und mitreißend – das ist die Showtime beim VfL Rastede. Alle zwei Jahre lädt unser Verein zur großen Showveranstaltung in die Mehrzweckhalle Feldbreite. Bereits lange vorher beginnen in den einzelnen Sportgruppen die Proben für das beliebte Event. Ob Tanzen, Fitness, Freestyle oder Kinderturnen, die Zuschauer können sich auf ein tolles Programm freuen. Motto der Showtime 2023 ist „Zusammen – Together“. Passender könn-

te es auch nicht sein, denn der VfL Rastede kooperiert in diesem Jahr mit Gruppen der KGS Rastede. Die Schulband „Koops“ wird eine der Turnvorführungen mit Livemusik begleiten, die Technik AG kümmert sich darum, die Veranstaltung ins rechte Licht zu rücken. Übrigens: Bei der Showtime gibt es immer auch eine Cafeteria mit einem reichhaltigen Angebot an Kuchen und Getränken. Beste Voraussetzungen für einen gelungenen Novembernachmittag!

Den Körper in Schwung bringen Fit und gesund ab 70



Immer donnerstags wird im Sportforum trainiert | Foto: Freepik.com

Die Gruppe „Fit und gesund ab 70“ hat noch Plätze frei! Mit Spaß und Freude an der Bewegung werden in diesem Kurs der gesamte Körper und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Gezielte Übungen mit verschiedenen Geräten

die Muskulatur. Unter der Leitung von Physiotherapeutin Maren Zörner trainiert die Gruppe donnerstags, 9.40 bis 10.40 Uhr, im Sportforum an der Schloßstraße 33 in Rastede.

Interessierte können 2-mal kostenlos zum Schnuppertraining kommen.

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

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





Übungsleitung gesucht Kinder- und Gerättturnen braucht Verstärkung

Du hast Spaß am Umgang mit Kindern und Lust, Dich im Sport zu engagieren? Dann bist Du beim VfL Rastede genau richtig. Unser Verein sucht für die Kinder- und Gerättturngruppen am Nachmittag Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die den Kindern Bewegungsfreude vermitteln und das Interesse an den verschiedenen Sportgeräten wecken. Gerne können sich für diese Aufgabe auch Eltern oder Jugendliche melden. Ein Übungsleiter-Schein ist nicht unbedingt erforderlich, es besteht

aber die Möglichkeit, über den Verein an Fortbildungen teilzunehmen. Der VfL Rastede bietet Dir ein nettes Team, gute Einarbeitung, viele Materialien und eine sehr gut ausgestattete Halle. Weitere Informationen gibt Abteilungsleiterin Melanie Schröder per E-Mail an info@vfl-rastede.de, über den Chat in der VfL-Vereinsapp oder zu den VfL-Geschäftsstellenzeiten, montags und donnerstags von 14.30 bis 17.30 Uhr, unter Telefon 04402-82992.





- **Elektroinstallation**
- **Hausgeräte**
- **Kundendienst**
- **Photovoltaik**
- **Einbruchmeldeanlagen**
- **Videoüberwachungsanlagen**

Hohenfeld & Rother

**Eisenstraße 29
26215 Wiefelstede**

**Telefon: (04402) 919895
Internet: www.elektro-hr.de**

IN EIGENER SACHE

Klima schützen und Gesundheit fördern VfL erreicht zweimal Bronze beim STADTRADELN

Von Kathrin Janout | Der VfL Rastede war auch in diesem Jahr beim STADTRADELN erfolgreich. Insgesamt 8.496 Kilometer legte unser Team während des Wettbewerbs mit dem Fahrrad zurück. Damit landeten die Sportlerinnen und Sportler auf dem dritten Platz in der Gemeindegewertung. Bronze gab es auch für das drittgrößte Team mit 20 Teilnehmenden. Der bes-



te VfL-Einzelfahrer fuhr insgesamt 1.179,5 Kilometer. 1.376 Kilogramm CO₂ haben unsere Radelnden durch die Teilnahme vermieden, indem sie bei so vielen Alltagsstouren wie möglich das Auto stehen ließen und stattdessen das Fahrrad nahmen. Gut fürs Klima – und gut für die Gesundheit!



- 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

Zweirad Stückemann GmbH & Co. KG

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



Beach-Handball an der Ostsee

VfL mit Rekord-Teilnehmerzahl

Von Ron Zange | Nachdem wir im Jahr 2017 zum ersten Mal zum Beachhandballturnier nach DAMP an die Ostsee gefahren sind, kam es nun zur insgesamt fünften Teilnahme – diesmal mit knapp 100 Sportlerinnen und Sportlern in acht Mannschaften vom VfL Rastede. So viele waren von unserem Verein noch nie dabei!

Besonders bei unseren Jüngsten war das Interesse riesig. So nahmen in der D-Jugend von den Mädchen und Jungs jeweils zwei Mannschaften teil. Das war nur möglich, weil mehrere Eltern sich bereit erklärt hatten, an der Fahrt teilzunehmen und als Betreuer*innen mitzuwirken. Ganz herzlichen Dank dafür!

Hinzu kamen die C- und B-Jugend-Jungs und die B- und A-Jugend-Mädchen mit ihren Trainern*innen und Betreuer*innen. Für die meisten Spieler*innen war

es die erste Teilnahme am Beachhandballturnier. Zwar haben wir in den vergangenen Wochen mit allen Mannschaften ein wenig auf den Sandplätzen im Schlosspark trainiert, der Untergrund ist aber mit Sandstrand nicht vergleichbar. Laufen, Springen und Würfe nach Pirouetten sind am Strand natürlich um ein Vielfaches schwieriger. So waren sportliche Erfolge eher nachrangig und es ging mehr um das Erlebnis eines gemeinsamen Wochenendes beim Zelten am Ostseestrand. Durch die extra angeschafften Shirts war für alle leicht erkennbar, wer mit zu unserem Verein gehört. Ein großer Dank für die Unterstützung an Augenoptiker Alexanderstraße, Fliesenlegermeister Tim von Häfen und MSH-Team-sportmakler!

Mein persönliches Glimmlicht war, als nach Turnierende am Samstagabend noch Jungs und Mädchen



von der D-Jugend bis zur A-Jugend gemeinsam am Strand Beachhandball gedaddelt haben. Dafür sind solche Vereinsfahrten da!

Bei Ankunft zu Hause am Sonn-

tagabend gegen 20 Uhr kam auch gleich die Frage, ob wir nächstes Jahr wieder fahren können. Klaro – eine unverbindliche Anmeldung für 100 Leute ist bereits erfolgt!





Umbruch im Herrenhandball

Trainerwechsel, tiefere Liga, neues Team

Von Ron Zange | Das letzte Spiel der Saison 2022/23 steht sinnbildlich für den gesamten Saisonverlauf. Vor dem Spiel kurzfristige Absagen wegen eines Notfalls bei der Arbeit und eines verdrehten Knies beim Fußballspielen mit kleinen Verwandten, zudem muskuläre Probleme beim Aufwärmen. Dann eine schwere Verletzung kurz vor Spielende und eine Bus-Panne auf der Rücktour als wir gerade in Rastede von der Autobahnbrücke fahren. Dennoch erreichen wir am Ende sicher unseren Heimathafen. So auch der Saisonverlauf: eine holprige Vorbereitung, immer wieder Rückschläge und am Ende der sportliche Klassenerhalt in der Landesliga.

Bereits vor dem letzten Saisonspiel hatten wir uns mannschaftsintern zusammengesetzt und die

Voraussetzungen für die Saison 2023/24 besprochen. Dabei wurde deutlich, dass wir den Aufwand für Landesligahandball nicht weiter betreiben können. Die Gründe dafür sind vielfältig und dem „Alter“ geschuldet: Familiengründungen und Nachwuchs, Hausbau und Hauskauf, Firmenübernahmen und intensive berufliche Einbindung. So waren wir uns schweren Herzens einig, dass wir auf jeden Fall sportlich den Klassenerhalt in der Landesliga schaffen wollten, danach aber freiwillig eine Liga tiefer in der Regionsoberliga spielen würden.

Zudem wurde klar, dass sich nach der Auflösung der 3. Herrenmannschaft im Laufe von Corona auch die 2. Herrenmannschaft nicht halten würde. Da die 1. Mannschaft nun aber in der Regionsoberliga anstatt in der Landesliga

spielt, ist der Einstieg der „Übriggebliebenen“ aus M2 bei M1 natürlich viel einfacher. Obwohl es schade ist, dass es nur noch eine Herrenmannschaft im Rasteder Handball gibt, kann es so aber auch zu noch mehr Zusammengehörigkeit innerhalb der Abteilung kommen.

Neuer Trainer übernimmt

Auch auf der Trainerposition gab es eine Veränderung. Nach der Saison 2022/23 war für mich klar, dass ich nicht weiterhin zwei Mannschaften trainieren kann. Der Aufwand mit M1 und einer Jugendmannschaft neben Vollzeitjob und Förderverein war ziemlich fordernd. Da im Jugendbereich leider immer noch großer Bedarf an Trainern und Betreuern besteht, fiel der Entschluss, dass ich eine neue MJD aufbaue. Philipp Fuhrken, der leider nicht mehr selber aktiv spielen kann, übernimmt die Leitung der M1.

Die Saisonvorbereitung verlief anständig. Im Vergleich zu den vergangenen Saisons gab es eine deutlich abgespeckte Version, dennoch waren die Beteiligung und die Stimmung gut. Personell ist der Kader breit aufgestellt, sodass wir voraussichtlich nicht wieder mit acht Spielern auswärts antreten müssen. Noah und Justus wollen in den nächsten Monaten erst einmal die Welt erkunden und werden

nicht zur Verfügung stehen. Den beiden wünschen wir viel Spaß dabei und hoffen natürlich, dass sie in absehbarer Zeit den Weg zurück in die Halle Feldbreite finden. Auch Mathis will seine Freizeit erst einmal ohne Handball verbringen. Dafür sind Paul, Jan und Tom aus der M2 nun bei SpielerPlus eingetragen und vielleicht werden wir noch weitere Ex-M2-Spieler bei unseren Punktspielen auf der Platte sehen.

Heimspiele mit Cafeteria

Auf jeden Fall freuen wir uns auf die neue Saison mit einigen interessanten Ammerland- (FriPe, Ede- wecht, Augustfehn) und Nachbarschafts-Derbys (VfL OL II, TvdH II, Elsfleht II).

Unser Cafeteria-Team hat schon zugesagt, dass sie weiterhin für kulinarische Zufriedenheit sorgen werden, so dass sportlich unterhaltsamen Samstagnachmittagen in guter Atmosphäre nichts im Wege steht.

Heimspiele finden in der Regel samstags um 16 oder 18 Uhr in der Halle Feldbreite statt. Zu den Anwurf-Zeiten bitte Aushänge, Homepage oder Meldungen in der Zeitung beachten.

Wir freuen uns auf zahlreiche Zuschauer!



peter nissen
heilpraktiker | physiotherapeut | sportphysiotherapeut
amerikanische chiropraktik | akupunktur

oldenburger str. 211 tel. 0 44 02 / 59 72 73
26180 Rastede fax 0 44 02 / 59 72 40
www.physionissen.de info@physionissen.de

Goldschmiede
FacettenReich




Goldschmiede FacettenReich • Bahnhofstraße 2a
26180 Rastede • Telefon: 04402 9853054
info@goldschmiede-rastede.de
www.goldschmiede-facettenreich.de
Insta



Handgemachter
SCHMUCK

-EINZELSTÜCKE-TRAURINGKURSE-MAßANFERTIGUNGEN-UMARBEITUNGEN-REPARATUREN-

Handball: Die Miniminis

Same same but different

Die Miniminis haben viel Spaß beim Handball in der Halle. Dank der Initiative von engagierten Eltern und Jugendlichen bleibt die Gruppe auch nach dem Abschied von Trainerin Franziska Tilttsch bestehen.



Die Miniminis und VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje (Mitte) verabschieden Trainerin und Initiatorin der Gruppe, Franziska Tilttsch (3.v.r.) | Foto: Janout

Von Frank Tegeler | Dienstag, 16.15 Uhr: Blau-weiß gekleidete Ein-Meter-Menschen laufen freudig in die Halle Feldbreite, wechseln das Schuhwerk, erzählen aufgeregt vom neusten Klatsch und Tratsch aus dem Kindergarten („Heute bin ich rückwärts gerutscht!“) und jagen sowohl mit als auch ohne Ball durch die gesamte Halle.

16.30 Uhr: Die Gruppe Miniminis ist vollständig und Jugendtrainer Lasse ruft das wuselige Durcheinander in der Feldmitte zusammen; sitzend beginnt das Begrüßungsritual, bei dem das Trainerteam den heutigen Ablauf erklärt. Kommentierende Zwischenrufe und in-

dividuelle Bedürftigkeiten gehören dazu, gleichwohl wissen nach wenigen Minuten alle, dass es nun mit Ball und Tor und Matte und Springhilfen losgeht.

Die nächsten 30 Minuten sind von kleinen und großen Erfolgen und Misserfolgen geprägt. Viel Bewegung findet statt und immer wieder sorgen die Geduld, die Ruhe und das Verständnis von Franziska und Lasse, unterstützt von den Eltern Maren, Insa und Manuel dafür, dass jedes Kind mit großem Spaß um Bälle kämpft, die Hindernisse im Tor überwindet oder einfach erschöpft am Spielfeldrand beim Schluck Wasser den Übungen folgt.

Das Training endet letztlich wie es begonnen hat: Alle treffen sich auf der Matte, Franziska findet lobende Worte für die kleinen Werferinnen und Werfer, während die ersten Eltern eintrudeln und die Halle aufgeräumt wird. Vor dem Verlassen erhalten alle Kinder einen Stempel als Abschiedssignal und Erinnerung, dass in der kommenden Woche das nächste Training stattfindet. Dann aber eben ganz anders und doch so ähnlich: Aufgrund persönlicher Umstände

muss Franziska, Gründerin der Miniminis vor zwei Jahren, ihre Gruppe verlassen und übergibt an die zwei neuen Betreuungskräfte aus der Elternrunde: Sophia und ich unterstützen fortan den Jugendtrainer Lasse und haben „some big shoes to fill“.

Danke, Franziska, für Dein großes Engagement und die viele Zeit, die du in die Frühförderung der Kleinsten investiert hast!



Das neue Team für die Miniminis: Sophia Hut, Lasse Schmidt und Frank Tegeler übernehmen das Training | Foto: Janout

Begeisterung für den Handballsport

Bele und Falk trainieren die Minis

Von Kathrin Janout | Ein neues Team für die Handball-Minis: Falk Buß und Bele Dietrich übernehmen die Leitung der Sechs- bis Achtjährigen. Immer mittwochs von 16 bis 17.30 Uhr wird in der Halle Feldbreite trainiert. Während die Minis Bele bereits seit längerem kennen, ist Falk ganz neu im Team. „Ich wurde quasi dazu überredet“, sagt der 32-Jährige lächelnd. Die Tochter seiner Freundin trainiere bei den Minis mit, erklärt er. Und als es darum ging, die Gruppe zu erhalten und einen neuen Trainer zu finden, sei man auf ihn gekommen. Falk hat selbst viele Jahre Handball gespielt, zuletzt war er sogar täglich in der Halle. Für ihn war es immer ein sportlicher Ausgleich zum Beruf. Mittlerweile ist der Vareler als pädagogischer Mitarbeiter an einer Grundschule tätig, der Umgang mit Kindern liegt ihm. Bei den Minis möchte er mit viel Spaß die Grundlagen für die Zukunft im

Sport schaffen. „Ich hoffe, dass ich die Begeisterung und das Feuer für den Handballsport in den Kindern entfachen kann“, wünscht er sich. Falk und Bele lösen damit Neele Landig und Sonja Ohm als Trainerteam ab. Im Zuge der Neustrukturierung der Handball-Abteilung haben Neele und Sonja die E-Jugend übernommen und sind von nun an montags in der Halle.



Ein gutes Team für die Minis: Bele Dietrich und Falk Buß

Foto: Janout

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

Reinigungsfahrwagen
Spendersysteme
Papierhygiene
Reinigungs- & Pflegemittel

FREWA www.frewa-handel.de
Handels GmbH Online-Shop

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

Was macht das Kampfgericht beim Handball? 24 Freiwillige nehmen an Schulung teil



Mehr als 20 Handballerinnen und Handballer kamen ins Sportforum

Von Kathrin Janout | Eine Schulung für Zeitnehmer*innen und Sekretär*innen im Handball gab es Mitte August im VfL-Sportforum. Ole Bohmbach erklärte den mehr als 20 Freiwilligen die Kommunikationsplattform nuLiga und die

WebApp nuScore. Außerdem beantwortete er sämtliche Fragen zu den Aufgaben des Kampfgerichts: Welche grundsätzlichen Regeln gilt es für Zeitnehmer*innen und Sekretär*innen zu beachten? Wie schreibt man Spielprotokolle? Wie läuft der Auf- und Abbau rund um das Punktspiel?

Erst vor kurzem hatte der VfL Rastede neue Laptops angeschafft, um den reibungslosen Ablauf der Wettkämpfe zu gewährleisten. Ole kümmert sich um die Technik, um Administration, Updates und Verwaltung der Geräte. Gemeinsam mit Lara Bolte ist er außerdem Ansprechpartner rund um die Organisation des Kampfgerichts. An allen Heimspieltagen im Handball werden jeweils zwei Personen benötigt, um beispielsweise Spielzeit und Time-out, aber auch Spielerlisten und Spielprotokoll im Blick zu haben. Daher ist eine möglichst große Gruppe Freiwilliger für diesen Posten unbedingt notwendig.



Ole erklärt die Aufgaben von Zeitnehmer*innen und Sekretär*innen im Handballsport | Fotos: Janout



Fit werden für die neue Saison Handballer trainieren im Wasser

Von Kathrin Janout | Normalerweise haben unsere Handballherren immer festen Boden unter den Füßen. Nun aber beim „Sprinten“ kaum von der Stelle zu kommen, war eine ganz neue Erfahrung. Das Team tauschte Trikots und Sportschuhe gegen Badehosen und stieg im Rasteder Hallenbad ins Wasser. Gegen den Widerstand des flüssigen Elements anzukämpfen, ist anstrengend und macht dementsprechend extra fit für die neue Saison, so der Hintergrundgedanke zu diesem Spezialtraining – Spaß gibt es gratis obendrauf. „Im vergangenen Jahr fragte mich der damalige Trainer Sascha Arznescheg, ob ich mir vorstellen könne, die Männer bei der Saisonvorbereitung zu unterstützen, in dem einige Trainingseinheiten im Wasser stattfinden würden“, berichtet Sonja Dieckmann, Fachwartin für Wassergymnastik, über den Beginn der Kooperation zwischen den Abteilungen. Der Auftakt lief gut, nun wurde das ganze wiederholt. Eine Mischung aus Aquajogging und Aquafitness stand auf dem Pro-

gramm. In drei Einheiten á 45 Minuten trainierten die Männer Ausdauer, Herz-Kreislaufsystem und muskuläre Ausdauer. „Im Wasser sind alle Bewegungen langsamer und der Körper muss die ganze Zeit gegen den Wasserwiderstand arbeiten“, erklärt Sonja. „Je schneller die Bewegung, desto größer der Widerstand.“ Ein anstrengendes, aber effektives Training und sicherlich ein guter Beitrag, um fit in die neue Saison zu starten.

Über die Kooperation zwischen den Abteilungen freute sich übrigens auch VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje: „Es ist toll, wenn sich die Abteilungen gegenseitig unterstützen. So können die Sportler voneinander profitieren. Das ist eine der Stärken im Breitensportverein, die noch viel mehr genutzt werden könnte.“

Vielen Dank an die Mitarbeitenden des Hallenbads, die für diese Trainingseinheiten an drei Abenden jeweils zwei Bahnen im Tiefwasser zur Verfügung gestellt haben!



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

Kompetent behandelt

Anke Schwiertz

Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege

Kompetent handeln

So viele Anmeldungen wie noch nie Erfolgreicher Ellerncup für die Badminton



323 Begegnungen in über 18 Stunden Spielzeit gab es beim Ellerncup zu sehen

Von Kathrin Janout | Nach dreijähriger Corona-Pause fand im Juni wieder der Ellerncup in der Rasteder Mehrzweckhalle statt. Mehr als 200 Badmintonspielerinnen und -spieler aus 77 Vereinen nahmen daran teil – so viele Anmeldungen hatte es bisher noch nie gegeben. Es war erst das vierte Turnier, das unsere Badminton-Abteilung orga-

nisierte. Für die Badmintonzene im Nordwesten scheint der Ellerncup aber bereits fest im Turnierkalender etabliert zu sein. Die weiteste Anreise nahmen die Badminton aus Magdeburg, Bocholt und Wuppertal auf sich.

Etwa 170 Teilnehmende traten am Samstag in der Halle gegeneinander an. Nachdem der Turnierstart zunächst um eine Stunde verschoben werden musste, weil ein LKW-Unfall auf der Autobahn A28 mit anschließender Vollsperrung für

Siegerehrung beim Damen-Einzel in der Klasse C: Gesine Ahlrichs auf dem ersten, Marit Fisahn auf dem zweiten Platz (beide vom VfL Rastede). Den dritten Platz erreichte Kati Harm (SV Blau-Gelb Cuxhaven)

Fotos: Siefken



das verspätete Eintreffen von rund 40 Teilnehmenden sorgte, erlebten Spielerinnen, Spieler und Zuschauer wie gewohnt spannende Doppel- und Mixed-Partien. Am Sonntag folgten dann die Einzelspiele mit rund 50 Teilnehmenden. Insgesamt wurden an diesem Wochenende 323 Begegnungen in über 18 Stunden Spielzeit bestritten.

Auch einige aus dem VfL-Team schafften es auf das Siebertrepp-

chen: Normen Mahn und Paul Andräs erreichten Platz drei und vier im Herren-Einzel der Klasse B (bis Bezirksliga). Gesine Ahlrichs gewann im Damen-Einzel der Klasse C (bis Kreisliga und Hobby) gefolgt von Marit Fisahn auf Platz zwei und Li Zhou auf Platz vier. Gesine Ahlrichs und Fatima Choudhary erreichten Platz drei im Damen-Doppel der Klasse C. Mathis Siefken und Gesine Ahlrichs gewannen das Mixed.

Mitmachen beim schnellsten Ballsport der Welt

Badminton suchen neue Spielerinnen und Spieler

Von Kathrin Janout | Für unsere Badminton steht die Punktspielsaison vor der Tür. „Wir sind dieses Mal mit zwei Mannschaften in der Kreisliga am Start“, berichtet Abteilungsleiter Mathis Siefken. Der erste Spieltag ist der 24. September. Los geht's für die VfLer direkt mit einem Heimspiel – dem Vereinsderby zwischen Rastede 1 und Rastede 2. Beginn ist um 10 Uhr.

Auch während der Saison sind neue Spieler und vor allem Spielerinnen beim Badminton willkommen, betont Mathis. „Die Türen beim Training stehen immer offen für Interessierte, die in den

schnellsten Ballsport der Welt schnuppern wollen“, so der Abteilungsleiter. Die Erwachsenen (ab 15 Jahre) trainieren dienstags von 19 bis 21 Uhr und sonntags von 18 bis 20 Uhr in der großen Halle Feldbreite.

In der Jugendabteilung der Badminton wird parallel in die Ausbildung investiert. Die Übungsleiter Alexander Diekhöfer und Paul, ebenso wie Abteilungsleiter Mathis besuchen zurzeit Fortbildungen zum Trainerassistenten, um mit neuem Wissen den Nachwuchs noch besser fördern zu können.

WIR LEBEN TEAMSPORT SD

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.

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

Viel los beim Basketball

Gemischtes Team bei Turnier auf Platz 3



Ein Team aus Herren und Jugend | Fotos: Basketball-Abteilung

Von Kathrin Janout | Mit einer gemischten Mannschaft aus Herren und Jugendspielern haben die Basketballer an einem Turnier in Zetel teilgenommen. Fünf Mannschaften waren insgesamt dabei. „Unsere VfLer konnten mit zwei Siegen gegen Ofenerdiek und Zetel und zwei

Niederlagen einen guten 3. Platz einfahren“, berichtet Christoph. Turniersieger wurde die Mannschaft aus Bremerhaven, Cleverns belegte Platz 2.

Unsere sechs Basketball-Teams haben Anfang August wieder mit dem Training begonnen. „Die Stim-

mung ist gut und wir erfreuen uns gerade bei den Jugendmannschaften über wachsende Beteiligung“, berichtet Abteilungsleiter Christoph Müller. Wer Lust auf Basketball hat und in einem der Teams mitspielen möchte, ist beim Training jederzeit willkommen. Insbesondere die 13- bis 15-Jährigen in der U16 freuen sich über Neuzugänge. Trainiert wird immer donnerstags von 18 bis

19.15 Uhr in der Halle Kleibrok. Die Acht- bis 12-Jährigen in U10 und U12 treffen sich freitags von 15 bis 16 Uhr, die U14 der Zwölf- bis 14-Jährigen montags von 18 bis 19.15 Uhr.

Alle Spielpläne, Ergebnisse und Tabellen im Basketball können auch online eingesehen werden auf

www.basketball-bund.net.



Beim Basketball-Turnier in Zetel



Ein Autohaus. Alle Marken.
FULL SERVICE.


Autohaus
Hansa GEAR

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 GEAR

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

Leichtathletik feiert Erfolge

Vier Titel bei Kreismeisterschaften



Der VfL-Leichtathletik-Nachwuchs in neuen roten Team-Shirts
Fotos: Leichtathletik-Abteilung

Von Jürgen Menke | Bei gutem Wetter fanden Mitte Juni in Westerstede die Kreismeisterschaften des Kreises Nordwest statt. Es nahmen 170 Kinder und Jugendliche aus 19 Vereinen an den U10-bis U16-Wettkämpfen teil. Darunter gingen auch 16 motivierte Kinder mit neuen roten T-Shirts an den Start.

Marje Borchers (W11) erreichte sowohl im Weitsprung mit 3,89 Metern als auch im 50-Meter-Sprint mit 7,88 Sekunden den 1. Platz. In derselben Altersklasse konnte sich Wettkampfneuling Liana Friesen mit 9,25 Sekunden im Sprint (4. Platz), 14,50 Meter im Schlagball (4. Platz) und 3,16 Meter im Weitsprung (5. Platz) behaupten.

Jale Husmann (W10) kam zweimal aufs Podium: Beim Weitsprung gewann sie deutlich mit 3,85 Metern, beim Sprint erreichte sie mit 8,37 Sekunden den 3. Platz. Mit einer Weite von 20,50 Metern beim Schlagball belegte sie den 4. Platz und verfehlte knapp das Podium.



Gewann Gold bei den Kreismeisterschaften: Marje Borchers

In der Altersklasse W 9 konnten Ida Kuhle, Kira Shelnin und Lia Haase mit sehr guten Leistungen überzeugen. Beim Weitsprung gewann Ida Kuhle mit 3,16 Metern vor Kira Shelnin (3,08 Meter). Lia Haase belegte mit 2,97 Metern den 6. Platz. Beim 50-Meter-Sprint holte Ida Kuhle mit 8,99 Sekunden Silber vor Kira Shelnin, die mit 9,15 Sekunden Bronze erreichte. Lia Haase schaffte es auch in den Endlauf und belegte mit 9,39 Sekunden den 5. Platz. Beim Schlagball erreichte Ida Kuhle mit 15 Metern den 4. Platz.

In der Altersklasse 8 (und jünger) holte Tilda Joost beim Weitsprung mit 3,07 Metern den 2. Platz. Beim Sprint konnte sie ihren herausragenden Vorlauf aufgrund eines Sturzes leider nicht bestätigen. Außerdem erreichten in der Altersklasse W 8 (und jünger) Louisa Husmann mit 2,82 Metern, Leonie Michel mit 2,34 Metern, Mayra Bice (W7) mit 2,27 Metern und Zaynab Hirschhäuser (W7) mit 2,20 Metern beim Weitsprung solide Ergebnisse. Louisa Husmann absolvierte den 50-Meter-Sprint in 9,68 Sekunden und belegte den



Drei Medaillen nahm Ida Kuhle bei den Kreismeisterschaften mit nach Hause

4. Platz. Beim Schlagball landeten Tilda Joost mit 12,50 Metern auf Platz 5, Leonie Michel mit 10 Metern auf Platz 8 und Louisa Husmann mit 8,50 Metern auf Platz 11.

Der erst sechsjährige Aras Ahmed konnte sich in der Altersklasse M8 (und jünger) gut behaupten. Er kam auf 2,21 Meter beim Weitsprung und warf 11 Meter weit. Außerdem absolvierten Lauris Minits (M7) und Fynn Tölen einen guten Wettkampf. Fynn belegte mit einer Weite von 2,61 Metern den 9. Platz. Lauris sprang zwei Zentimeter weiter und kam auf den 8. Platz.

Beim Schlagball verpasste Lauris mit einer Weite von 23 Metern nur knapp das Podium und belegte den 4. Platz. Den 50-Meter-Sprint absolvierte Lauris in 9,89 Sekunden und kam auf den 5. Platz. Götz Geldmacher konnte seine gute Vorleistung beim Sprint nicht bestätigen und erreichte beim Endlauf mit 11,94 Sekunden den 6. Platz. Schließlich erreichte Lennart Minits in der Altersklasse M10 beim Schlagball mit einer Weite von 24,50 Metern den 7. Platz und beim Weitsprung mit 3,16 Metern den 8. Platz.

Samstagslauf 2023 in Großenmeer

Unsere drei Athletinnen Jale Husmann, Louisa Husmann und Lia Haase haben den VfL Rastede im Juni in Großenmeer erfolgreich vertreten. Von insgesamt 54 Teilnehmer*innen kam Jale Husmann in 3,40 Minuten als Dritte ins Ziel und erreichte den 2. Platz in der weiblichen Klasse und der Altersklasse W U12. Lia Haase absolvierte den Lauf in 4:19,4 Minuten (20. Platz, 10. Platz in der weiblichen Klasse, 2. Platz in W U10) und Louisa Husmann schaffte den Lauf knapp unter 4:30 Minuten (26. Platz, 14. Platz in der weiblichen Klasse, 6. Platz in W U10).

Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Bürgermeister-Brötje-Str. 30
26180 Rastede

Telefon 044 02 / 91183-0
Telefax 044 02 / 91183-129
internet www.tischlerei-neuhaus.de
Mail info@tischlerei-neuhaus.de

Erfolgreiche Saison Pétanque-Teams auf viertem Tabellenplatz

Von Stefan Schröder | Mit einem jeweils vierten Platz in der Abschlusstabelle ging für die beiden Pétanque-Teams des VfL Rastede am ersten Septemberwochenende die Ligasaison zu Ende. Dabei musste die erste Mannschaft in der Niedersachsenliga in Wiedensahl (Kreis Schaumburg) antreten. Nach einem anfänglichen 5:0-Sieg gegen Klack Osnabrück war dort sogar der Meistertitel weiterhin in greifbarer Nähe. In den beiden folgenden, stark umkämpften Begegnungen musste sich das Team um Mannschaftsführer Karl-Heinz Wilken jedoch jeweils knapp mit 2:3 dem SV Luhden und den Petangues Hannover geschlagen geben. In der Abschlusstabelle bedeutet dies einen sehr guten vierten Tabellenplatz unter den insgesamt zwölf Mannschaften. „Mit dem Saisonverlauf und der Bilanz von 8:3 Sie-

gen können wir mehr als zufrieden sein. Wir haben tolle Spiele abgeliefert und waren bis zum letzten Spiel im Rennen um den Meistertitel,“ erklärte „Kalle“ Wilken. Niedersachsenmeister wurde erneut der TSV Krähenwinkel.

Ebenfalls als Vierte beendete die zweite Mannschaft die Saison die zweite Mannschaft die Saison. Am letzten Spieltag beim TC Oldenburg Süd konnte sich das Team um Mannschaftskapitän Dietmar Bucker dabei in der Tabelle nochmals verbessern. Zwei Siegen gegen den PC Wilhelmshaven 2 (4:1) und den PC Emden (3:2) stand lediglich eine 2:3-Niederlage in der letzten Begegnung gegen den PC Varel 3 gegenüber. Die Gesamtbilanz von 4:3 Siegen bedeutete am Ende eine gute Platzierung in der oberen Tabellenhälfte.



Die erste Pétanque-Mannschaft kämpfte bis zum Schluss um den Meistertitel | Foto: Pétanque-Abteilung

Bei uns steht der
Mensch im Mittelpunkt!



Von Anfang an in guten Händen!

- Nachhilfe
- Lerntherapie bei LRS/Rechenschwäche
- Marburger Konzentrationstraining
- Bildung und Teilhabe u.v.m.



Anton-Günther-Str. 4, Rastede Tel. 04402—93 97 84
www.lernkreis-eumotal.de

Landesmeisterschaft Tête-à-Tête Bronze für Dietmar Averbeck

Von Stefan Schröder | Über einen erneuten Medaillenerfolg bei einer Niedersächsischen Landesmeisterschaft (LM) konnte sich die Pétanque-Abteilung des VfL Rastede freuen. Bei der LM Tête-à-Tête, also der Spielformation 1:1, erreichte Dietmar Averbeck in Hameln das Halbfinale, in dem er knapp den Einzug ins Endspiel verpasste. Am Ende wurde seine starke Leistung mit der Bronzemedaille belohnt. Landesmeister wurde Martin Kuball vom PC Osterholz.



Pétanque-Spieler
Dietmar Averbeck | Foto: privat

Herzlichen Glückwunsch, Dietmar!



Sportabzeichen für Grundschulen



Von Kathrin Janout | Einen sportlichen Schulvormittag erlebten die Schülerinnen und Schüler der Grundschulen Kleibrok, Feldbreite und Loy im Sommer auf dem Sportplatz Feldbreite. Bei strahlendem Sonnenschein wurden die Kinder und Lehrkräfte von unserem VfL-Sportabzeichenobmann Horst Laue und seinem Team empfangen und durch die verschiedenen Diszipli-

nen für das Schulsportabzeichen begleitet. Kondition, Ausdauer und Kraft waren gefordert, um eine Urkunde zu erhalten. Die Kinder gaben beim 800-Meter-Lauf, Standweitsprung, Sprint (30 Meter oder 50 Meter) und Seilspringen ihr Bestes und hatten darüber hinaus viel Spaß an der Bewegung unter freiem Himmel.

Volleyballerinnen gewinnen Kreispokal Ein Team auf Erfolgskurs



Allen Grund zum Feiern haben unsere Volleyballdamen
Foto: Volleyball-Abteilung

Von Kathrin Janout | Unsere Volleyballerinnen sind in Höchstform: zum Ende einer erfolgreichen Saison stieg das Team um Trainer Günter Stubbe in die Kreisliga auf. Zudem gewannen die Sportlerinnen Mitte Juni beim Turnier in Delmenhorst den Kreispokal. Im ersten Spiel der ersten Gruppe trafen die VfLerinnen dort auf die Mannschaft TV Cloppenburg III. Von Beginn an spielten die Damen sehr konzentriert auf und konnten die Partie ungefährdet mit 2:0 für sich entscheiden. Auch das zweite Spiel gegen

die VG Delmenhorst-Stenum III gewannen sie mit 2:0, so dass es für den VfL Rastede ins Finale gegen die SG Jeddelloh/Bad Zwischenahn ging. Hier taten sich die Volleyballerinnen aufgrund einiger Fehlentschlüsse zunächst sehr schwer, berichtet Trainer Günter Stubbe. „Zeitweise lagen sie mit fünf Punkten zurück.“ Dann aber fing sich das Team wieder und konnte den ersten Satz doch noch für sich entscheiden. Der zweite Satz ging klar an die Rastederinnen – und damit der Kreispokal an den VfL.

Lust auf Volleyball?

Sowohl das zweite Damen- als auch das Herrenteam im Volleyball hat Platz für neue Spielerinnen und Spieler. „Wer gerne das Volleyballspielen erlernen möchte und Spaß an Bewegung hat, ist herzlich willkommen“, betont Trainer Günter Stubbe. Für die Damennmannschaft sollten die Sportlerinnen älter als elf Jahre und für das Männerteam älter als dreizehn Jahre sein. Das Training der zweiten Damen findet dienstags von 17.30 bis 19 Uhr in der Halle Feldbreite und freitags von 17 bis 19 Uhr in der Halle Kleibrok statt. Die Männer trainieren dienstags von 20 bis 22 Uhr in der Halle Feldbreite.

- Brennwertechnik
- Sanitäranlagen
- Badsanierungen

gode
Heizungs-, Sanitär-
und Lüftungsbau GmbH

- Solaranlagen
- Klimaanlage
- Notdienst

Geschäftsführer:
Jens Besener

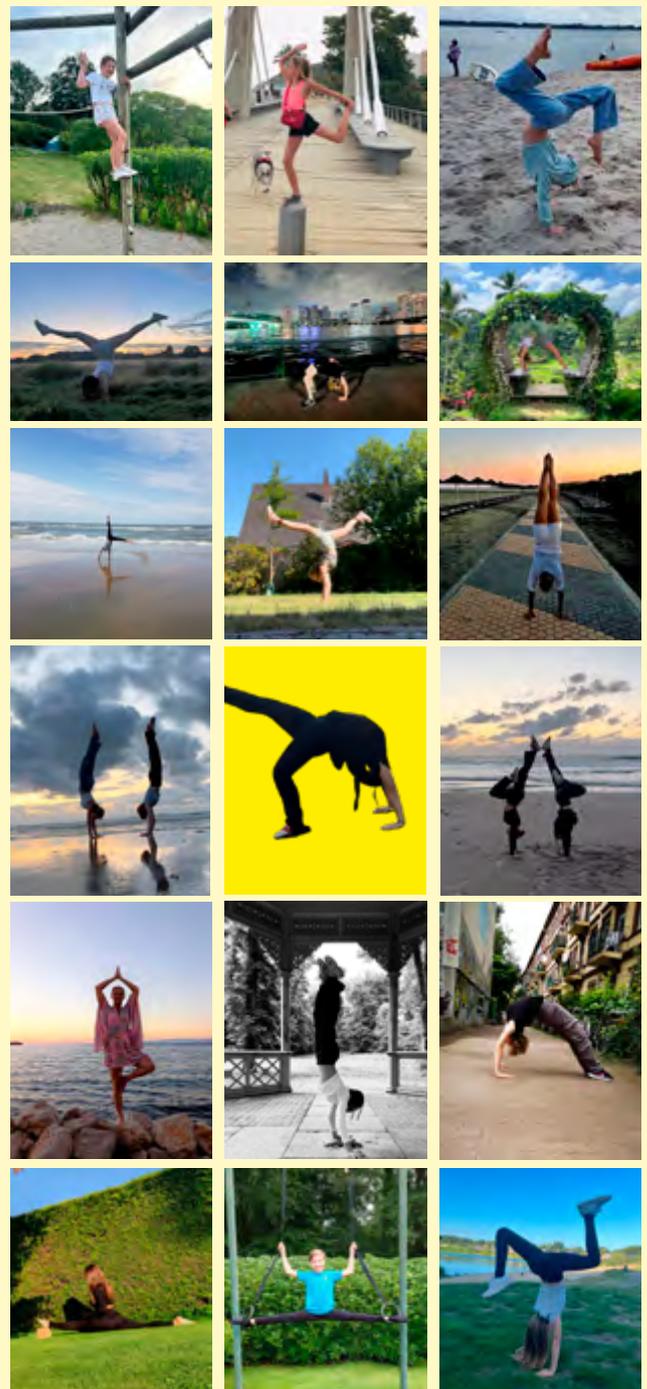
Düserweg 14
26180 Rastede
Telefon 0 44 02 / 22 19
Telefax 0 44 02 / 8 19 81

Sommerferien 2023

„Turnen goes world wide“

Von Evi Kusch | Die Sommerferien sind immer lang, zumindest was den Sport angeht. Sechs Wochen ohne Turnen – da kann man schon mal das ein oder andere verlernen. Auf einmal klappt der Handstand nicht mehr, beim Spagat ist plötzlich Platz zwischen Beinen und Boden und die Brücke ist auch nicht mehr rund.

Um dem vorzubeugen, bekommen alle Turnerinnen über die Ferien Turnhausaufgaben auf. In den Sommerferien heißt es dann: „Turnen goes world wide“. Und so haben mich die unterschiedlichsten Bilder von all over the world erreicht. Aber auch der heimische Garten war gefragt. Einen kleinen Überblick wollen wir euch hier mit den Bildern liefern.



Schwimmerische Fähigkeit, Athletik, körperliche Eignung Nachwuchstalente werden getestet



Vor dem Sportleistungszentrum Hannover: (v.l.) Femke, Carlie, Smilla, Svea, Franziska und Hauke | Fotos: Schwimm-Abteilung

Von Denise de Vries | Anfang September bin ich mit sechs Schwimmerinnen und Schwimmern zum Landesvielseitigkeitstest (LVT) nach Hannover gefahren.

Der LVT dient der allgemeinen Einschätzung der sportlichen und körperlichen Eignung für das Schwimmen und zur Überprüfung des Ausbildungsstandes von leistungsbestimmenden Faktoren. Getestet werden neben der schwimmerischen Fähigkeit in seinen Teilbereichen auch die Athletik und die körperliche Eignung. So werden zum Beispiel Sitzhöhe, Armspannweite, Gewicht und Körpergröße gemessen.

Der Test soll eine Hilfe für die Entscheidung über eine Förderung beziehungsweise die weitere Laufbahn der Schwimmer bieten und ist somit ein wichtiger Bestandteil in der Talententwicklung des Deut-



Junge VfL-Schwimm-Talente: (v.l.) Franziska, Carlie und Smilla

schen Schwimm-Verbands. Besonders im Nachwuchsbereich ist es wichtig, dass nicht nur die komplexe Wettkampfleistung im Fokus steht, sondern der Sportler vielseitig ausgebildet wird. Mit Hilfe einer kontinuierlichen Durchführung der

Tests von der Altersklasse neun bis 14 kann nicht nur die Ausprägung von Leistungsvoraussetzungen zu einem Zeitpunkt bewertet werden, sondern auch die individuelle Entwicklung der Sportler.

Medaillenregen in Edewecht

Schwimmerinnen und Schwimmer feiern Saisonabschluss



Verdiente Belohnung für die schnellste Tauchstaffel: der Pokal | Foto: Schwimm-Abteilung

Von Inja Gustke | Kurz vor den Ferien ging es für unsere Schwimmerinnen und Schwimmer zum Kinderschwimmfest ins Freibad nach Edewecht, dem letzten Wettkampf der Saison. 29 Sportler und Sportlerinnen gingen in 34 Einzel- und 10 Staffelwettkämpfen an den Start. An einem der heißesten Wochenenden hieß es für sie gute Leistungen

zeigen, viel trinken, ordentlich eindrecken und Schattenplätze suchen.

Gestartet wurde mit den Jahrgängen 2016 bis 2018. Jella und Jarno, beide erst fünf Jahre alt, schwammen ihre 25 Meter großartig und konnten neben Tammo, Jordi, Tjark und Ana neue Bestzeiten erzielen und Medaillen einheimsen. Die drei Neulinge im Team gingen noch in der Staffel über 3-mal 25 Meter an den Start. Für Jella, Tjark und Jordi war es eine schöne Erfahrung, in solch einem Wettkampf anzutreten. Mit einer tollen Platzierung beendeten sie den Wettkampf und die Saison 2022/2023.

Danach gingen die „Großen“ ins Becken. Für die Tauchstaffel, Tradition in Edewecht, gingen in diesem Jahr gleich zwei Rasteder Mannschaften an den Start. Die erste Mannschaft mit Wilko, Denise, Nico, Svea, Hauke und Hanko tauchte klar zu Gold und erhielt ihre verdiente Belohnung: den Pokal. Unsere zweite Mannschaft mit Frauke, Swantje, Jann, Clara, Marlene und Femke tauchten zu einem fünften Platz.

Auch im zweiten Staffelwettkampf gab es wieder Edelmetall. Dieses Mal sicherte sich die Mixed-Staffel um Hanko, Hauke, Jann und Clara Silber.

Zum Abschluss dieses ersten Wettkampftages wurde auf dem Gelände gegrillt, gezeltet und ein wenig gefeiert.

Wilko Heuten, Denise de Vries und Inja Gustke coachten das



Team souverän am Beckenrand und so gelang ein reibungsloser Wettkampf. Unsere drei Staffeln erreichten in einem starken Feld über die 4-mal 50 Meter Freistil der Männer, 4-mal 50 Meter Brust der Männer und die 4-mal 100 Meter Freistil Mixed das Podest und sicherten sich Bronze.

Mit gleich sechs Sportlern gingen auch unsere „alten Hasen“, unsere Masters, an den Start. Hatte sie zuvor schon in den Staffeln einen erfolgreichen Einsatz, konnten sie nun auch allein auf ihren Paradenstrecken ihre Klasse zeigen. 6-mal Gold und 5-mal Silber gingen am Ende nach Rastede.

Die drei erfolgreichsten Schwimmerinnen und Schwimmer an diesem Wochenende waren Svea Güttler, Carlie de Vries und Hauke Döbler. Ihre jeweils sieben Einzelstarts verwandelten sie in reichlich Edelmetall. Abräumerin war Svea Güttler, die ihre sieben Starts in 7-mal Gold verwandelte. Alle drei Talente schwimmen im Bezirkskader Weser-Ems. Nächstes Ziel heißt für sie: Landeskader.

„Das Herz des Sports im Ammerland“

Monika Wiemken gibt nach 30 Jahren KSB-Vorsitz ab



Danke, Monika, für Deinen Einsatz im Sport! Der KSB verabschiedet Monika Wiemken beim Kreissporttag Foto: Axel Eickhorst

Von Kathrin Janout | Schon vor zwei Jahren hatte Monika Wiemken gesagt, dass diese Amtszeit ihre letzte sein wird. Und dabei blieb sie. Beim Kreissporttag im Juni im Forum der Oberschule Westerstede trat Monika nach 30 Jahren Vorstandsarbeit nicht wieder zur Wahl an.

„Das ist das Ende einer Ära“, sagte Landrätin Karin Harms und dankte Monika für ihren jahrelan-

gen Einsatz. „Du warst das Gesicht, das Rückgrat und das Herz des Sports im Ammerland.“ Auch Westerstedes Bürgermeister Michael Rösner betonte, dass die tolle Entwicklung des KSB im Ammerland ohne Monika an der Spitze schwierig geworden wäre.

„Im Ammerland gibt es eine besondere Wertschätzung für den Sport. Das ist auch Monikas Verdienst“, sagte Reinhard Rawe,

Vorstandsvorsitzender des Landessportbundes, der zu diesem Anlass extra aus Hannover angereist war. „Mit deiner ruhigen, sachlichen Art hast du mehr erreicht als viele andere, die es mit großer Lautstärke versucht haben.“ Für ihr langjähriges Engagement überreichte er Monika die goldene Ehrennadel des LSB. Der Kreissportbund ernannte die Loyerin, die außerdem auch Mitglied im VfL Rastede ist, zum Ehrenmitglied.

Der VfL Rastede verbindet mit Monika als Kreissportbund-Vorsitz-

zende eine jahrelange mehr als gelungene Zusammenarbeit. „Monika ist eine absolute Teamplayerin, die mit viel Engagement und Humor die Dinge angeht“, sagt VfL-Geschäftsführerin Silke Brötje. „Unkompliziert und immer verbindlich organisiert sie alle Frauensporttage im Ammerland. Den nächsten übrigens wieder mit dem VfL Rastede am 2. Juni 2024.“ Als Mitglied im VfL Rastede ist Monika außerdem im Bereich Fitness und Gesundheitssport aktiv und engagiert sich zusätzlich im VfL-Cafeteria-Team.

Teamarbeit beim KSB

Für die Nachfolge von Monika Wiemken hatte sich trotz aktiver Suche niemand gefunden. Die Aufgaben der ehemaligen Vorsitzenden werden deshalb auf das Vorstandsteam und die Mitarbeiter der Geschäftsstelle verteilt. Marcel Sühling und Daniela von Essen bleiben stellvertretende Vorsitzende, Wilhelm Funk kümmert sich weiterhin um die Finanzen. Dieter Schwengels ist zuständig für die Verwaltung und den Bereich Sportabzeichen. Vorstandsmitglied für Öffentlichkeitsarbeit bleibt Axel Eickhorst. Neu in den Vorstand gewählt wurde unser VfLer Jannik Lücken. Er wird sich nun um die Sportjugend im Ammerland kümmern.

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.**

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

| 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 – 08.30 | Saskia Zigan |
| Badminton | | | | | |
| Kinder und Jugendliche | 6+ J. | Halle Feldbreite | Fr | 15.30 – 18.00 | Alexander Diekhöfer |
| Erwachsene | offen | Halle Feldbreite | Di | 19.00 – 21.00 | Arne Langelittich |
| Freizeit- und Trainingsgruppe | offen | Halle Feldbreite | So | 18.00 – 20.00 | Mathis Siefken |
| Boule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht | | | | | |
| Erwachsene | offen | Bouleanlage | Di | ab 17.30 | Karl-Heinz Wilken |
| Erwachsene | offen | Bouleanlage | Do | ab 17.30 | Karl-Heinz Wilken |
| Basketball | | | | | |
| U 6 | 4 – 8 J. | Halle Kleibrok | Mo | 15.30 – 16.30 | Lars Fischer |
| U 10 und U12 | 8 – 12 J. | Halle Kleibrok | Fr | 15.00 – 16.15 | Björn Heeren |
| U14 | 12 – 14 J. | Halle Kleibrok | Mo | 17.30 – 19.15 | Sören Rüthemann |
| U16 | 14 – 16 J. | Halle Kleibrok | Do | 18.00 – 19.30 | Dennis Wolkwitz |
| 1. Herren | offen | Halle Kleibrok | Mo | 19.30 – 21.00 | Jonas Borschel |
| 1. Herren | offen | Halle Kleibrok | Do | 20.30 – 22.00 | Lars Fischer |
| 2. Herren | offen | Halle Kleibrok | Mo | 19.30 – 21.00 | Jonas Borschel |
| 2. Herren | offen | Halle Kleibrok | Do | 19.15 – 20.30 | Christoph Müller |
| Einrad | | | | | |
| Einsteiger | offen | Halle Feldbreite | Di | 16.45 – 18.00 | Jana Oltmanns |

| Gruppe | Alter | Ort/Halle | Tag | Zeit | ÜbungsleiterIn |
|-----------------------------|--------|-------------------------|-----|---------------|------------------|
| Fitness | | | | | |
| Ballsport-Mix für Männer | offen | Halle Feldbreite | Mo | 20.30 – 21.30 | Michael Reupsch |
| Pilates-Fitness Mix | offen | Sportforum | Mo | 16.30 – 17.30 | Thomas Fokken |
| Crosstraining 4XF Anf. | offen | Sportforum | Mo | 17.30 – 18.30 | Thomas Fokken |
| Crosstraining 4XF Fortg. | offen | Sportforum | Mo | 18.30 – 19.30 | 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 |
| Functionel Cross Mix | offen | kleine Halle Feldbreite | Di | 19.30 – 20.30 | Christina Lühr |
| Outdoor Athletik Training | offen | Halle Feldbreite Teil 6 | Di | 18.00 – 19.00 | Christoph Wöste |
| Fit für den Tag | offen | Sportforum | Mi | 08.30 – 09.30 | Birgit Karnowsky |
| Bauch, Beine, Po | offen | Sportforum | Mi | 18.15 – 19.15 | Katja Ratje |
| Cross Training 2.0 | offen | kleine Halle Feldbreite | Mi | 18.30 – 19.30 | Frank Ratje |
| Step Aerobic | offen | kleine Halle Feldbreite | Mi | 19.30 – 20.30 | Urte Diekhöfer |
| Zumba Fitness | offen | Sportforum | Di | 18.00 – 19.00 | 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. | kleine Halle Feldbreite | Do | 20.00 – 21.00 | Thomas Bolte |
| Fitness Workout | offen | Sportforum | Do | 19.15 – 20.15 | Frauke Lehnert |
| Freizeitsport Männer | 60+ J. | Sportforum | Fr | 10.45 – 11.45 | Uwe Harms |
| Steppump | offen | Sportforum | Fr | 17.30 – 18.30 | Emin Kuruoglu |
| Fit & Gesund für Migranten | offen | Halle Kleibrok | Sa | 20.00 – 21.30 | Sakhi Alizadah |
| Gesundheitssport | | | | | |
| Pilates f. Fortgeschrittene | offen | Sportforum | Mo | 08.45 – 09.45 | Birgit Karnowsky |
| Pilates Anfänger*innen | offen | kleine Halle Feldbreite | Do | 17.45 – 18.45 | Michaela Kunz |
| Pilates mit Vorkenntnissen | offen | kleine Halle Feldbreite | Do | 18.45 – 19.45 | Michaela Kunz |
| Aktiv bleiben | offen | Sportforum | Mo | 11.00 – 12.00 | Saskia Zigan |
| 60 Plus Frauen/Männer | 60+ J. | Sportforum | Do | 10.50 – 11.50 | Maren Zörner |
| 65 Plus Frauen/Männer | 65+ J. | Sportforum | Do | 09.40 – 10.40 | Maren Zörner |
| Locker vom Hocker 1 | offen | Sportforum | Mi | 10.30 – 11.30 | Sonja Dieckmann |
| Locker vom Hocker 2 | offen | Sportforum | Mi | 11.30 – 12.30 | Sonja Dieckmann |
| "Uhu" Frauen/Männer | 60+ J. | Sportforum | Mi | 09.30 – 10.30 | Birgit Karnowsky |
| Balance Fitness | offen | Sportforum | Fr | 08.30 – 09.30 | Birgit Karnowsky |
| Osteoporose | offen | Sportforum | 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 | Christina Lühr |
| Rückengymnastik 5 | offen | Sportforum | Di | 20.00 – 21.00 | Katja Ratje |
| Rückengymnastik 6 | offen | Sportforum | Di | 19.00 – 20.00 | Katja Ratje |
| Rückengymnastik 7 | offen | Sportforum | Mi | 19.15 – 20.15 | 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 | Halle Feldbreite | Di | 20.30 – 22.00 | Philipp Fuhrken |
| Männer 1 | offen | Halle Feldbreite | Do | 20.30 – 22.00 | Philipp Fuhrken |
| Frauen 1 | offen | Halle Feldbreite | Mo | 19.00 – 20.30 | Alexander Hecht |
| Frauen 1 | offen | Halle Feldbreite | Mi | 19.00 – 20.30 | Alexander Hecht |
| Frauen 2 | offen | Halle Feldbreite | Mo | 19.00 – 20.30 | Alexander Hecht |
| Frauen 2 | offen | Halle Feldbreite | Mi | 19.00 – 20.30 | Alexander Hecht |
| B-Jugend männlich | 14 – 15 J. | Halle Feldbreite | Di | 19.00 – 20.30 | Lara Bolte |
| B-Jugend männlich | 14 – 15 J. | Halle Feldbreite | Do | 19.00 – 20.30 | Finn Carlens |
| C-Jugend männlich | 13 – 14 J. | Halle Feldbreite | Mo | 16.00 – 17.30 | Martin Ohm |
| C-Jugend männlich | 13 – 14 J. | Halle Feldbreite | Do | 16.00 – 17.30 | Thorsten Landig |
| D-Jugend männlich | 11 – 12 J. | Halle Feldbreite | Mo | 17.30 – 19.00 | Ron Zange |
| D-Jugend männlich | 11 – 12 J. | Halle Feldbreite | Mi | 16.00 – 17.30 | Ron Zange |
| E-Jugend männlich | 9 – 10 J. | Halle Feldbreite | Mo | 16.00 – 17.30 | S.Ohm/O.Bohmbach |
| A-Jugend weiblich | ab 16 J. | Halle Feldbreite | Di | 19.00 – 20.30 | Heiko Brötje |
| A-Jugend weiblich | ab 16 J. | Halle Feldbreite | Mi | 17.30 – 19.00 | Heiko Brötje |
| B-Jugend weiblich | 14 – 15 J. | Halle Feldbreite | Mi | 17.30 – 19.30 | Claudia Kuiper |
| B-Jugend weiblich | 14 – 15 J. | Halle Feldbreite | Do | 19.00 – 20.30 | Linus Scheidel |
| C-Jugend weiblich | 13 – 14 J. | Halle Feldbreite | Mo | 17.30 – 19.00 | Sabrina Meyer |
| C-Jugend weiblich | 13 – 14 J. | Halle Feldbreite | Do | 17.30 – 19.00 | Sabrina Meyer |
| D- Jugend weiblich | 11 – 12 J. | Halle Feldbreite | Do | 17.30 – 19.00 | Michael Reupsch |
| E-Jugend weiblich | 9 – 10 J. | Halle Feldbreite | Mo | 16.00 – 17.30 | N.Landig/O.Bohmbach |
| Minis | 6 – 8 J. | Halle Feldbreite | Mi | 16.00 – 17.30 | Falk Buss |
| Mini Minis | 3 – 5 J. | Halle Feldbreite | Di | 16.00 – 17.30 | Lasse Schmidt u. S. Huth |
| Handball-AG (KGS) | offen | Halle Feldbreite | Di | 14.30 – 16.00 | Ron Zange |
| Zusatztraining/Förderung | offen | Halle Feldbreite | Fr | 16.00 – 18.00 | Olaf Hillje |
| Rastede, Feldbreite (Halle 1= hintere, alte Halle; Halle 2 = vordere, neue Halle) | | | | | |
| Kinderturnen | | | | | |
| Flohzirkus I | 1 – 2 J. | Sportforum | Di | 15.30 – 16.30 | Marina Ziegs |
| Flohzirkus II | 1 – 2 J. | Sportforum | Di | 16.30 – 17.30 | Marina Ziegs |
| Flohzirkus III | 1 – 2 J. | kleine Halle Feldbreite | Mo | 09.00 – 10.00 | Melanie Schröder |
| Flohzirkus IV | 1 – 2 J. | Sportforum | Do | 16.00 – 17.00 | Marina Ziegs |
| Fit wie einTurnschuh I | 3 – 4 J. | Sportforum | Mi | 16.15 – 17.15 | Neele Ksinsik |
| Fit wie ein Turnschuh II | ab 5 J. | Sportforum | Mi | 17.15 – 18.15 | Neele Koch |
| Fit wie ein Turnschuh III | 3 – 4 J. | Sportforum | Do | 17.00 – 18.00 | Marina Ziegs |
| Fit wie ein Turnschuh IV | 3 – 4 J. | Sportforum | Fr | 15.00 – 16.00 | Inken Arntjen |
| Fit wie ein Turnschuh V | 3 – 4 J. | Sportforum | Fr | 16.00 – 17.00 | Inken Arntjen |
| Turn Fit 1 | 5 Jahre | kleine Halle Feldbreite | Do | 16.30 – 17.30 | Frauke Lehnens |
| 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. | Halle Feldbreite | Fr | 15.40 – 17.30 | Daniela von Essen |
| Leichtathletik | | | | | |
| Leichtathletik Kinder | 6+ J. | Halle Feldbreite/Sportplatz | Mo | 17.00 – 18.00 | Adriane Menke |
| Leichtathletik Jugend | 12+ J. | Halle Feldbreite/Sportplatz | Mo | 18.00 – 19.30 | Adriane Menke |
| Leichtathletik | ab 6 J. | Halle Feldbreite/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 | Mo | 17.30 – 18.30 | Meret Heidenreich |
| 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 | Wilko Heuten |
| 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 | 19.00 – 20.30 | Guido Traband |
| Leistungsgruppe 2 | | Bad | Do | 19.00 – 20.30 | Guido Traband |
| Delfine | | Bad | Sa | 10.00 – 10.40 | Jann Schröder |
| Haie | | Bad | Sa | 11.00 – 11.40 | Jann Schröder |
| Masters Wettkampfgruppe | 20+ J. | Bad | Mo | 19.00 – 20.30 | Tanja Brunßen |
| Masters Wettkampfgruppe | 20+ J. | Bad | Do | 19.00 – 20.00 | Denise de Vries |
| Masters Breitensport | 20+ J. | Bad | Mo | 19.30 – 20.15 | Tanja Brunßen |
| Masters Breitensport- online | 20+ J. | Bad | Do | 19.30 – 20.15 | Tanja Brunßen |
| Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit! | | | | | |
| Sportabzeichen | | | | | |
| Training | offen | ab Mai 2023 | Mo | 17.30 (ab) | Horst Laue |
| Abnahme | offen | ab Mai 2023 | Mo | 18.00 (ab) | Horst Laue |
| Tanzen | | | | | |
| Mach mit-Tanz dich fit | offen | Sportforum | Mo | 15.00 – 16.00 | Anita Steinmetz |
| Fortgeschrittene | offen | Sportforum | So | 16.30 – 17.45 | Jacek Lenard |
| Bronze | offen | Sportforum | So | 17.45 – 19.00 | Jacek Lenard |
| Gold | offen | Sportforum | So | 19.00 – 20.15 | Jacek Lenard |
| Standard | offen | Sportforum | So | 20.15 – 21.30 | 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 Stepptanz Fortg. | offen | Sportforum | Mi | 20.15 – 21.15 | Daniela von Essen |
| Sumba Fortgeschr. | offen | Sportforum | Fr | 18.30 – 19.30 | Emin Kuruoglu |
| Streetdance Hip Hop | | | | | |
| Hip Hop | 7 – 13 J. | Sportforum | Sa | 11.55 – 12.40 | Gregory Bieder |
| Hip Hop | 14 – 18 j. | Sportforum | Sa | 12.50 – 13.35 | Gregory Bieder |
| Trampolin | | | | | |
| Tanzen-Turnen-Trampolin | ab 11 J. | Halle Feldbreite | Fr | 15.40 – 17.30 | Daniela v. Essen |
| Freestyle Akrobatik | | | | | |
| Freestyle | 14+ J. | Halle Feldbreite | Fr | 20.00 – 22.00 | Robin Wirsching |
| Volleyball | | | | | |
| Damen I | | Halle Feldbreite | Di | 18.30 – 20.00 | Günter Stubbe |
| Damen I | | Halle Kleibrok | Fr | 16.30 – 19.00 | Günter Stubbe |
| Damen II | | Halle Feldbreite | Di | 17.30 – 19.00 | Nicole Meyer |
| Damen II | | Halle Kleibrok | Fr | 17.00 – 19.00 | Nicole Meyer |
| Freizeitgruppe | offen | Halle Feldbreite | Do | 20.00 – 22.00 | Karsten Albrecht |

Aktuelles Kursangebot online auf www.vfl-rastede.de – Kursangebot! >>>>





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) | Daniela von Essen |
| 2. Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung) | Christian von Deetzen |
| 3. Sprecher (Sportbetrieb, Organisation) | Sascha Arzenscheg |
| Pressewartin | Kathrin Janout |

Hauptausschuss

Fachwart*innen

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert / Katja Ratje |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Inken Arntjen |
| | Melanie Schröder |
| Badminton | Mathis Siefken |
| Basketball | Christoph Müller |
| Handball Erwachsene | Philipp Fuhrken |
| Handball Spielwart | Heinz Legal |
| Leichtathletik | Jürgen Menke |
| Pétanque | Karl-Heinz Wilken |
| Schwimmen | Tanja Brunßen-Gerdes / Nico Winter |

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 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 / Joachim Delfs |
| 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



*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

raiba-rastede.de

**Modern ist eine Bank,
die nicht auf neu macht,
sondern Sinn macht.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir gehören keinen Aktionären, sondern unseren 3750 Mitgliedern. Und so handeln wir auch: verantwortungsbewusst und verwurzelt in der Region. Deshalb investieren wir auch lieber in echte Werte und Unternehmen vor Ort.

**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.