



BLiCKPUNKT

A U S G A B E J U N I 2 0 2 4



Meilensteine und Meisterschaften



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.



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

im Mittelpunkt dieser Ausgabe des Blickpunkts steht eine der essenziellsten Komponenten des Sports: die Gemeinschaft im Sportverein. Sport verbindet Menschen auf einzigartige Weise und schafft Bindungen, die über das Spielfeld hinausgehen.

Vom Teamgeist auf dem Platz bis zu den Freundschaften, die durch Sport entstehen, zeigen die groß-

artigen Berichte und die Fotos aus den Abteilungen des VfL Rastede die Bedeutung von Solidarität, Respekt und Zusammenarbeit. Menschen jeden Alters, Geschlechts und Hintergrunds werden zusammengeführt, die Gemeinschaft wird gestärkt. Egal, ob man Handball, Basketball, Leichtathletik, Turnen oder Schwimmen betreibt.

Tauchen Sie ein in inspirierende Berichte vom Palaismeeting der Schwimmabteilung, dem ers-

ten Wettkampf-Turnen in Rastede nach langer Zeit, erleben Sie die Meistertitel der Handballmannschaften und die lebendige und energiegeladene Atmosphäre in der Halle. Diese Verbindung durch und mit sportlicher Betätigung im Verein fördert nicht nur die athletischen Leistungen, sondern auch das persönliche Wachstum und die soziale Integration.

Wir laden Sie ein, mit uns auf eine Reise durch die Welt der Ge-

meinschaft in unserem Sportverein VfL Rastede zu gehen und sich von der Kraft des Zusammenhalts begeistern zu lassen.

Mit sportlichen Grüßen,

Sascha Arzenscheg

HOL DIR JETZT DEINE VEREINS-APP!

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

Erhältlich im **App Store** **JETZT BEI Google Play**

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

Inhaltsverzeichnis

Jahreshauptversammlung 2024	
Wahlen, Ehrungen und großer Dank	7
Neue Übungsleiterin für Reha-Sport	
Willkommen im VfL, Heidrun!	8
Große Freude über neue Schaukelanlage	
VfL Rastede erweitert Bewegungsmöglichkeiten	9
Perfekt organisiert	
Palaismeeting bietet begeisternden Schwimmsport	11
Missbrauch erkennen und vorbeugen	
Fortbildung zum Thema Kinderschutz	12
Treffen der Fitness-Abteilung	
Fitness, Austausch und Amtsübergabe	13
Norddeutsche Mastersmeisterschaften in Berlin	
Bronze, Silber und Gold für VfL-Schwimmteam	14
Show-Act und Gerätturnabzeichen	
Toller Turn-Tag an der Feldbreite	15
Handball-Abteilung zieht positives Saison-Fazit	16
Handball-Abteilung sagt „Dankeschön“ für Engagement	18
Handballjugend beim VfL-Rekordspiel	18
Rückengymnastik beim VfL Rastede	
Im Gespräch mit Übungsleiterin Katja Ratje	19
Viele Änderungen beim Volleyball	
Abteilung organisiert sich neu	20
Volleyball-Showdown bei den Damen	
Tolle Saisonleistung bleibt am Ende unbelohnt	21
Tanzen trainiert Balance und Feinmotorik	
Freie Plätze in der Montags-Tanzgruppe beim VfL Rastede	22
Deutscher Meister im VfL-Trikot	
Leichtathlet Enno Borchers gewinnt beim Hochsprung	22
Großes Ziel erreicht	
Badmintons schaffen den Aufstieg	23
Neues Outfit für die Boule-Abteilung	25
Conny Müller holt Gold	25
Guter Start in die Ligasaison	25
VfL-Handballer packen an	26
VfL-Film in Vorbereitung	27
Sport- und Fitnessangebot	29

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, Edeweicht

VfL Rastede Geschäftsstelle:

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

IN EIGENER SACHE



Erst anmelden, dann Sport treiben

Das Angebot beim VfL Rastede ist groß. Täglich trainieren verschiedene Sportgruppen in den Hallen der Gemeinde. Doch viele der Gruppen sind bereits voll, es werden Wartelisten geführt. Daher sollen weder Kinder noch Erwachsene ohne Anmeldung zum Training in die Halle kommen! Bitte kontaktiert unsere Geschäftsstelle per E-Mail an info@vfl-rastede.de oder telefonisch unter 04402-82992, um nach freien Plätzen zu fragen. Kommt Ihr unangemeldet zum Sport, müsst ihr damit rechnen, nicht teilnehmen zu können. Besonders für Kinder ist es schwer zu verstehen, dass sie nicht mitmachen dürfen und wieder nach Hause geschickt werden. Deshalb meldet Euch bitte unbedingt vorher an!

Wir hoffen darauf, dass in absehbarer Zeit eine weitere neue Sporthalle gebaut werden kann und wir weitere Übungsleiterinnen und Übungsleiter für zusätzliche Angebote finden.

Werben in der Vereinszeitung „Blickpunkt“

Ihr wollt den Sport vor Ort unterstützen? Und gleichzeitig bei mehr als 2000 Mitgliedern auf Euer Unternehmen aufmerksam machen? Dann schaltet doch eine Werbeanzeige im VfL-Vereinsmagazin! Viele unserer Inserenten begleiten den VfL Rastede bereits seit Jahren. Sie wissen, dass der Verein dankbar ist für das Engagement und seine Werbepartner unterstützt. Unsere Mitglieder achten auf die Anzeigen und berücksichtigen diese bei ihren Einkäufen und der Inanspruchnahme von Dienstleistungen. Unsere Sponsoren werden übrigens zusätzlich auch auf der VfL-Homepage und in der neuen Vereins-App verlinkt. Schauen Sie doch mal rein!

Weitere Informationen zu Möglichkeiten der Zusammenarbeit und zu unseren günstigen Anzeigenpreisen gibt die VfL-Geschäftsstelle telefonisch unter 04402-82992 oder per E-Mail an info@vfl-rastede.de.



Kleidung und Accessoires mit Vereinslogo

Taschen, T-Shirts, Jacken, Schals: der Fanshop des VfL Rastede ist gut bestückt mit sportlicher Kleidung und praktischen Accessoires für Damen, Herren und Kinder. Ob ein personalisiertes Badehandtuch, ein Basecap oder ein süßer Babybody für kleine VfL-Fans – hier findet man kleine Geschenke für den sportlichen Nachwuchs oder etwas Hübsches für sich selbst. Übrigens gehören auch Geschenkgutscheine zum Angebot des Shops. Den Link zum Shop findet Ihr in der VfL-Vereins-App, auf der Homepage oder direkt hier:



Service rund ums Haus!

FRIBO-
Team



PLANUNG



BAU



**STRASSEN- &
TIEFBAU**



HOCHBAU



LIEFERUNG



HEIZUNG



SANITÄR



LÜFTUNG



ELEKTRO



ZIMMEREI

AM STRATJEBUSCH 109A · 26180 RASTEDE
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.



HOBSENSIEFKEN
Möbel. Geschenke. Tischlerei. Drechslerei.

Mühlenstr. 11 · Rastede · T. 04402 2146
www.hobbensiefken-rastede.de · www.wolkenweich.de
Montag – Freitag 9:00 - 12:30 + 14:30 - 18:00 Uhr u. Samstag 10:00 - 14:00 Uhr für Sie geöffnet!

Jahreshauptversammlung 2024

Wahlen, Ehrungen und großer Dank



Von Kathrin Janout | Bei der Jahreshauptversammlung im April standen unter anderem Wahlen auf dem Programm. Zweiter Vorstandssprecher Christian von Deetzen wurde in seinem Amt bestätigt und kümmert sich weiterhin um den Bereich Vereinsvermögen und Verwaltung. Pressesprecherin Kathrin Janout gab das Ehrenamt nach fünf Jahren ab. Der Bereich Presse und Öffentlichkeitsarbeit bleibt vorerst unbesetzt.

Eine Neubesetzung gab es im Bereich Archiv. Josef Brengelmann, der sich viele Jahre um das Archiv gekümmert hatte, übergab seine Aufgaben an Joachim Delfs. „Josef hat während seiner Amtszeit wertvolle Arbeit geleistet, um unser Archiv zu pflegen und zu erhalten. Zudem hat er die Digitalisierung des Archivs mit auf den Weg gebracht“, berichtete der Vorstand und bedankte sich für das Engagement.

Viele Ehrungen

Ein besonderer Dank galt an diesem Abend auch den langjährigen Übungsleitenden. Basketballtrainer Lars Fischer erhielt das Ehrenamtszertifikat des Kreissportbundes Ammerland für seine mehr als zehnjährige Tätigkeit im VfL Rastede. Ebenso Evelyn Kusch für ihr Engagement im Bereich Gerätturnen und Fitness. Auch Anita

Steinmetz, Übungsleiterin Tanzen, Handballtrainer Ron Zange und Kinderturn-Trainerin Marina Ziegs nahmen das Zertifikat entgegen. Mit der silbernen Ehrennadel des Landessportbunds Niedersachsen würdigte der Vorstand zudem Silke Riediger für ihren Einsatz als Schrift- und Kassenwartin des Vereins. Beide Ämter bekleidet sie seit rund 25 Jahren.

Treue zum Verein bewiesen auch Doris Bruns, Ute Duddeck, Uwe Korthals und Jürgen Menke. Sie erhielten Blumensträuße und Urkunden für 60-jährige Mitgliedschaft im VfL. Seit 50 Jahren mit dabei sind Birgit Diring, Käthe Dose, Dagmar Lange, Sigrid Mertin und Christa Schulte. Auf 40-jährige Mitgliedschaft blicken Gertrud Decker, Stefan Deharde, Helga Fuhrken, Manfred Haase, Margrit Kanje, Karl-Heinz Kuder, Uwe Link, Magrit Meinert, Helga Paap, Erika Severing und Angelika Wald zurück. 25 Jahre im VfL Rastede sind Carsten Bohmbach, Ida Bürmann, Hannelore Christmann, Greta Deters, Manfred Decker, Monika Hamacher, Ingo Harms, Celina Hecht, Darja Hümme, Anika Hümme, Anja Kloppeburg, Till Koopmann, Christian Kuck, Resi Oltmanns, Karin Rütthemann, Ingrid Schelling, Holger Schwarz, Edith Thöming, Kai Voss und Doris Wiechenberg.



Sascha Arzenscheg und Daniela von Essen gratulieren Silke Riediger zur silbernen Ehrennadel | Fotos: Lücken



Danke für Dein Engagement, Josef Brengelmann!

Goldschmiede FacettenReich



HANDGEMACHTER SCHMUCK

Goldschmiede FacettenReich • Bahnhofstraße 2a • 26180 Rastede • Telefon: 04402 9853054
info@goldschmiede-rastede.de • www.goldschmiedefacettenreich.de • Insta
EINZELSTÜCKE-MAßANFERTIGUNGEN-UMARBEITUNGEN-REPARATUREN-TRAURINGKURSE



60 Jahre im Verein: Blumen und Urkunden für Doris Bruns (l.) und Ute Duddeck | Fotos: Lüken

Mach mit im Verein!

Geschäftsführerin Silke Brötje hob zum Abschluss der Veranstaltung die Bedeutung der ehrenamtlichen Arbeit im Verein noch einmal besonders hervor. „Die Vielzahl an Veranstaltungen und Aktivitäten im Verein wären nicht möglich ohne das Engagement und die Unterstützung von Übungsleitern und Helfern. Sie leisten einen entscheidenden Beitrag zum Erfolg unseres Vereins.“ Und Vorstandssprecherin

Daniela von Essen wies darauf hin, dass der VfL Rastede immer auf der Suche nach weiteren Helfern ist. Ob als Übungsleiterin, Kuchenbäcker, Fotografin oder Glückwunschkartenschreiber – es lohne sich, den Verein auch mit kleinen Aufgaben zu unterstützen und sich so aktiv für die Gemeinschaft zu engagieren. „Jeder Beitrag, sei er noch so klein, macht einen großen Unterschied und wird dankend angenommen.“



Auf 40 Jahre im VfL Rastede blicken diese Sportlerinnen und Sportler zurück



25 Jahre im Verein sind unter anderem (v.l.) Hannelore Christmann, Greta Deters und Ida Bürmann

Neue Übungsleiterin für Reha-Sport Willkommen im VfL, Heidrun!



**Neu im VfL: Heidrun Meyer
Foto: privat**

Von Kathrin Janout | Sport gehörte zu ihrem Alltag schon immer dazu. „Ich war früher Springreiterin und habe voltigiert“, erzählt Heidrun Meyer. Außerdem waren regelmäßige

Fitnesskurse ihr Ausgleich zum fordernden Job als Fachkrankenschwester für Intensivmedizin. 2014 hat sie sich dann entschieden, in Hannover die Ausbildung zur B-Lizenz als Übungsleiterin Rehabilitationssport Orthopädie zu machen. Seitdem hat sie bereits viele Kurse geleitet. Im Februar zog Heidrun nun mit ihrem Partner nach Rastede. Ab September wird sie unsere Fitnessabteilung unterstützen und die Gruppe „Reha Fit & Fun“ am Mittwochmorgen übernehmen. „Ich freue mich sehr darauf“, sagt die 62-Jährige. Die Tätigkeit mache ihr Spaß „und man lernt immer nette Leute kennen“, sagt sie. In den kommenden Wochen wird Heidrun in anderen Gruppen als Vertretung einspringen, wenn einmal Not am Mann ist. Man sieht sich also in der Sporthalle!

Übungsleitung für Kinderturnen gesucht

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 das Kinderturnen in der Altersgruppe 3 bis 4 Jahre Übungsleiter*innen, die den Kindern Bewegungsfreude vermitteln und das Interesse an den verschiedenen Sportgeräten wecken. Die Gruppen finden am Freitag von 15 bis 16 Uhr und von 16 bis 17 Uhr statt.



Gerne können sich für diese Aufgabe auch Eltern oder Jugendliche melden. Eine Übungsleiterlizenz ist nicht unbedingt erforderlich, es besteht aber die Möglichkeit, über den Verein an Fortbildungen teilzunehmen.

Der VfL Rastede bietet Dir ein tolles 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.



Große Freude über neue Schaukelanlage VfL Rastede erweitert Bewegungsmöglichkeiten

Von Kathrin Janout | Schwingen, schaukeln, Schlingentraining – all das ist möglich mit einer Schaukel in der Sporthalle. Der VfL Rastede hat eine solche Anlage kürzlich im vereinseigenen Sportforum installieren lassen, um Kindern und Erwachsenen eine zusätzliche Bewegungsebene bieten zu können. Nachdem die Turnhalle Wilhelmstraße für den Vereinssport nicht mehr zur Verfügung stand, fiel diese Form des Trainings für lange Zeit weg. Nun sorgt das neue Gerät besonders in den Kinderturngruppen für Begeisterung. Bei der offiziellen Einweihung der Anlage Mitte April schwingt sich der Sportnachwuchs an den Ringen vom großen Kasten auf die blaue Matte. Mal ungestüm, mal zögerlich stoßen die Drei- und Vierjährigen sich vom festen Boden ab. „Nirgendwo sonst hat man die Möglichkeit, dieses mit den Kindern auf sichere Weise zu üben“, sagt VfL-Trainerin Inken Arntjen. Der feste Griff, sich halten zu können, aber auch das Loslassen im richtigen Moment und der Absprung seien wichtige Erfahrungen, erklärt sie. „Wie viel Schwung brauche ich, um von einem Punkt zum nächsten zu kommen, wann muss ich den Griff lösen – all das lässt sich an diesem Gerät wunderbar trainieren.“ Darüber hinaus biete die Schaukelanlage weitere Möglichkeiten, ergänzt Kinderturn-Fachwartin Melanie Schröder. „Man kann beispielsweise Bänke einhän-



(v.l.) Vorstandssprecherin Daniela von Essen, Fachwartin Melanie Schröder sowie (v.r.) Geschäftsführerin Silke Brötje und Fachwartin Inken Arntjen freuen sich gemeinsam mit der Freitagsturngruppe über die Schaukelanlage im VfL-Sportforum | Foto: Janout

gen und dadurch eine wackelige Ebene in Bewegungslandschaften einbauen. Oder Trapezstangen und Schaukelbretter nutzen.“ So könne vor allem das Gleichgewicht geschult werden. Auch im Fitnessbereich komme die Schaukelanlage zukünftig zum Einsatz: „Für Klimmzüge oder Schlingentraining“, erklärt Melanie. Durch das Prinzip der Instabilität werden dabei vor allem die tiefliegenden,

gelenksnahen, kleinen Muskeln trainiert.

Weil die Gymnastikhalle keine optimalen Bedingungen für das Kinderturnen biete und nur als vorübergehende Alternative zur Turnhalle Wilhelmstraße angesehen werden könne, versuche der VfL Rastede mit der neuen Anlage das Beste aus der Situation zu machen, sagt Geschäftsführerin Silke Brötje. Bei Gesamtkosten von rund 4200

Euro freue der Verein sich deshalb sehr über die Förderungen von der Lotto-Sport-Stiftung, der Gemeinde Rastede und dem Kreissportbund Ammerland.



Der VfL Rastede bedankt sich im Namen seiner Mitglieder herzlich für die Unterstützung!

Gesundheitszentrum Rastede
26180 Rastede • Kögel-Wilms-Str. 9 • Telefon 0 44 02 / 8 23 24

Kompetent behandelt
Kompetent handeln

Anke Schwiertz

**Praxis für
Physiotherapie
Logopädie
Fußpflege**

Tortechnik
Ralf Wedelich

Hörmann Tortechnik

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

Bürgermeister-Brötje-Str. 11 • 26180 Rastede
Telefon 0 44 02 597 676 • Fax 0 44 02 597 688
kontakt@tortechnik-wedelich.de • www.tortechnik-wedelich.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



Mehr als 1000 Einzelstarts waren für das Palaismeeting gemeldet
Fotos: Daniela Berger



Perfekt organisiert

Palaismeeting bietet begeisternden Schwimmsport

Von Daniela Berger | Großer Andrang herrschte schon am frühen Samstagmorgen des 27. April rund ums Rasteder Palais. Tanja Brunßen-Gerdes und ihr Team der Schwimmabteilung hatten alles perfekt organisiert und vorbereitet, so dass die jungen Schwimmerinnen und Schwimmer begleitet von ihrem Anhang und Betreuern zahlreich ins Rasteder Hallenbad strömen konnten. Rund 50 Kampfrichterinnen und Kampfrichter standen bereit, um für einen reibungslosen Ablauf der sportlichen Großveranstaltung mit über 1250 Einzelstarts und Staffeln und 340 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus 18 Vereinen zu sorgen. Ein Stand mit Schwimmbekleidung hatte sich im Eingangsbereich platziert und auch für das leibliche Wohl war mit einem gut bestückten Cafeteria-Bereich gesorgt. Mitunter war am Beckenrand kaum noch ein Durchkommen, so viele Zuschauer, Teilnehmer, Trainer und Kampfrichter verfolgten die Wettbewerbe der Jungen und Mädchen aus Rastede und dem Umland

mit großer Begeisterung. Trotzdem herrschte in der Schwimmhalle zu jedem Zeitpunkt eine angenehme Atmosphäre.

Und dann ging es wirklich Schlag auf Schlag. Während die einen nach ihrem Durchgang gerade noch im Wasser waren, starteten die nächsten bereits von den darüberliegenden Startblöcken. Zum Teil starteten die Teilnehmenden gleich mehrmals, nicht nur in den verschiedenen Einzeldisziplinen, sondern auch, wenn sie zum Beispiel noch in der Staffel gemeldet waren. Selbst die Kleinsten konnten so neben dem bunten Treiben und dem Sporterlebnis auch noch reichlich Wettkampfatmosphäre schnuppern. Mit Sicherheit wird auch bei diesem Palaismeeting wieder der Grundstein für manche Schwimmkarriere gelegt worden sein.

Um 17:30 Uhr waren dann die letzten Wettkämpfe abgeschlossen. Aber auch danach hatten die Veranstalter noch alle Hände voll zu tun. Neben dem Dank an die



Sportlerinnen und Sportler richtete Tanja Brunßen-Gerdes denn auch ein besonderes Dankeschön an ihre Mitorganisatorin Denise de Vries und die vielen tatkräftigen Helferinnen und Helfer aus der Rasteder Schwimmsportabteilung. „Im Großen und Ganzen hat alles gut geklappt“, zog die Fachwartin am Ende des Palaismeetings eine positive Bilanz. Mit Lob für die Organisation sparten dann aber auch nicht die Schiedsrichter, die

es besonders erwähnenswert fanden, dass die Kampfrichtersitzung schon nach einer Viertelstunde abgeschlossen werden konnte.

Da freuten sich die Verantwortlichen der Schwimmabteilung doch schon alle aufs nächste Jahr. „Wir hatten ein starkes Team hinter uns. Sogar beim Abbau packten noch alle mit an, so dass wir schon um 20 Uhr wieder zu Hause sein konnten. So macht ein Wettkampf wirklich Spaß.“





Missbrauch erkennen und vorbeugen Rasteder Vereine nehmen an Fortbildung zum Thema Kinderschutz teil

Von Kathrin Janout | Was tun im Ernstfall? Dieser Frage widmeten sich Vertreterinnen und Vertreter von Rasteder Vereinen bei einer Fortbildung des Landkreises Ammerland zum Thema „Kinderschutz im Verein“. Vom VfL Rastede war Vorstandssprecherin Daniela von Essen dabei. Referent Heinrich Franke, Diplom-Pädagoge, Gewaltberater und Leiter der Gewaltberatungsstelle Wendekreis im Kinderschutzbund Ammerland e.V., informierte über die Bedürfnisse von Kindern, verschiedene Formen der Gewalt und Risikofaktoren.

Die Betreuung von Kindern und Jugendlichen setze eine gewisse Nähe untereinander und zu den Betreuungspersonen voraus. Es gelte, wachsam zu sein und genau hinzuschauen, um die Kinder und Jugendlichen unter allen Umständen vor möglichen Übergriffen zu schützen, hieß es bei der Veranstaltung. Doch was sind die Anzeichen von Gewalt und insbesondere sexueller Gewalt? Wie können gefährdende Situationen erkannt und abgewendet werden? Dem gingen die Teilnehmenden nach und erhielten Antworten und Handlungs-



Bei der Fortbildung in Westerstede lernten die Ehrenamtlichen, wie Kinder vor möglichen Übergriffen geschützt werden können | Foto: privat

empfehlungen für ihre Tätigkeit in der Kinder- und Jugendarbeit.

„Es war super interessant, zu lernen, wann zum Beispiel etwas

grenzverletzend ist und ab wann übergriffig“, sagt Daniela. „Wir haben uns damit auseinandergesetzt, wie wir das Thema im Verein plat-

zieren können. Dabei ergaben sich ganz unterschiedliche Ansätze für die einzelnen Vereine.“

**WIR
LEBEN
TEAMSPORT**

DIE SPORT DUWE KUNDENKARTE.

DEINE VORTEILE

**ATTRAKTIVE PREISE
BIS ZU 20 % RABATT**

**AUF DEN GESAMTEN
EINKAUFSWERT SPAREN**

KUNDENKARTE

f sport-duwe | sport-duwe.de | @sport-duwe

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



Auf dem Bild von links: Christoph Wöste, Silke Brötje, Katja Ratje, Sonja Dieckmann, Urte Diekhöfer, Frauke Lehnert, Saskia Zigan und Katharina Machunsky | Foto: Berger

Treffen der Fitness-Abteilung Fitness, Austausch und Amtsübergabe

Von Daniela Berger | Im März kamen die Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Fitness-Abteilung an einem Samstagvormittag im Sportforum zusammen. Nach einer anregenden Fitnessseinheit von Urte Diekhöfer, in der alle Anwesenden mit viel Spaß die Hula-Reifen einmal selbst ausprobieren konnten, ging es dann zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch. Und das leibliche Wohl kam beim gemeinsamen

Frühstück auch nicht zu kurz. Abschließend gab es Blumen – zum einen für Urte Diekhöfer als Dankeschön für die Durchführung der Praxiseinheit und zum anderen für Katja Ratje, die ihre Funktion als Abteilungsleiterin der Fitnessabteilung an Sonja Dieckmann übergeben hat, die dieses Amt zukünftig gemeinsam mit Frauke Lehnert ausübt.



Eine Fitnessseinheit zwischendurch unter der Leitung von Urte Diekhöfer | Fotos: Berger



Erfahrungsaustausch beim gemeinsamen Frühstück

GRÜN MACHT GLÜCKLICH!

AUCH
SONNTAGS
GEÖFFNET
11-17 UHR



NATÜRLICH
Leben und arbeiten in und mit der Natur. Vom Hochbeet für die Selbstversorgung über gesunde Obst- und Kräuterpflanzen bis zur dekorativen Zimmerpflanze und schöner Floristik - bei uns findest Du einfach alles!

REGIONAL
Kräftige Baumichelpflanzen, Stauden und saisonale Angebote aus dem Ammerland und der Region in bester Qualität

SAISONAL
Erlebe die Jahreszeiten in unseren drei besonderen und individuellen Fachgeschäften und entdecke uns immer wieder neu

**VORWERK
GARTENWELT**



RIESIGE AUSWAHL
STAUDEN, SAISONPFLANZEN, ROSEN, BIOKRÄUTER, NEKTARPFLANZEN, WASSERPFLANZEN, GEHÖLZE, ZIMMERPFLANZEN, PFLANZGEFÄSSE, DÜNGER, ERDEN, DEKO, GESCHENKIDEEN



GUT BERATEN
in Oldenburg & Rastede

MEHR
ERFAHREN!





WWW.OLDENBURGER-WOHNNGARTEN.DE





WWW.LOISCHAU.COM

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!

Norddeutsche Mastersmeisterschaften in Berlin

Bronze, Silber und Gold für VfL-Schwimmteam

Von Kathrin Janout | Viele Medaillen brachten unsere fünf Schwimmerinnen und Schwimmer im März von den Norddeutschen Mastersmeisterschaften (NDMM) im Berliner Europasportpark mit. Sabrina Sander (AK 45) setzte sich in ihrer Paradedisziplin über 200 Meter Rücken gegen die Konkurrenz durch und wurde Norddeutsche Meisterin. Darüber hinaus sicherte sie sich die Silbermedaille über 100 Meter Rücken. Auch Denise de Vries (AK 40) holte den Titel. Über 400 Meter Freistil war sie die Schnellste. Zusätzlich holte sie über 800 Meter Freistil Bronze.

Nico Winter (AK 40) erzielte in seinen sechs Einzelstarts persönliche Bestzeiten. Über 50 Meter Brust erreichte er den dritten Platz. Über 200 Meter Brust musste er sich knapp geschlagen geben und

landete letztlich auf Platz vier. Evi Kusch (AK 50) konnte nach verletzungsbedingtem Trainingsrückstand zwar nicht ihre Bestleistungen abrufen, wurde aber in ihrer Lieblingsdisziplin 50 Meter Freistil ebenfalls mit Bronze belohnt. Frauke Dierks (AK 40) ging über 100 Meter Freistil an den Start und erreichte Silber.

Ein überraschender Erfolg gelang unserer Frauenstaffel über vier Mal 50 Meter Lagen: Platz 1 für Sabrina (Rücken), Denise (Brust), Evi (Schmetterling) und Frauke (Kraul). Einen sehr guten zweiten Platz erreichten sie außerdem über vier Mal 50 Meter Freistil. Bis zum Ende der zweiten Bahn waren sie mit dem Team der SG Wiste gleich auf, mussten sich dann aber den beiden extrem starken Schlusschwimmerinnen geschlagen geben. „Die



Norddeutsche Meisterin Denise de Vries | Fotos: privat

Staffel ist etwas Besonderes“, betont Evi. „Das Teamgefüge hat einfach gestimmt und es hat sehr viel Spaß gemacht, miteinander für ein Ziel zu kämpfen.“

Insgesamt gingen in Berlin 691

Teilnehmende aus 121 Vereinen an den Start. „Es war eine sehr gut ausgerichtete und organisierte Meisterschaft in einem dafür perfekten Schwimmbad“, berichtet Evi. Das Schwimmstadion sei einst für die Olympischen Spiele gebaut worden. „Alles ist sehr groß und weitläufig. Die Beine wurden nicht nur durch das Schwimmen beansprucht, sondern auch durch die langen Wege und die vielen Treppen.“

Für Nico, Frauke, Denise, Sabrina und Evi war die Meisterschaft wieder ein tolles Erlebnis. „Wir haben ein sehr gutes Teamgefüge“, sagt Evi. „Niemand war allein am Start. Entweder wurde vom Beckenrand aus oder oben von der Tribüne angefeuert. Und bei der Siegerehrung durfte dann mehrmals lauthals jubelt werden.“



Unsere VfL-Frauenstaffel erreichte Silber und Gold



Ein tolles Wettkampfwochenende erlebten (v.l.) Denise, Nico, Frauke, Sabrina und Evi

SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT KONTAKTLINSEN



Jetzt Termin vereinbaren:

Tel. 0 44 02 - 47 90

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

OPTIK FROMME

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

www.optikfromme.de



Show-Act und Gerätturnabzeichen

Toller Turn-Tag an der Feldbreite

Von Daniela Berger | Rund 80 Turnerinnen, deren Trainerinnen, Betreuer und Eltern konnte die Turnabteilung des VfL Ende April an der Feldbreite begrüßen. Die Turnerinnen kamen allesamt von vier Vereinen aus dem Umland: vom TuS Lehmden, von der SV Eintracht Wiefelstede, vom TuS Ofen und vom heimischen VfL Rastede. Jungen waren bei den Anmeldungen leider nicht dabei.

Bereits im vergangenen Jahr hatte man mit dem Erlebnis Turnfest in Oldenburg endlich mal wieder Gelegenheit, ein wenig „Wettkampf-Luft“ zu schnuppern. Schnell stand laut Fachwartin Melanie Schröder fest, dass man den VfL-Turnerinnen auch in Zukunft solche Gelegenheiten zum Wettkampf bieten wollte. Mangels ent-

sprechender Angebote im Umkreis blieb dann aber nur eine Möglichkeit: Man musste selbst Ausrücker werden und andere Vereine nach Rastede holen. Dass das mit einer solch tollen Beteiligung gelungen ist, ist ein schöner Erfolg und Belohnung für die damit verbundenen Bemühungen.

Nach dem feierlichen Einmarsch der Teilnehmerinnen und einer kurzen Begrüßung der zahlreichen Anwesenden durch Abteilungsleiterin Melanie Schröder gab es zunächst als turnerischen Leckerbissen einen sehenswerten Show-Act, den die Mädchen der VfL-Montagsgruppe eigenständig einstudiert hatten und am Sonntag zur Eröffnung dem begeistertsten Publikum vorführen konnten.

Anschließend ging es dann für

alle Teilnehmerinnen an die Geräte. Alle Turnerinnen hatten fleißig geübt, um ihre Übungen den Kampfrichter-Teams vorturnen zu können. Dennoch konnten einige Mädchen eine gewisse Anspannung nicht verbergen, da die Situation mit zahlreichen Zuschauern, Kampfrichter und wechselnden Prüfungen für manche doch eher ungewohnt war. Allerdings ging es bei der Abnahme des Geräteturn-Abzeichens des DTB aber weniger um Platzierungen, sondern vielmehr darum, jede Teilnehmerin für sich zu werten und so über die ermittelte Gesamtpunktzahl eine individuelle Auszeichnung vornehmen zu können.

Insgesamt konnten fünf Geräte geturnt werden: Boden, Reck/Stufenbarren, Parallelbarren, Schwe-

bebalken und Sprung. Dabei gingen aber nur die vier Geräte mit den meisten Punkten in die Wertung ein. Auch an den einzelnen Geräten konnte nach Schwierigkeitsstufen differenziert werden, mit Pflichtelementen, aber auch mit zusätzlichen (Kür-)Elementen, mit denen dann Bonus-Punkte erlangt werden konnten. Dazu wechselten sie in ihren Riegen jeweils von Gerät zu Gerät.

Der Dank gilt allen, die in die Durchführung dieser sehr gelungenen Veranstaltung eingebunden waren – sei es beim Turnen, bei der Vorbereitung und der Organisation, beim Geräteaufbau, bei der Vorbereitung und Präsentation der Auftaktshow oder durch tatkräftige Hilfe bei der Cafeteria, die in Eigenregie durch einige Mütter organisiert wurde.

Fotos: Daniela Berger



Handball-Abteilung zieht positives Saison-Fazit

Zwei Meistertitel, viele gute Platzierungen und endlich wieder eine Jugendmannschaft auf Verbandsebene

Von Ron Zange | Was für eine tolle Handball-Saison für unseren VfL Rastede!!! Nachdem unsere erste Herrenmannschaft nach der vergangenen Saison freiwillig aus der Landesliga in die Regionsoberliga abgetreten war, waren unsere A-Jugendmädchen das Team, das höchstklassig auf HVN-Ebene gespielt hat. Mit ihren Trainern Heiko Brötje und Olaf Hillje haben die Mädchen einen tollen sechsten Platz in der Landesliga West erreicht. Damit ist das Team automatisch für die kommende Saison auf Verbandsebene qualifiziert.



Eine tolle Saison in der Landesliga spielte unsere weibliche A-Jugend | Foto: Berger

B-Jugendmädchen

Den Meistertitel in der Regionsoberliga haben unsere B-Jugendmädchen errungen – und das bei 20:0-Punkten mit deutlichem Vorsprung ohne einen einzigen Minuspunkt! Wir gratulieren dem Trainergespann Claudia Kuiper und Linus Scheidel und ihrem Team.



**Ungeschlagen zur Meisterschaft: Unsere weibliche B-Jugend
Foto: Berger**

Erste Herrenmannschaft

Mit einem wahren Handballspektakel hat unsere erste Herrenmannschaft die Meisterschaft in der Regionsoberliga unter Dach und Fach gebracht. Als Tabellenführer im letzten Heimspiel der Saison gegen den Tabellenzweiten SG Friedrichsfehn/Petersfehn ging es ins vorentscheidende Spiel. Die Tribüne unserer Halle Feldbreite war mit gut 400 Zuschauern rappellvoll. Die Stimmung war überragend und so konnte die Mannschaft von Trainer Philipp Fuhrken nach einem frühen 6-Tore-Rückstand am Ende noch einen 30:29-Sieg einfahren, der den Meistertitel sicherte. Ein ganz großes Dankeschön für die Unterstützung an alle, die von der Tribüne aus angefeuert haben!



Mit viel Körpereinsatz holten die ersten Herren die Meisterschaft in der Regionsoberliga | Fotos: Wolfgang Müller



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



Letztes Spiel bei den 1. Damen: Torhüterin Sonja Ohm verabschiedet sich | Foto: Berger

Frauenmannschaften

Auch unsere beiden Frauenteam haben jeweils mit dem zweiten Tabellenplatz klasse Ergebnisse erzielt. Die erste Mannschaft mit Trainer Ali Hecht musste in der Regionsliga zwar die Dominanz des verlustpunktfreien Meisters aus Wildeshausen anerkennen, behauptete gegen eine starke Konkurrenz schlussendlich aber Platz zwei. Knapper war es bei der zweiten Mannschaft. Am Ende fehlte nur ein Punkt, um die Spitzenposition in der Regionsklasse einzunehmen. Dennoch eine tolle Leistung von der Mannschaft mit Trainerin Sabrina Meyer. Inwieweit die beiden zweiten Plätze zum Aufstieg in die nächsthöheren Ligen reichen, stellt sich erst im Lauf der kommenden Wochen heraus.

D-Jugendmädchen

Noch einen zweiten Platz, und zwar in der Regionsoberliga, sprang für unsere D-Jugendmädchen mit ihrem Trainer Michael Reupsch heraus. Nach einem knappen Rennen fehlte am Ende nur ein Sieg zum ersten Platz.

C-Jugendmädchen

Einen weiteren zweiten Platz konnte Sabrina Meyer mit ihren C-Jugendmädchen in der Regionsliga erreichen: Zwar punktgleich mit dem Titelträger, jedoch im direkten Vergleich einen Hauch im Hintertreffen. Ein toller Erfolg mit einem

Team, das komplett im ersten C-Jugendjahr war.

B-Jugend-Jungs

Unsere B-Jugend-Jungs waren in der Regionsoberliga aktiv. Mit dem vierten Platz kann die Mannschaft um das Trainergespann Lara Bolte und Finn-Niklas Carlens vollkommen zufrieden sein.

C-Jugend-Jungs

Die C-Jugend-Jungs traten fast komplett mit Spielern des jüngeren Jahrgangs in der Regionsliga an. Mit spielerisch guten Leistungen konnte das Team einige tolle Erfolge

erkrämpfen, in anderen Spielen merkte man, dass das eine Jahr an Kraft, Athletik und v.a. Größe noch fehlte. Mit einem guten siebten Platz hatte das Trainerteam Martin Ohm und Thorsten Landig aber in der ersten Saison nicht gerechnet.

D-Jugend-Jungs

Mehr als die Hälfte unserer D-Jugend-Jungs hat erst zu Saisonbeginn mit dem Handballspielen angefangen. So waren Gewinnen oder Verlieren eher untergeordnet. Dennoch reichte es mit vier Saisoniegen zu Platz vier in der Regionsklasse für die Jungs von Trainer Ron Zange. Ein toller Abschluss war die Leistung beim knappen 15:17 im letzte Saisonspiel gegen den Meister.

E-Jugend-Teams

Unsere beiden E-Jugend-Teams der Jungs und Mädchen nahmen an einer Vielzahl von Turnieren teil. Neben den Mädchen und Jungs auch ein großes Lob für das Engagement an die Trainer Ole Bohmbach, Neele Landig und Sonja Ohm.

Minis und Miniminis

Unsere Minis und Miniminis haben so starken Zuspruch, dass neue Interessenten leider auf eine Warteliste gesetzt werden müssen. Die Trainer Lasse Schmidt und Sophia Huth, sowie Falk Buss und Bele Dietrich hängen sich voll rein, damit möglichst viele Kinder den Weg zur besten Sportart der Welt finden können.

Fokus auf Kinder und Jugend

Schlussendlich können wir als Abteilung vollkommen zufrieden mit der vergangenen Saison sein. Außer

bei der männlichen A-Jugend konnten wir in jeder Altersklasse eine Mannschaft melden und das, ohne eine Spielgemeinschaft mit einem anderen Verein eingehen zu müssen, sondern weiterhin als eigenständiger Verein – als VfL Rastede.

Wir können vor allem im Kinder- und Jugendbereich insgesamt positiv in die Zukunft blicken. An interessiertem Nachwuchs mangelt es nicht. Die Engpässe zeigen sich zum einen bei der Anzahl an Trainern und Betreuern und zum anderen bei den Hallenkapazitäten. Momentan müssen sich fast alle Mannschaften beim Training mit einer halben Halle begnügen.

Wir sind gespannt, was die kommenden Spiele zum Aufstieg in die Landes- oder sogar Oberligen bringen. Zwar gilt unser Hauptaugenmerk auch weiterhin dem Breitensport mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche weg von Konsole und Handy und hin zur aktiven Freizeitgestaltung zu bekommen. Aber wenn sich Mannschaften so gut entwickeln, dass etwas leistungsorientierter gespielt werden kann, sollen die Möglichkeiten genutzt werden.

Fahrt nach Damp

Nun fährt unsere Jugendabteilung erst einmal mit über 100 Kindern und Jugendlichen nach DAMP/Ostsee zum Beachhandballturnier und lässt gemeinsam die Saison ausklingen. Anschließend geht es mehr oder weniger langsam in die Vorbereitung auf die neue Saison.

Wir drücken alle Daumen und freuen uns auf einen tollen Saisonstart mit hoffentlich wieder vielen Zuschauern im September 2024.



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

**Eisenstraße 29
26215 Wiefelstede**

**Telefon: (0 44 02) 91 98 95
Internet: www.elektro-hr.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:



RESIDENZORT RASTEDE

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



Die Handball-Abteilung sagt „DANKESCHÖN!“ für großartiges Engagement

Von Ron Zange | Ein herzlicher Dank gilt all den engagierten Eltern, die die Trainer und ihre Mannschaften unterstützen, indem sie zu Auswärtsspielen fahren, eine Cafeteria organisieren und bei den Spielen anfeuern.

Genauso großer Dank an alle Sponsoren der Handballabteilung, die mit Werbebanden, Anzeigen, Trikotsponsoring, etc. dazu beitragen, dass wir in diesem Rahmen unserem Sport nachgehen und v.a. Kinder und Jugendliche dafür begeistern können. Dabei wollen wir uns weiterhin in erster Linie dem Breitensport widmen mit dem Ziel, Kinder weg von Spielkonsole und Handy hin zur aktiven (sportlichen) Freizeitgestaltung zu führen. Wenn dabei so tolle Leistungen wie bei unseren A-Jugendmädchen heraus-

kommen, freuen wir uns natürlich.

Schlussendlich besonders hervorzuheben sind Ole Bohmbach, Lasse Schmidt, Finn-Niklas Carlens und Lara Bolte, die sich mit ihren 16, bzw. 20 Jahren in ganz außergewöhnlichem Umfang in die Abteilungsorganisation einbringen und ein hohes Maß an Verantwortung übernehmen. Schon seit Längerem kümmern sie sich um die Einteilung der Zeitnehmer und Sekretäre, die Verwaltung der Laptops, stehen selber als Zeitnehmer/Sekretäre zur Verfügung, leiten Spiele als Schiedsrichter, etc. Ole, Lasse, Finn-Niklas und Lara zeigen, wie sich junge Menschen in Vereinsleben einbringen und nicht nur die Vorteile des Sports im Verein für sich nutzen können. Wir hoffen,



War viele Jahre Spielwart der Handball-Abteilung: Dankeschön, Heinz Legal! | Foto: Janout

dass Ihr Vorbild für viele andere junge Sportler*innen in unserem VfL seid. Euch Vieren Respekt,

Anerkennung und ein Dankeschön von ganzem Herzen!!!

Verabschieden müssen wir uns von Heinz Legal in seiner Rolle als Spielwart. Er hat sich über viele Jahre hinweg darum gekümmert, die Spiele an den Wochenenden zu terminieren, Spielverlegungen umzusetzen, unseren VfL bei offiziellen Funktionärstagungen zu vertreten und war stets Ansprechpartner bei kniffligen Fragen in den Durchführungsbestimmungen. Nachdem er seinen Rückzug eigentlich schon für vorige Saison angekündigt hatte, ist er in dieser Saison wegen Personalmangels noch einmal für uns in die Bresche gesprungen. Nun ist aber wirklich Schluss und wir bedanken uns von ganzem Herzen bei Heinz für wahnsinnige Unterstützung in den letzten Jahren!

Handballjugend beim VfL-Rekordspiel

Von Martin Ohm | Knapp 200 Jugendspielerinnen und -spieler vom VfL Rastede verfolgten gemeinsam mit Trainern, Betreuern und Eltern das außergewöhnliche Spiel der Handballerinnen in der EWE-Arena in Oldenburg. Bei diesem 48:34-Erfolg gegen die HSG Bad Wildungen

sind so viele Tore gefallen wie noch nie bei einem Handballspiel der Frauen-Bundesliga. Damit hat der VfL Oldenburg eine Rekordmarke gesetzt.

Die Rastereder Handballerinnen und Handballer sahen viele gelungene Angriffsaktionen auf beiden

Seiten. Nur die Abwehrarbeit wurde mehr als vernachlässigt, aber so konnte sich unser Handball-Nachwuchs zumindest im Angriff einiges anschauen. Die insgesamt 1600 Zuschauer in der Halle waren begeistert – ein tolles Erlebnis für alle!



Der Ausflug zum Bundesliga-Spiel in der EWE-Arena war ein tolles Erlebnis | Foto: privat

Minimannschaft bis Oberliga VfL-Schiedsrichter pfeifen



Von Ron Zange | Nicht nur beim Handball spielen, sondern auch im Schiedsrichterwesen war unsere Abteilung überaus aktiv. Angeführt von Thomas Beckmann als Schiedsrichterwart haben wir es geschafft, alle uns zugewiesenen Spiele zu pfeifen. Dabei haben wir alle Leistungsbereiche abgedeckt – von der Oberliga bis zu den mindestens ebenso wichtigen Turnieren der E-Jugend- und Mini-Mannschaften. Mehrere Spieler*innen haben den Grundkurs erfolgreich absolviert und sind nun frisch als Schiris aktiv. Dabei versuchen wir, die jungen Schiedsrichter*innen nicht ins kalte Wasser zu werfen, sondern stellen ihnen anfangs erfahrene Schiris an die Seite, um ihnen Sicherheit zu geben.



Rückengymnastik beim VfL Rastede VfL-Mitarbeiterin Daniela Berger im Gespräch mit Übungsleiterin Katja Ratje

DB: Katja, ich habe ja deinen Kurs am Montagabend besuchen dürfen, und ich muss sagen, ich bin angenehm „enttäuscht“, denn unter Rückengymnastik habe ich mir immer etwas wesentlich Anstrengenderes, Unangenehmeres vorgestellt. Stattdessen ging es in deinem Kurs viel lockerer und humorvoller zu. Die Teilnehmer hatten richtig viel Spaß. Ist das die Regel in deinen Kursen?

Katja: Das ist unterschiedlich. Ich mache jede Woche ein neues Programm. Das wiederholt sich dann irgendwann auch mal wieder. Beliebte sind immer die Übungen mit Bällen. Ich mache aber auch mal anstrengendere Sachen, so dass die Teilnehmer schon mal am Keuchen sind. Nächste Woche bearbeiten wir zum Beispiel die Faszien mit Bällen. Das macht dann schon mal ‚Aua‘ und es kommt zu Gesichtsentgleisungen. Mir ist es aber wichtig, bzw. ich habe Freude an der Arbeit, wenn die Teilnehmer selbst auch freudig dabei sind. Sie sollen ja gerne wiederkommen. Mein Anliegen ist, dass da nicht nur Disziplin herrscht nach dem Motto ‚Ich muss was für meinen Rücken tun‘, sondern auch ‚Hach, endlich geht’s wieder los‘ und ‚Es hat mir Spaß gemacht‘. Natürlich ist es auch so, dass man manchmal erst zu Hause merkt, dass es eigentlich ganz gutgetan hat. Aber der Weg zur Halle ist der Punkt, auf den es ankommt. Dass man sagt ‚Ich geh da gerne wieder hin, da treffe ich

nette Leute, da machen wir ein nettes Programm‘.

DB: Gestern auf dem Markt traf ich noch eine Teilnehmerin aus dem Montagkurs, die voll des Lobes war. Und es mache ihr immer wieder Spaß, dorthin zu gehen. Aber es kommen doch auch sicherlich Teilnehmer, die eine Problemzone mitbringen, gerade im Rückenbereich? Kann man da individuell drauf eingehen?

Katja: Natürlich. Ich gucke zum Beispiel, wenn jemand Schulterprobleme hat, dass wir dann spezielle Übungen für den Schulterbereich machen. Unterer Rücken ist immer ein Thema. Kennt jeder, hat jeder schon mal gehabt. Aber ich bin natürlich keine Physiotherapeutin. Dafür sind wir dann auch zu viele. Ich versuche immer, von unten nach oben alles immer einmal durchzuarbeiten.

DB: Gibt’s auch Dinge, auf die man Rücksicht nehmen muss? Dass die eine oder der andere sagt, also diese Übung geht für mich gerade nicht?

Katja: Das ist gar kein Muss, das ist für mich eine Selbstverständlichkeit. Wenn jemand Neues zu mir in die Gruppe kommt, dann sage ich auch häufig: ‚Wir sind hier keine Leistungsgruppe‘. Wenn ich korrigiere, dann nur, um eventuell etwas in die richtige Richtung zu schieben. Aber es ist nie so, dass

jemand irgendetwas bringen muss. Alle sind hier ganz unterschiedlich und individuell. Und jeder macht es so wie er es gut machen kann. Ich versuche immer nur, die Leute ein bisschen zu kriegen. Ich sag immer so: ‚Geh vielleicht einmal über die Grenze‘. Manchmal erkläre ich dann auch, warum ich das gerne möchte. Aber jeder hat seine eigene Grenze, und darüber soll er auch selbst entscheiden. Für mich geht’s ganz viel um Wahrnehmung, dass man sich selber auch mal spürt. Das ist etwas, das im Alltag bei vielen Menschen sonst völlig untergeht – damit habe ich selber auch meine Erfahrungen. Aber wenn man einmal damit anfängt mit der Selbstwahrnehmung, und wenn es nur über den Muskelkater geht, dann stellt sich schnell das Gefühl ein, da habe ich was für mich gemacht. Dass man sich selber besser kennenlernt, seine rechte und linke Seite, seine Vorder- und Rückseite, und dass man anschließend unterscheiden kann, wo kommt meine Problematik eigentlich her, ist ein schöner Erfolg, wenn man sich selbst im Sport so erlebt.

DB: Gibt es da auch besondere Erfolgserlebnisse, die dir schon berichtet worden sind?

Katja: Jaja. Ich freue mich über jede Rückmeldung. Wenn sie sagen, das war letzte Woche total gut. Und es sagte auch mal jemand zu mir: ‚Das, was wir mit den Bällen gemacht haben, fand ich richtig

gut. Ich hab jetzt auch einen Ball zu Hause.‘ Und eine Teilnehmerin sagte sogar zu mir, als sie am Montag da war, hatte sie noch totale Kopfschmerzen. Aber bei der letzten Übung mit dem Ball, da waren die Kopfschmerzen weg. Und eine Woche später hatte sie die Nasennebenhöhlen dicht. Und genau bei derselben Übung waren die Nebenhöhlen plötzlich wieder frei. Dass das so passierte, fand sie ganz faszinierend.

DB: Das sind natürlich so schöne Erlebnisse, dass die Gruppe bestimmt auch konstant zusammenbleibt.

Katja: Ja genau, da gibt es ganz viele Wiederholungstäter. Die sind von Tag eins an dabei. Aber es gibt auch Teilnehmer, die eine Verordnung haben, die dann auch nur für die Zeit dabei bleiben. Lustig ist auch eine Teilnehmerin, die mit einer Verordnung gekommen ist, die auch immer noch läuft, die fragt immer ‚Wieviel Unterschriften muss ich noch?‘. (lacht) Und dann guckt sie mich immer an, mit einem Schalk im Nacken. Aber letzte Woche hat sie dann zu mir gesagt: ‚Ja, wenn ich keine Verordnung mehr kriege, dann werde ich Mitglied‘.

DB: Cool. Danke für diese interessanten Einblicke.

Katja: Ja, gerne.

Von Anke Harms | Im letzten Jahr hatte die Damenmannschaft das Glück, als zweite in der Tabelle der Kreisklasse in die Kreisliga aufzusteigen. Auch den Kreispokal konnte die Mannschaft gewinnen. Zeitgleich wuchs die Anzahl der Teilnehmerinnen im Training immer weiter, so dass die Gruppe geteilt



Viele Änderungen beim Volleyball Abteilung organisiert sich neu

werden musste. In der Folge gibt es nun eine Damen 1 und eine Damen 2. Die neue Damen 2 wird von Nicole Meyer trainiert. Nicole wird in diesem Jahr ihren Trainerschein erwerben.

Ihr Team ist in der aktuellen Saison in der Kreisklasse Damen gestartet. Das Training besteht zu einem großen Teil aus Techniktraining. Es kommen immer wieder neue Spielerinnen hinzu, die zunächst die Grundlagen erlernen müssen. Deshalb konnte die Mannschaft in der aktuellen Saison leider noch kein Spiel gewinnen, was auch zu erwarten war.

Da der Andrang der „Neuen“ quasi ungebrochen ist, muss überlegt werden, ob wir noch eine dritte Mannschaft stellen. Problematisch ist allerdings, dass es keine pas-

senden Trainingszeiten gibt – die späten Abendstunden zum Beispiel entfallen als Trainingszeit, da die Spielerinnen zum Teil sehr jung sind.

Das Training der Damen 1 besteht bereits zu einem großen Teil aus Taktiktraining, da die Spielerinnen bereits über ein gutes technisches Spielvermögen verfügen. Das Team hat in der vergangenen Saison nur das entscheidende Spiel um den Aufstieg verloren. Die Leistung ist also bereits jetzt sehr respektabel.

Die Männergruppe des VfL leidet momentan an akutem Mangel an Spielern. Es könnte zum Auflösen der Truppe kommen. So un schön das ist, hat es für die beiden Damenmannschaften den Vorteil, dass sich deren Trainingszeiten

entspannen. Über einen längeren Zeitraum mussten die Damenmannschaften parallel in einem Drittel trainieren, was das Training stark einschränkte. Zurzeit können die Damenmannschaften getrennt trainieren, da die 1. Damen die Herren-Trainingszeit mit nutzt. Das spiegelt sich direkt in der guten Leistung der Mannschaft wider.

Die Hobbymannschaft der Volleyballer hat leider personelle Probleme – die Teilnehmerzahl in den Trainingseinheiten schwankt sehr stark. Es sind manchmal mehr als 10 Spielerinnen und Spieler dabei, aber manchmal auch nur 6. Dabei herrscht vor allem ein Mangel an Spielerinnen. Deshalb hat Trainer Karsten Albrecht die Mannschaft in der letzten Saison vom Spielbetrieb abgemeldet.

Informationen zu den Trainingseinheiten und Gruppen können per E-Mail bei g.stubbe@gmx.de erfragt werden.



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

Volleyball-Showdown bei den Damen

Tolle Saisonleistung bleibt am Ende unbelohnt



Von Daniela Berger | Mitte März traten die Volleyballerinnen der 1. VfL-Damen-Mannschaft um Trainer Günter Stubbe am letzten Spieltag der Saison zum Heimspiel in der Halle Kleibrok an. Der Spielplan wollte es, dass es zu einem direkten Duell zwischen dem bis dahin ungeschlagenen heimischen VfL Rastede und den Tabellennachbarn vom BTB Oldenburg kam. Und es ging dabei um nichts Geringeres als den Aufstieg in die Bezirksklasse. Für die Aufsteigerinnen aus Rastede stand die Möglichkeit zum Durchmarsch in die Bezirksklasse auf dem Spiel, für die Damen des BTB als Absteiger der Vorsaison der direkte Wiederaufstieg.

Das Hinspiel in Oldenburg hatten die 1. Damen des VfL bereits gewonnen und auch sonst während der gesamten Saison die Liga dominiert. Als es dann aber in Rastede am letzten Spieltag zum Showdown zwischen den beiden Spitzenteams kam, spielten leider die Nerven der Rastederinnen nicht ganz mit. Den BTB-Damen gelang ein deutlicher 3:0-Sieg nach Sätzen und damit die Revanche für die Niederlage im Hinspiel, was für die Rastederinnen zugleich das Ende ihrer Aufstiegsträume bedeutete.

Während es im ausgeglichenen 1. Satz noch häufig hin und her ging und zeitweise sogar eine 6-Punkte-Führung für Rastede verzeichnet werden konnte, brachten jedoch Annahme- und Aufschlagfehler die Gästinnen immer wieder zurück ins Spiel. Unglücklich, dass es am Ende ausgerechnet eine unklare Schiedsrichterentscheidung war, die den Satzball zum 21:25 für Oldenburg brachte. In der Folge fanden die erfahreneren BTB-Da-

men immer besser zu ihrem Spiel, während die Nervosität beim Team von Trainer Stubbe zunahm. Seine Versuche vom Spielfeldrand und in den Auszeiten zu beruhigen und neue Impulse zu setzen, blieben am Ende ebenso unbelohnt wie die durchweg souveräne Saisonleistung seiner Mannschaft. Die Sätze 2 und 3 gingen dann auch recht deutlich an das Gästeteam, das damit den direkten Wiederaufstieg klar machen konnte.

„Meine Spielerinnen waren heute leider zu nervös,“ konstatierte Günter Stubbe nach dem Spiel. „Dadurch schlichen sich bei uns zu viele ungewohnte Fehler ein, die wir im Spielverlauf nicht wirklich korrigieren konnten. Der BTB hat mit seinen guten Aufschlägen allerdings auch sehr viel Druck gemacht. So konnten wir das Spiel nie wirklich in den Griff bekommen. Der BTB hat verdient gewonnen.“ Zur Vollständigkeit der Berichterstattung über diesen letzten Spieltag gehört, dass das abschließende Spiel der Rastederinnen gegen den BV Varrelbusch trotz aller Enttäuschung und Müdigkeit direkt nach dem verlorenen Spitzenspiel noch mit 3:2 gewonnen werden konnte.

In der nun folgenden Spielpause stehen für die 1. VfL-Damen neben der verdienten Erholung noch Pokalspiele und vielleicht auch das eine oder andere Turnier an, bevor es dann nach der Saisonvorbereitung im Spätsommer zu einem neuen Anlauf um den Bezirksklassenaufstieg geht.

Zu wünschen bleibt, dass die junge Mannschaft von Trainer Stubbe auch weiterhin zusammenbleibt und zu den Heimspielen mindestens wieder so viele Zu-

schaauer auf der Tribüne begrüßen kann wie an diesem letzten Aufstiegsspieltag der Saison 23/24. Allein die anfeuernden Schlachtrufe der Mannschaften auf dem Spielfeld sind schon ein Erlebnis, wenn es lauthals „Punkten, Punkten“ durch die Halle schallt; oder

auch „Macht nix, ham wir wieder“, wenn das Aufschlagrecht dann doch mal zur gegnerischen Mannschaft gewechselt hat. Naja, und sehenswerter Sport wird allemal geboten bei den 1. Volleyball-Damen des VfL Rastede.

Fotos: Berger



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

Tanzen trainiert Balance und Feinmotorik

Freie Plätze in der Montags-Tanzgruppe beim VfL Rastede



Körper und Geist fit halten und dabei viel Spaß haben? Tanzen macht es möglich. Es ist die angenehmste

Art, sich zu bewegen. Durch regelmäßiges Training kann die Gesundheit unterstützt werden. Beim VfL

Rastede trifft sich die Tanzgruppe montags um 15 Uhr im VfL-Sportforum an der Schloßstraße 33 in Rastede. „Unser Ziel ist es, Männern und Frauen die Möglichkeit zu geben, tanzen zu können und sich damit die Lebensqualität zu erhalten“, erklärt die Trainerin Anita Steinmetz.

So werden beim Tanzen die Balance und Feinmotorik geschult und die Muskeln gestrafft, sowie automatisch die Sturzprophylaxe unterstützt.

Durch das Ausdauertraining steigt der Sauerstoffanteil im Blut, die Muskeln werden rundum gestärkt sowie Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Zusätzlich baut sich Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination auf.

Auch das geistige Training kommt nicht zu kurz; denn Konzentration und Merkfähigkeit werden gesteigert.

Nicht zu vergessen ist, dass die Musik Stimmung, Herzschlag und mehr beeinflusst. Es werden weniger Stresshormone gebildet, stattdessen Glückshormone ausgeschüttet.

Vor 10 Jahren wurde die Gruppe gegründet. Getanzt werden Block-, Kreis-, Gassen- und Paartänze. Alle sind sich einig: „Wir sind wirklich eine tolle Gruppe und freuen uns über jeden neuen Teilnehmer“. Mitzubringen sind lediglich Freude an rhythmischer Bewegung.

Vorkenntnisse und ein fester Tanzpartner sind nicht erforderlich.

Deutscher Meister im VfL-Trikot

Leichtathlet Enno Borchers gewinnt beim Hochsprung



Gold für Enno Borchers

Von Kathrin Janout | Zwei Starts, zwei Medaillen: Anfang März nahm unser Leichtathlet Enno Borchers an den Deutschen Hallenseniorenmeisterschaften in Dortmund teil. Im Hochsprung erreichte er eine Höhe von 1,18 Meter und sicherte sich so den Meistertitel in der Altersklasse 80 vor Konkurrent Reinhold Keller aus Stuttgart (1,15). „Damit bin ich zweiter in der diesjährigen Deutschen Bestenliste“, berichtet Enno.

Beim Weitsprung in der Altersklasse 80 traten sechs Sportler gegeneinander an. Borchers verpasste die Silbermedaille nur knapp und landete so mit einer Weite von 3,17 Meter auf Platz drei. „Für meine Erwartung ein bescheidenes Ergebnis“, sagte Borchers nach diesem Wettbewerb. „Hier hätte es auch 25 Zentimeter weiter sein dürfen.“

Im Juni geht es für den ehrgeizigen Sportler in Bayern weiter. Dann stehen die Freiluftmeisterschaften an. „Die Konkurrenz im Hochsprung in meiner Altersklasse lebt vorwiegend in Süddeutschland. Die Anreise nach Dortmund war den meisten wohl zu weit. Das Teilnehmerfeld bei den Frei-

luftmeisterschaften wird deshalb ganz anders aussehen.“ Nun hofft Enno, dass sein Training für die starke Konkurrenz ausreichend ist. „Die Gemeinde hat mir leider die individuelle Nutzung des Sportplatzes Feldbreite verwehrt.“ Auch in

Zeiten, in denen kein Schul- oder Vereinssport stattfindet, dürfe er nicht trainieren. „Das ist für mich nicht nachvollziehbar – vor allem im Hinblick auf eine erfolgreiche Titelverteidigung bei den Freiluftmeisterschaften“, ärgert er sich.



Im Weitsprung erreichte Enno Borchers Platz drei | Fotos: privat

Großes Ziel erreicht Badmintons schaffen den Aufstieg



Treten in der kommenden Saison auf Bezirksebene an: die Badminton der ersten Mannschaft | Foto: Badminton-Abteilung

Von Jannik Lüken | Unsere Badminton-Abteilung wird in der kommenden Saison endlich wieder eine Mannschaft auf Bezirksebene stellen. Die 1. Mannschaft brillierte über die Saison mit einer bemerkenswerten Leistung, die ohne eine einzige Niederlage und mit nur zwei Unentschieden endete. Die Meisterschaft belohnt hierbei den Kampfgeist der Mannschaft, die im vorherigen Jahr nur knapp den Aufstieg verpasst und sich diesen daher als festes Ziel gesetzt hatte.

Das Team hat den Aufstieg in der Saison mehr als verdient! Paul Andräs, Jannik Lüken, Norman Mahn, Maximilian Pahl, Myrke Sierach, Sina Braukmann und Marit Fisahn haben die 1. Mannschaft durch eine herausragende Leistung zur Meisterschaft geführt und werden auch im kommenden Jahr in der Bezirksklasse antreten. Auch die Ersatzspieler Martin Tischer, Andrea Kunze, Holger Lehnert, Carsten Ellberg und Alexander Diekhöfer haben wichtige Siege eingefahren und maßgeblich zur Meisterschaft beigetragen. Besonders beeindruckend war die Leistung in den Disziplinen Damendoppel, Mixed und 3. Herreneinzel, die kaum oder

keine Spiele abgaben. Insgesamt konnte die 1. Mannschaft 80 Prozent der Spiele für sich entscheiden, was ein beeindruckendes Ergebnis darstellt.

Rückblick auf die Saison

Die Saison begann für den VfL Rastede in heimischer Kulisse. Die ersten beiden Partien gegen die zweite Mannschaft (7:1-Sieg) und gegen den letztendlich drittplatzierten TuS Oestringen mit einem Unentschieden (4:4) gaben bereits einen ersten Vorgeschmack auf die Stärke der konkurrierenden Teams. Besonders bemerkenswert war das Aufkommen vom TuS Oestringen und TuS Oberstrohe, die durch die Auflösung des BV Varel Spieler aus höheren Ligen anzogen und somit die Qualität ihrer Mannschaften und die der Kreisliga deutlich erhöhten.

Den zweiten Spieltag setzte sich die 1. Mannschaft gegen den VfL Edeweck und OTB 3 mit klaren Siegen von 6:2 bzw. 7:1 durch und konnte mit sieben von acht Punkten aus den ersten vier Spielen die Tabellenspitze vom TuS Oberstrohe erobern.

Dann stand das Duell gegen TuS Oberstrohe bevor, bei dem die 1. Mannschaft trotz des Ausfalls von Schlüsselspielern ein Unentschieden erkämpfte und so ihre Position an der Tabellenspitze verteidigte. Gegen Schlusslicht GvO Oldenburg holte das Team erneut einen überzeugenden 7:1-Sieg.

Die Rückrunde begann mit einem schweren Spiel gegen die zweite Mannschaft, die mit einem 5:3 nur knapp einer Überraschung entging. Hierbei ist besonders die Entwicklung einiger Spieler hervorzuheben, die sich im Laufe der Saison und Hinrunde stark verbessert haben und konkurrenzfähig in der Liga wurden.

Die entscheidenden Spiele und Siege kamen am 5. und 6. Spieltag, als die 1. Mannschaft mit klaren 8:0-Siegen gegen OTB 3, VfL Edeweck und GVO Oldenburg (letzteres durch Aufgabe) ihren Vorsprung behauptete. Das entscheidende Spiel gegen TuS Oberstrohe am 6. Spieltag endete mit einem überraschend klaren 7:1-Sieg, wodurch der Vorsprung auf sechs Punkte ausgebaut wurde und die Meisterschaft auf dem Zettel bereits gesichert war.

Der letzte Spieltag als bereits feststehender Meister wurde gegen TuS Oestringen ausgetragen und endete ebenfalls mit einem überzeugenden als auch überraschenden 7:1-Sieg.

Mit Blick auf die nächste Saison in der Bezirksklasse bleibt die 1. Mannschaft optimistisch und möchte in der oberen Tabellenhälfte landen. Die bestehende Konstel-



lation der Mannschaft verspricht weiterhin Erfolg!

Erste Siege für die Zweite

Die „neue“ zweite Mannschaft konnte sich dieses Jahr über den fünften Tabellenplatz freuen. Die Mannschaft war eine Mischung aus erfahrenen Spielern und Debütanten. Nach einigen Niederlagen und mehreren Unentschieden in der Hinrunde, ist es dem Team in der Rückrunde gelungen, die ersten und mehrere beeindruckende Siege einzufahren und mit dem OTB 3 schlussendlich um den vierten Platz zu konkurrieren.

Neue Spieler*innen willkommen!

An der Stelle möchten wir aber auch noch einmal Werbung schalten. Die Abteilung sucht immer wieder nach Verstärkung. Insbesondere an den Damen liegt es, ob der VfL eine zweite oder sogar dritte Mannschaft stellen kann.

Daher freuen wir uns über jede Spielerin und jeden Spieler. Alle sind herzlich Willkommen bei uns!

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

Emder Deich Cup 2024 Badminton-Turnier mit gemischten Ergebnissen



Voller Einsatz beim Emders Deich Cup | Fotos: Badminton-Abteilung

Von Jannik Lügen | Mitte März fand in Emden der Emders Deich Cup im Badminton statt. Der Wettbewerb lockte Spieler aus verschiedenen Regionen an. Der VfL Rastede war mit drei Spielern vertreten. Im Herrendoppel B traten die Paarungen Felix Sokoll und Mathis Rose (vom TuS Eversten) sowie Jannik Lügen und Paul Andrés für den VfL Rastede an. Felix und Mathis kämpften sich tapfer durch die Gruppenphase und erreichten als Zweitplatzierte ihrer Gruppe den Einzug ins Viertelfinale. Trotz einer starken Leistung mussten sie sich jedoch

im Viertelfinale gegen das Duo vom TV Cloppenburg geschlagen geben. Für Jannik und Paul endete das Turnier leider schon in der Gruppenphase, da sie Schwierigkeiten hatten, ihr Spiel aufzubauen und sich nicht wie gewünscht durchsetzen konnten.

Am nächsten Tag stand das Herreneinzel auf dem Programm, bei dem erneut Felix, Paul und Jannik für den VfL Rastede antraten. Jannik kämpfte sich ohne Niederlage durch die Gruppenphase. Für Felix und Paul endete das Herreneinzel bereits hier. Paul musste sich in beinahe jedem Match in drei Sätzen geschlagen geben, unter anderem dem späteren Turniersieger. Felix landete in seiner fünften Gruppe auf dem 3. Platz.

Im Viertelfinale des Einzels gelang Jannik ein beeindruckender Sieg gegen Philip Schulenberg mit 24:22 und 21:18. Im Halbfinale musste er sich jedoch Christian Gebhardt vom VfL Edeweck, dem er knapp mit 21:18, 19:21 und 25:23 unterlag, geschlagen geben. Im Spiel um den dritten Platz konnte er auch nicht gegen Christian Schenk vom FI Emden-Barenburg gewinnen. Für Jannik endete das Turnier immerhin auf Platz 4.



VfLer Jannik Lügen (links) mit Urkunde

Badminton-Ostercup in Metjendorf Mathis siegt im Mixed C

Von Jannik Lügen | Ende März stand für die Badmintons der Ammerländer Ostercup in Metjendorf im Kalender, ein Turnier, das ausschließlich Herrendoppel und Mixed umfasste. In den Disziplinen Mixed C und B sowie in Herrendoppel C und B traten insgesamt acht Spieler an, bei einer Konkurrenz von 200 Spielern. Im Herrendoppel C starteten Arne Langeletich und Sascha Ellberg. Nach einer erfolgreichen Gruppenphase konnten sie leider nicht über das Viertelfinale hinauskommen.

In der Disziplin Herrendoppel B traten Jannik Lügen und Maximilian Pahl an, die sich aber bereits im Achtelfinale geschlagen geben mussten. Beide sind sich einig, das mehr drin gewesen wäre. Besser lief es hingegen für die Paarung Mathis Siefken und Felix Sokoll, die sich erst im Viertelfinale gegen die späteren Zweitplatzierten vom Tur-

nier verabschiedeten.

Im Mixed B trat Myrke Sierach gemeinsam mit Christian Gebhardt (VfL Edeweck) an, schied jedoch bereits in der Gruppenphase aus. In Mixed C versuchten sich VfL-Spieler Alexander Diekhöfer und Alia Wendt (Post SV Leer). Nach einer starken Gruppenphase und einem guten Achtelfinale mussten sie sich erst im Viertelfinale der späteren Siegerpaarung geschlagen geben.

Die Siegerpaarung im Mixed C waren unser VfL-Spieler Mathis Siefken und Elsa Twesten (TuS Reppenstedt). Sie präsentierten sich über das Turnier äußerst überzeugend und zeigten keine Schwächen auf dem Feld. Mathis konnte den VfL Rastede mit einem Sieg im Mixed C hervorragend repräsentieren.



**Der VfL Rastede trat im Herrendoppel und im Mixed an
Foto: Badminton-Abteilung**

Rasteder Ellercup am 15. und 16. Juni

Lust auf den schnellsten Ballsport der Welt? Dann komm doch am 15. und 16. Juni in die Mehrzweckhalle Feldbreite. Dort findet der 5. Rasteder Ellercup statt, das große Turnier der Badminton-Abteilung des VfL Rastede. Erwartet werden wie in den Jahren zuvor mehr als 200 Spieler*innen aus dem gesamten Nordwesten. Vereine aus Hamburg, Berlin und Köln machen sich ebenfalls auf den Weg zu uns.

In drei Disziplinen zu je drei Leistungsklassen wird dann um den Pokal gespielt.

Start ist jeweils um 10 Uhr. Am Samstag gibt es Doppel- und Mixed-Partien zu sehen, am Sonntag folgen die Einzelmatches. An beiden Tagen wird eine Cafeteria geöffnet. Besucher sind jederzeit willkommen!

Neues Outfit für die Boule-Abteilung Brasserie sponsort Trikots



Die Boule-Spielerinnen und -Spieler des VfL Rastede präsentieren ihre neuen Trikots | Foto: privat

Von Daniela Berger | Eine Spende der „Brasserie Graf Anton Günther“, wo sich die Gruppe gern auch im Anschluss an die Trainingsabende und Wettkämpfe trifft, hatte diese Anschaffung möglich gemacht.

Nachdem die bisherigen Trikots eher dezent in blau gehalten waren, wurde nun die deutlich auf-

fälligere Farbe rot gewählt. „Damit wollen wir auch unseren Gegnern signalisieren, wie engagiert und geschlossen wir als Team zu Werke gehen,“ merkte eine Boulespielerin augenzwinkernd an. Die Boule-Abteilung bedankt sich herzlich für die großzügige Trikotspende!

Landesmeisterschaft gewonnen Conny Müller holt Gold

Bei der Landesmeisterschaft der Frauen in Göttingen hat Conny Müller vom VfL Rastede die gesamte Konkurrenz hinter sich gelassen und den Titel der Landesmeisterin 2024 geholt. Im Triplette mit ihren beiden Partnerinnen Bärbel Berganski und Elfi Bargmann (beide PC Oldenburg) blieb sie in den ersten vier Spielrunden ungeschlagen, was den Einzug ins Endspiel bedeutete. Im spannenden und über weite Strecken ausgeglichenen Finale gegen ein Team aus Hannover bewies das Damen-Trio aus Rastede und Oldenburg bis zum Ende gute Nerven. Ihr über den ganzen Tag starker Auftritt wurde schließlich mit einem 13:10-Sieg und damit der Goldmedaille belohnt. „Das war eine ganz tolle Leistung von Conny, die damit gleich bei der ersten Landesmeisterschaft des Jahres einen Titel nach Rastede geholt hat“, freute sich Abteilungsleiter Kalle Wilken, der der neuen Landesmeisterin die Glückwünsche der Abteilung aussprach und einen Blumenstrauß überreichte.



Abteilungsleiter Kalle gratuliert Pétanque-Landesmeisterin Conny
Foto: Pétanque-Abteilung

Pétanque: Guter Start in die Ligasaison



Gehen motiviert in die Saison: Unsere VfL-Boulerinnen und -Bouler
Foto: Pétanque-Abteilung

Von Stefan Schröder | Mit drei Siegen bei einer Niederlage starteten die beiden Pétanque-Mannschaften des VfL Rastede Ende April in die neue Ligasaison. Dabei traf die 1. Mannschaft in der Niedersachsenliga in Jever auf den TuS Nennendorf 1 und den gastgebenden PC Jever 1. In der Begegnung gegen den Aufsteiger aus Nennendorf gab sich das Team um Mannschaftsführer Karl-Heinz Wilken keine Blöße, so dass am Ende ein 5:0-Sieg zu Buche stand. Gegen den hohen Meisterschaftsfavoriten aus Jever musste die Erste nach zunächst ausgeglichenen Triplettepartien die Überlegenheit der Jeveraner aner-

kennen und unterlag mit 1:4. „Eine Niederlage gegen den Bundesliga-Aufstiegsaspiranten aus Jever war zu erwarten. Umso wichtiger war der klare Sieg im ersten Spiel“, so Kalle Wilken in seinem Fazit.

Ungeschlagen kam dagegen die 2. Mannschaft in Oldenburg-Kreyenbrück durch den Spieltag der Bezirksliga. Gegen den TC Oldenburg Süd gab es ebenso wie gegen den PC Wildeshausen 2 jeweils einen deutlichen 4:1-Sieg. Damit geht das Team als Tabellenzweiter mit guten Aufstiegschancen in den entscheidenden Spieltag, der in der Bezirksliga Ende August ausgetragen wird.

15 Siege in 16 Partien VfL gewinnt Wintertour

Was für ein toller Erfolg! Unsere Boule-Abteilung belegt die beiden vordersten Plätze in der Gesamtwertung der diesjährigen Wintertour. Bei der vierten und letzten Etappe der Turnierserie, die in Oldenburg, Emden, Wilhelmshaven und Varel ausgetragen wurde, verteidigten Marion und Karl-Heinz Wilken mit vier weiteren Siegen souverän die Führung. 15 Siege in 16 Partien – und damit der überlegene Gesamtsieg für den VfL! Über den Silberrang mit 13 Siegen durften sich die Vereins- und Mannschaftskollegen Amin Lalami und

Stefan Schröder freuen, die den großen Erfolg für den VfL Rastede komplett machten. Insgesamt nahmen in diesem Winter 155 Boulespieler/-innen an der Turnierserie teil.





VfL-Handballer packen an



Von Daniela Berger | Wie tatkräftig Handballer zupacken können, zeigten die 1. Herren des VfL im April nicht nur in der Halle. Gleich zu Monatsbeginn rückten einige Teammitglieder mit schwerem Gerät an, um den Bereich hinter dem Sportforum

in eine Großbaustelle zu verwandeln. Die Terrasse dort sollte neugestaltet werden. Wenn die Pflasterungsarbeiten demnächst fertiggestellt sind, werden dort unter anderem auch einige Outdoor-Fitness-Geräte einen neuen festen Standort finden. Wel-

che Aktivitäten darüber hinaus auf der neugestalteten Terrasse möglich sind, bleibt der Fantasie der zahlreichen Sportgruppen des VfL überlassen. Und ganz bestimmt wird dort in Zukunft auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen.



- 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

- 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

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt!

LERNKREIS EUMOTAL

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



Filmemacher Tobias bei ersten Aufnahmen in den Sportgruppen | Fotos: Berger

VfL-Film in Vorbereitung Neuaufgabe des Imagefilms

Von Daniela Berger | Viele kennen den Imagefilm des VfL Rastede schon seit Jahren, nicht zuletzt von der Homepage des Vereins (www.vfl-rastede.de/medien). Inzwischen ist jedoch eine Reihe neuer Sportangebote und auch neuer Akteure hinzugekommen. Daher ist die Idee entstanden ist, die Ange-

botspalette des VfL Rastede durch eine Neuaufgabe des Films nicht nur aufzufrischen, sondern auch mit neuen Inhalten und aktuellen Filmszenen zeitgemäß zu präsentieren. Dafür konnte der Vorstand mit dem Rasteder Tobias Mester einen inzwischen preisgekrönten Jungfilmer gewinnen. Tobias hat bereits

einige Sportveranstaltungen zur Aufnahme von aktionsgeladenen und stimmungsvollen Eindrücken aus dem Vereinsleben nutzen können. Er wird aber vor allem auch die wärmeren Frühlingstemperaturen dafür nutzen, um als Zaungast bei einigen Outdoor-Sportarten auch möglichst viel abwechslungs-

reiches Material für den späteren Filmschnitt einsammeln zu können. Schon jetzt danken wir Tobias für sein Engagement und freuen uns auf das Ergebnis. Bitte wundert euch also nicht, wenn Tobias mit seiner professionellen Kameraausrüstung auch in euren Sportgruppen auftaucht.

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	Saskia Zigan
Wassergymnastik 7	offen	Bad	Mi	11.00 – 11.30	Saskia Zigan
Wassergymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.30 – 12.00	Saskia Zigan
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 – 16.45	Björn Heeren
U14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.00 – 18.30	Eike Düssmann
U14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Do	18.00 – 19.00	Dennis Wolkwitz
U16	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.30 – 19.30	Eike Düssmann
U16	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Do	18.00 – 19.15	Dennis Wolkwitz
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 21.00	Borschel/Hespe
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.30 – 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 21.00	BorschelMüller
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	19.15 – 20.30	Christoph Müller

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Einrad					
Einsteiger	offen	Halle Feldbreite	Di	16.45 – 18.00	Jana Oltmanns
Fitness					
Ballsport-Mix für Männer	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.30 – 20.30	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	Mi	09.00 – 10.00	Saskia Zigan
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	Di	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	65+ 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	18.00 – 19.00	Michaela Kunz
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.00	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	Di	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 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	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	L. 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/ Gerätturnen					
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	08.45 – 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	15.30 – 16.30	Frauke Lehnert
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Sportforum	Mi	16.30 – 17.30	Frauke Lehnert
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	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Do	16.00 – 17.00	Andrej Pritzkau
Turn Fit 2	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Do	17.00 – 18.00	Neele Ksinsik
Gerätturnen/Wettkampf	ab 8 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 18.00	Jasmin Schubert
Gerätturnen/Showgruppe	ab 8 J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	Kusch/ Schubert
Turnen Anfänger	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	Laura Hemken
Gerätturnen/Aufbau	ab 8 J.	kleine Halle Feldbreite	Mi	17.00 – 18.15	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/ Haie		Bad	Sa	11.00 – 12.00	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- 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 2024	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2024	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 – 17.30	Jacek Lenard
Silber	offen	Sportforum	So	17.30 – 18.30	Jacek Lenard
Anfänger	offen	Sportforum	So	18.30 – 19.30	Jacek Lenard
Gold Star 1	offen	Sportforum	So	19.30 – 20.30	Jacek Lenard
Gold Star 2	offen	Sportforum	So	20.30 – 21.30	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.00 – 20.00	Jacek Lenard
Leistungsgruppe	offen	Schützenhof	Mi	20.00 – 21.00	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	21.00 – 21.30	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/ Einsteiger	ab 7 Jahre	Sportforum	Sa	12.00 – 12.45	Lilly Gerlinger
Hip Hop/ Fortgeschritten		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		Kleibrok	Di	18.30 – 20.00	Günter Stubbe
Damen I		Halle Feldbreite	Do	20.00 – 22.00	Günter Stubbe
Damen II		Halle Feldbreite	Di	17.30 – 19.00	Nicole Meyer
Damen II		Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Nicole Meyer
Herren		Halle Feldbreite	Di	20.00 – 22.00	Günter Stubbe
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. Sprecherin (Freiwilligenmanagement) | Daniela von Essen |
| 2. Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung) | Christian von Deetzen |
| 3. Sprecher (Sportbetrieb, Organisation) | Sascha Arzenscheg |
| Pressewart / Pressewartin | unbesetzt |

Hauptausschuss

Fachwart*innen

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| Fitness und Gesundheit | Frauke Lehnert |
| Turnen Kinder / Jugendliche | Sonja Dieckmann |
| Badminton | Inken Arntjen |
| Basketball | Melanie Schröder |
| Boule/Pétanque | Mathis Siefken |
| Handball Erwachsene | Christoph Müller |
| Handball Spielwart | Karl-Heinz Wilken |
| Leichtathletik | Philipp Fuhrken |
| | Heinz Legal |
| | Jürgen Menke |

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 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 / Melanie Schröder |
| Archiv | 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

Aufnahmeantrag (je Antragsteller)



Mandatsreferenz:

(wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)

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

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

Ich bin damit einverstanden und willige ein, dass

→ die nachfolgenden Angaben für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich sind

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

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

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

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

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

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

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

Familie	22,00 €	Zusatzbeitrag			
Erwachsener	11,00 €	Tanzen	10,00 €	Badminton Erwachsene	5,00 €
Jugendlich / Kinder	8,50 €	Herzsport / Yoga	3,50 €	Schwimmerische Früherziehung	11,50 €
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	8,50 €	Wassergymnastik	7,00 €	Bädereintritt für die Schwimmabteilung (Hallenbad/Freibad) halbjährlich	
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	6,50 €	Kinder und Jugendliche.....	20,00 €
Aufnahmegebühr Einzelperson (einmalig)	10,00 €	Aufnahmegebühr Familie (einmalig)	20,00 €	Erwachsene	40,00 €

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

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

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

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

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.