



BLiCKPUNKT

A U S G A B E S E P T E M B E R 2 0 2 4



Unser VfL – Bunt, lebendig und aktiv



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,

was macht einen Sportverein aus? Er lebt von der Verbundenheit zur Gemeinschaft, die weit über das bloße Ausüben von Sport hinausgeht. Unsere Handball-Herren haben uns gezeigt, was das bedeutet: Außerhalb der Sporthalle hat die Mannschaft ehrenamtlich Hand an die Terrasse des Sportforums gelegt und diese komplett neu gestaltet. Für die großzügigen Sachspenden von Material bis Gerätschaften möchten wir nochmal Danke sagen. Durch diese Unterstützung sind die neuen Outdoor-

Sportgeräte nun gut eingerahmt und leicht erreichbar.

Auch unsere Boule-/Petanque-Gruppe war fleißig und hat die Anlage nach den Umbauarbeiten der Gemeinde professionell wieder aufgebaut und erweitert. Das Gelände ist nun in sich geschlossen und kann noch besser genutzt werden. Wiederum ein tolles Beispiel für ehrenamtliches Engagement über das reine Sporttreiben hinaus.

Verbundenheit kann sich aber auch anders zeigen: in langjähriger Treue und hohem Engagement zur Gestaltung der Strukturen in unserem großen Sportverein. Silke Brötje und Karin Legal prägen seit

Jahrzehnten die Verwaltung und das Angebot des VfL. Sie stehen den Mitgliedern und Übungsleitern zur Lösung ihrer Anfragen zur Verfügung. Beide haben uns signalisiert, dass zum Jahreswechsel die Zeit für den wohlverdienten Ruhestand gekommen ist. Mit dem Ausscheiden aus der Geschäftsstelle werden wir ihr Engagement noch gebührend würdigen.

Es macht uns besonders froh, dass eben wieder die Verbundenheit zu unserem Verein und den Menschen vor Ort den Weg zur Nachfolge geebnet hat. Fortan übernimmt Evelyn Kusch die Funktion der Geschäftsführerin und die

Mitgliederverwaltung wird durch Jasmin Schubert organisiert. Wir werden die Zeit um den Jahreswechsel für eine Einarbeitung nutzen, um die beiden bestmöglich auf ihre neuen Aufgaben im Team vorzubereiten.

Es wurde also wieder viel erreicht für den VfL und der Weg in eine weiter positive Zukunft wurde bereitet.

Christian von Deetzen

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

Dank an unsere Handballer Sport ist im Verein am schönsten	7
Stadtradeln – Gold für Rastede und Silber für den VfL	8
Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften Vizemeisterschaft für Enno Borchers	9
Verabschiedung von Übungsleiterin Inken Arntjen	9
Schweiß, Spaß und gute Impulse Teilnahme am Akrobatikworkshop des NTB	11
Jugendhandball Beachhandball 2024 in Damp mit Rekordteilnehmerzahl	12
Jugendhandball Trainings-Shirts für unsere Jüngsten Handballer*innen	13
Projekt: Integration von Migranten „Sterne des Sports“ – Platz 1 für den VfL Rastede	14
Von Mensch zu Mensch Im Gespräch mit Britta Uphoff	15
Step-Aerobic beim VfL Rastede Step by Step auf ein neues Fitness-Level	16
Im Gespräch mit Übungsleiterin Urte Diekhöfer	17
Montagsturnen – Im Farbrausch	18
Leichtathletik – Kreismeisterschaften in Westerstede VfL holt zwei Titel bei den vom TSG Westerstede	20
Leichtathletik Erfolgreiche Laufsaison für den VfL Rastede	21
Mittendrin statt nur dabei Volunteer bei der Fußballeuropameisterschaft 2024	22
Daniela von Essen bei den Irish-Summer-Dance-Days 2024	23
Gerätturnen Kreative Idee – „Fotobox“	24
Gemeinde informiert über Sachstand Sanierung des Freibades	24
Filmmacher Tobias Mester Neuer Imagefilm des VfL Rastede	25
Gold im Pétanque Landesmeistertitel 55+ geht nach Rastede	25
Badminton Erfolgreiche Teilnahme	25
Baustellenbesichtigung der Gruppe Fit&Gesund Abriss und Neubau der Huntebrücke	26

Impressum:

Herausgeber: VfL Rastede von 1859 e.V.
Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485
E-Mail: info@vfl-rastede.de
www.vfl-rastede.de

Redaktion: Daniela Berger

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



Auf ein Wort

Der VfL Rastede hat das Amt der Pressewart*in momentan nicht besetzt, da Kathrin Janout ihre Arbeit aufgrund einer anderen, beruflichen Perspektive leider beendet hat. Daher möchten wir uns auf diesem Wege ganz herzlich bei Kathrin für ihre hervorragende Arbeit, die sie in den letzten fünf Jahren rund um Homepage, VfL-App, Social-Media-Auftritt und insbesondere unsere Vereinszeitschrift BLICKPUNKT geleistet hat, bedanken.

Wir werden ihr Engagement, ihre Kreativität, ihre Teamfähigkeit und insbesondere ihren professionellen Blick auf die Öffentlichkeitsarbeit in unserem Verein sehr vermissen. Die hervorragende Außendarstellung des VfL Rastede geht maßgeblich auf ihren Erfolg bei der Darstellung der vielfältigen Aktivitäten unseres bunten Vereinslebens zurück. Besonders beeindruckend war für uns immer, wie ihr die Balance zwischen Terminen, Berichterstattung und öffentlicher Darstellung gelungen ist. Ihr Einsatz und ihre Professionalität waren stets bemerkenswert und haben die Pressearbeit des VfL Rastede vorangebracht und unsere Arbeit insbesondere auch durch ihre positive Art bereichert.

Vielen Dank, Kathrin, für deine Unterstützung und deinen unermüdlichen Einsatz! Wir wünschen dir viel Erfolg bei deiner neuen Tätigkeit!

Diese Lücke nun zu schließen ist wahrlich nicht einfach. Vorstand und Geschäftsstelle des VfL Rastede sind bemüht eine Nachfolge zu finden und haben dahingehend auch schon erste Gespräche geführt. Der Kontakt über die bekannte Mailadresse presse@vfl-rastede.de ist immer noch aktuell und kann auch weiter benutzt werden. Im Sinne eines lebendigen Vereins wird die Arbeit gerade auf verschiedene Schultern verteilt und neu organisiert, damit die Öffentlichkeitsarbeit weitergeht und gerade auch die Vereinszeitung pünktlich zum nächsten Quartal erscheinen kann. So wird sich unser Vereinsmitglied Daniela Berger gemeinsam mit Jesko Göttelmann, einem angehenden Studenten der Sportjournalistik, insbesondere um die Veröffentlichungen im BLICKPUNKT kümmern. Natürlich auch weiterhin ebenso tatkräftig wie professionell unterstützt durch Frank Lemkemeyer.

Vor diesem Hintergrund möchten wir alle Mitglieder, Fachwarte und Übungsleiter*innen des Vereins bitten, Berichte, Ereignisse oder besondere Aktionen sowie weitere interessante Informationen an die bekannte Mailadresse zu schicken, damit der BLICKPUNKT auch in Zukunft unser buntes Vereinsleben widerspiegeln kann und seine Aktualität erhalten bleibt.

Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit können wir immer gebrauchen. Wenn jemand Interesse daran hat, kann er/sie sich gerne über die Geschäftsstelle melden oder uns per Mail erreichen. Und wenn es mit der einen oder anderen Veröffentlichung nicht so schnell wie gewohnt läuft, bitten wir um Verständnis für die aktuelle Übergangssituation

Auf jeden Fall freuen uns schon auf eure Berichte und euer Interesse. Aber auch eure Meinung interessiert uns.

Wir wünschen aber auch schon mit der Lektüre dieser BLICKPUNKT-Ausgabe gute Unterhaltung und euch weiterhin viel Spaß beim Sport!

Sascha Arzenscheg

Service rund ums Haus!

FRIBO-
Team



PLANUNG



BAU



**STRABEN- &
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!

Dank an unsere Handballer Sport ist im Verein am schönsten



„Belohnung“ für den Einsatz – 1. Herren der VfL-Handballer mit Vorstand und Geschäftsführung
Fotos: Daniela Berger

Dieses Motto des DOSB gilt heute wie schon seit Jahrzehnten. Einmal mehr haben die Handballer unserer 1. Herrenmannschaft gezeigt, wie man dieses Motto durch besonderes Engagement für den Verein mit Leben füllen kann. Sie haben an zahlreichen Wochenenden

tatkräftig in die Hände gespickt und den Bereich hinter dem Sportforum in eine präsentable Außenterrasse verwandelt. So ist dort ein Standort für unsere Outdoor-Fitnessgeräte entstanden, der nun von allen Abteilungen und Sportgruppen des Vereins genutzt werden

kann. Die Nutzung der Geräte kann über die Übungsleiter*innen koordiniert werden. Anfang August gab es daher zur Anerkennung ein dickes Dankeschön von Vorstand und Geschäftsführung.

Daniela Berger



Die neue Terrasse mit Outdoor-Fitness-Geräten



Es ist angerichtet



Stadtradeln 2024 - Klima schützen und Gesundheit fördern Gold für Rastede und Silber für den VfL



Von links: Ralf Kobbe, Bürgermeister Lars Krause und Christine Aumann
Fotos: Rolf Weller, Rasteder Rundschau

Von Dirk Hillmer – Nachdem die diesjährige STADTRADELN-Aktion im Ammerland Ende Juni erfolgreich zu Ende gegangen ist, hatte der Ausrichter, vertreten durch die Gemeinde Rastede, am 25. August die Teilnehmer*innen der Aktion zum Bürgerfrühstück in den Palaisgarten eingeladen, um ihre Platzierungen zu würdigen.

Mehrere Aktive, auch aus den Gemeinden Edewecht, Bad Zwi-

schenahn, Apen, Wiefelstede und Westerstede, waren stilecht mit dem Rad nach Rastede gekommen, um an der Preisverleihung teilzunehmen. Begleitet wurden die Gäste von ihren Bürgermeister*innen bzw. deren Stellvertretern, die auch die Siegerehrung für ihre jeweiligen Kommunen übernahmen, für Rastede Bürgermeister Lars Krause.

Beim Stadtradeln sollten in der

Zeit vom 2. Juni bis 22. Juni 2024 möglichst viele Kilometer mit dem Rad zurückgelegt werden. Sechs Ammerländer Kommunen wett-eiferten um die meisten, durch Bürger erzielten, Radkilometer. Geradelt wurde für eine engagierte Radverkehrsförderung, einen starken Klimaschutz und mehr Lebensqualität in der Kommune. Frische Luft, Sonne im Gesicht und schöne Orte entdecken: Radfahren hält fit und macht Spaß, und ist somit gut für Körper und Geist.

Fazit: Gut fürs Klima und gut für die Gesundheit.

Der VfL Rastede hat sich zum dritten Mal an dieser Aktion erfolgreich beteiligt und mit seinem 33-köpfigen insgesamt 8.776 km (Vorjahr 8.496 km) mit dem Rad zurückgelegt. Dafür gab es die Silberurkunde. Die meisten Kilometer im Team des VfL-Rastede fuhr Christine Aumann mit 1.441 km. Durch ihre Radleistung haben die Radler*innen des VfL Rastede 1.456 kg CO2 vermieden.

Das entspricht etwa den CO2-Emissionen, die bei einem Mittelstrecke-Flug zwischen Frankfurt



Dirk Hillmer mit der Auszeichnung für den VfL

und Teneriffa erzeugt werden.

Im Landkreis nahmen erneut deutlich über 2.000 Radler*innen teil, die insgesamt 560.395 km erreichten. Die 1.220 Fahrer*innen (größte Teilnehmerzahl) in der Gemeinde Rastede schafften 173.147 km (meiste Kilometer). In diesen Zahlen ist die Kooperative Gesamtschule Rastede mit 519 Teilnehmer*innen und gefahrenen 76.189 km vertreten.



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

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

Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften Vizemeisterschaft für Enno Borchers



Das Siegerfoto zeigt von links Enno Borchers (VfL Rastede), Edgar Wittmann (aus Bayern) und Kurt Soller (aus Württemberg)
Foto und Bericht: Enno Borchers

Mitte Juni fanden in Erding die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Senioren statt. Insgesamt nahmen 1045 Teilnehmer mit 1909 Meldungen aus 543 Vereinen an der 3-tägigen Veranstaltung teil. Seitens des VfL Rastede war Enno Borchers in der AK 80 einziger Norddeutscher unter ansonsten bayerischer und württembergischer Konkurrenz. Er wurde unter den insgesamt fünf teilnehmenden Athleten seiner Altersklasse mit übersprungenen 1,18 m Deutscher Vizemeister. Damit konnte er seine Leistungen bei den Hallenmeister-

schaften in Dortmund bestätigen und war mit diesem Ausgang insgesamt zufrieden, auch wenn er sich bei besseren Trainingsmöglichkeiten auf dem heimischen Sportplatz Feldbreite nach eigener Aussage ein noch besseres Ergebnis versprochen hätte. Denn Edgar Wittmann aus Bayern erzielte als Sieger mit 1,21 m also lediglich 3 cm mehr. Auf jeden Fall gratulieren wir Enno Borchers herzlich zur Vizemeisterschaft und wünschen auch weiterhin viel Erfolg – nicht zuletzt als sportliches Vorbild für uns alle.

Kinderturnabteilung Verabschiedung von Übungsleiterin Inken Arntjen



Im Bild von links nach rechts: Marina Ziegs, Frauke Lehnert, Inken Arntjen, Emil Janout und Melanie Schröder Foto: Melanie Schröder

Von Melanie Schröder – Im Sommer 2016 ist Inken mit ihrem Sohn Joscha dem VfL beigetreten um mit ihm am Kinderturnen teilzunehmen. Das sie dann 2018 schon selbst als Übungsleiterin beim Kinderturnen und direkt die Übungsleiter-Ausbildung absolviert, hat sie sicherlich selbst nicht vermutet. So ging es ganz schnell, dass Inken nicht nur bei den Kindern und Eltern ihrer Gruppen, sondern auch beim gesamten Team vom Kinderturnen sehr geschätzt wurde. Neben ihren zwei Gruppen beim Kinderturnen hat sie zwischenzeitlich auch Kurse wie „Fit durch die Schwanger-

schaft“ und „Fit mit Baby“ angeboten. Zusätzlich war sie Fachwartin beim Kinderturnen. Schweren Herzens und mit der ein oder anderen Träne hat sie ihre Gruppen zu den Sommerferien abgegeben bzw. verabschiedet. Mit ihr hat sich auch ihr Helfer Emil Janout verabschiedet, dem neben der Schule und den eigenen Trainingszeiten zukünftig die Kapazitäten fehlen.

Liebe Inken, lieber Emil, ganz herzlichen Dank für euer Engagement für den Verein und die liebevoll gestalteten Stunden beim Kinderturnen!



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

Eisenstraße 29
26215 Wiefelstede

Telefon: (044 02) 91 98 95
Internet: www.elektro-hr.de

Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz
Praxis für
Physiotherapie • Logopädie





*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

Schweiß, Spaß und gute Impulse

Teilnahme am Akrobatikworkshop des NTB



Von Evi Kusch – Kurz vor den Sommerferien machten sich vier Turnerinnen und zwei Trainerinnen der Montagsgruppe Geräteturnen zu einem Akrobatikworkshop des Niedersächsischen Turnverbundes (NTB) auf. Schön war insbesondere die örtliche Nähe, denn der morgendliche Weg führte die Gruppe nur nach Oldenburg in die Halle des BTB.

Dort angekommen wurde schnell klar, dass ein anstrengender Tag bevorstehen würde, da 50 Turnerinnen gemeldet waren. Niemand glaubte wirklich daran, dass es funktionieren könnte, mit so vielen Turnerinnen aus den verschiedensten Leistungsniveaus einen für alle erfolgreichen Trainingstag zu gestalten, standen doch lediglich zwei Trainer*innen des NTB zur Verfügung.

Doch Dirk und Naomi vom NTB lehrten uns allen etwas anderes. Dirk schaffte es mit seiner geballten Energie, alle unter einen Hut zu bekommen. Und es ging gleich mit einem knackigen Aufwärmprogramm los, so dass dieser Tag wohl mit kräftigem Muskelkater enden würde. Während Trainerin Evi verletzungsbedingt zum Zuschauen und Mitschreiben verdammt war, mussten die Turnerinnen Lieke, Silje, Mariella und Carla sowie Trainerin Jasmin einige Tropfen Schweiß vergießen. Schön zu sehen und zu hören, dass wir Trainerinnen unsere Turnmädels in punkto Aufwärmens offenbar schon ziemlich gut angeleitet hatten. Besonders die sonst so ungeliebten Prellsprünge und



Mariella mit Trainer Dirk vom NTB
Fotos: Evi Kusch

die Körpermittelspannung standen bei Dirk immer wieder im Fokus.

Nach dem Aufwärmen ging es dann etwas ruhiger zu. Mariella durfte direkt nach vorn und zeigen, wie man ordentlich im Handstand steht. Nach einer kleinen Korrektur gelang es gleich doppelt gut - dabei hatten alle sofort verstanden, dass es auch hier auf die Körpermittelspannung und den Schub aus den Schultern nach oben Richtung Decke ankommt.

Weiter ging es dann mit der

Gruppenarbeit. Es wurden sowohl bekannte als auch neue Übungen von Kleinpyramiden und Partnerakrobatik erarbeitet. Von außen sah das alles einfacher aus als es ist, und manchmal steckte die Lösung tatsächlich im Detail. Sitzt der Handgriff nicht richtig oder ist die Ansteuerung auch nur geringfügig falsch, hat die Figur keine Chance ruhig und sicher zu stehen. Da werden wohl noch viele Stunden Trainings nötig sein, bis wir beim VfL auch solche Elemente wirklich beherrschen.

Anschließend hat Dirk noch das Wagnis auf sich genommen, mit jeweils ca. 25 Turnerinnen eine Pyramide aufzubauen. Naja, eigentlich hat er den Mädels eine Zeichnung in die Hand gegeben und ihnen freie Hand gelassen. Und siehe da, egal aus welchem Verein die Turnerinnen kamen und wie fremd man sich zunächst auch war, am Ende standen die Pyramiden.

Zum Schluss gab es noch ein paar Tipps für das schnelle und sichere Aufsteigen in den Schulterstand (zwei Turnerinnen übereinander). Spätestens beim nächsten Element zeigte sich, wie weit die Turnerinnen schon waren. Denn aus der Position des Schulterstandes in den Handstand auf die Hände vom „Untermann“ zu gelangen war dann nur noch was für die richtigen Könnner. Hier war alles gefragt: Stabilität, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Partnerkommunikation, Timing, Ansteuerung, Auftaktbewegung, die richtige Haltung

- und jede Menge Kraft. Wer ganz am Ende noch Power und Energie hatte, konnte sich auf der Airtrack-Matte (sozusagen eine lange luftgefüllte Luftmatratze) von Dirk noch bei dem ein oder anderen Element ein paar Techniktips abholen.

Während unsere Turnerinnen am Ende des langen Tages fix und fertig und sowohl von der Praxis als auch von den theoretischen Einheiten geplättet waren, hätten wir Trainerinnen gerne noch mehr Input gehabt. Es wird also nicht das letzte Mal gewesen sein, dass wir uns in diesem Bereich gemeinsam mit unseren Turnerinnen fortbilden. Bis dahin heißt es jetzt aber: Trainieren, trainieren, trainieren - vor allem mit viel Spaß und „try and error“.



Von links: Silje, Lieke, Mariella, Trainerin Jasmin, Trainerin Evi und Carla



Gruppenpyramide – von links: Lieke, Carla, Silje (mitte), Mariella, Trainerin Jasmin

Tortechnik
Ralf Wedelich GmbH



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



Fotos: privat

Von Ronald Zange - Seit 2017 fahren wir jedes Jahr mit unserer Kinder- und Jugendabteilung zum Beachhandballturnier nach Damp an die Ostsee. Stetig wuchs die Teilnehmerzahl, und diesmal waren wir erstmals dreistellig. 111 Teilnehmer*innen und Betreuer*innen vom VfL Rastede reisten vom 31. Mai bis zum 2. Juni zum Ostseebad Damp. Insgesamt waren auf insgesamt 14 Feldern dort rund 1.500 Teilnehmer*innen aktiv und spielten Beachhandball.

Wie im letzten Jahr hatten wir auch diesmal wieder riesiges Glück mit dem Wetter. So konnten wir von Freitag bis Sonntagnachmittag unter

strahlend blauem Himmel Strandfeeling und Sonne pur genießen. Das machte die Spiele am Strand zwar etwas anstrengender, aber dafür gab es dann ja die Möglichkeit zur Abkühlung im Meer. Auch die Nächte in den Zelten waren bei dem Wetter gut auszuhalten. Wir bedanken uns bei den „Ballfreunden“, die das Turnier in gewohnter Art und Weise – sei es bei Unterkunft, Verpflegung oder Turnierablauf – hervorragend organisiert haben.

Dank der Unterstützung unseres Handball-Fördervereins und der dort vereinten Sponsoren und Mitglieder konnte der Preis für die Fahrt bei 100 Euro pro Teilnehmer*in für das komplette Wochenende gehalten werden. Herzlichen Dank an alle, die dazu beigetragen haben.



Strandleben in Damp

Ein spezieller Dank geht an die Sponsoren unserer DAMP-Shirts. Die Shirts haben dafür gesorgt, dass wir als VfL Rastede am Strand immer gut erkennbar waren.

Vielen Dank dafür an:

- Augenoptiker Alexanderstraße <https://augenoptik-alexanderstrasse.de/>
- Fliesenlegermeister Tim von Häfen <https://www.fliesenleger-von-haefen.de/>
- Abluss- und Kanalreinigung Michael Horst <https://www.rohrreinigung-rastede.de/>
- NordNordVest – Investitionen in nachhaltige Neubauten <https://www.nordnordvest.de/>
- MSH – Der Textilmakler <https://www.textilmakler.de/>

Und weiterhin gilt unser Dank den Verantwortlichen der Unternehmen, die uns die Transporter zur Verfügung gestellt haben:

- Opel Hansa aus Rastede <https://hansa-rastede.de/>
- Kfz Menke aus Hahn-Lehmden <https://www.kfz-menke.de/>
- Eriksen und Partner GmbH Oldenburg <https://www.eriksen.de/unternehmen/epo-oldenburg-gmbh/>

Und natürlich geht auch ein riesiges Dankeschön an die vielen Trainer*innen, Betreuer*innen und Eltern, die sich zum Teil extra dafür Urlaub genommen haben, um unseren jungen Handballern dieses tolle Wochenende zu ermöglichen! Wir freuen uns schon auf die Fahrt im nächsten Jahr!



Das DAMP 2024-Shirt



Jugendhandball Trainings-Shirts für unsere Jüngsten Handballer*innen

Von Ronald Zange – Nachdem Henning Dahnken von der Firma EFG Specht bereits im November 2023 allen Mannschaften, die am Punktspielbetrieb teilnehmen, Aufwärm- bzw. Trainings-Shirts übergeben hatte, waren nun auch unsere Jüngsten an der Reihe. Im Frühjahr 2024 bekamen unsere Minis und

Miniminis von EFG Specht Shirts, mit denen sie beim Training auf Balljagd gehen können. Die Freude bei Kindern, Trainern und Betreuern war riesig. Der VfL Rastede und insbesondere die Handballabteilung bedanken sich herzlich bei der Firma EFG Specht.



- 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!*

**LEARNKREIS
EUMOTAL**
Mittelpunkt

Von Anfang an in guten Händen!

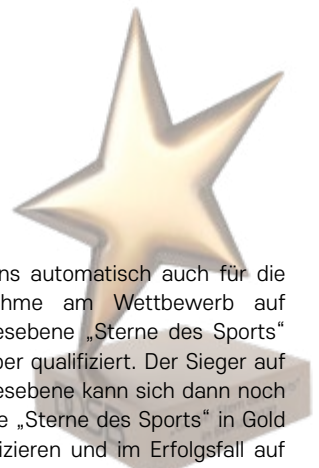
- Nachhilfe
- Lerntherapie bei LRS/Rechenschwäche
- Marburger Konzentrationstraining
- Bildung und Teilhabe u.v.m.



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

Projekt: Integration von Migranten

„Sterne des Sports“ – Platz 1 für den VfL Rastede



Preisverleihung in der Raiffeisenbank Rastede

Fotos: Rolf Weller, Rasteder Rundschau

Von Dirk Hillmer - Um nach einem „Stern des Sports“ zu greifen, dem „Oscar des Breitensports“, muss man weder schneller laufen können noch mehr Tore schießen als die Konkurrenz. Vielmehr gilt es, Gutes und Förderliches für die Gesellschaft und das Gemeinwohl zu tun. Etwas, das auch außerhalb des Sportplatzes und der Turnhalle positiv nachwirkt. Ziel des Wettbewerbs ist es, auf das ehrenamtliche Engagement im Breitensport aufmerksam zu machen. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Raiffeisenbanken sowie Volksbanken zeichnen Sportvereine aus, die sich über ihr sportliches Angebot hinaus in besonderer Weise

gesellschaftlich engagieren. Damit sind die „Sterne des Sports“ die bedeutendste Auszeichnung für Sportvereine in Deutschland. Auf kommunaler Ebene ist der Wettbewerb in Rastede eine Initiative der Raiffeisenbank Rastede in enger Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Ammerland.

Zu dem Wettbewerb haben wir uns im Februar 2024 mit dem Projekt „Integration von Flüchtlingen“ beworben. Denn die Integration von Migranten gelingt beim VfL Rastede. So haben gleich mehrere geflüchtete Menschen mit Migrationshintergrund im VfL Rastede ein neues sportliches Zuhause gefunden.

Offenbar hat unser Projekt auch die Jury überzeugt, denn wir wurden von der Raiffeisenbank Rastede zusammen mit dem FC Rastede als Preisträger „Sterne des Sports“ zur Preisverleihung eingeladen. Die Jury setzt sich aus Mitarbeiter*innen der Volksbanken Oldenburg, Westerstedde sowie aus Stadtsportbund Oldenburg und Kreissportbund Ammerland zusammen. Die Raiffeisenbank Rastede war für ihre Bewerber aus Rastede nicht in der Jury vertreten.

Anlässlich der Preisverleihung begrüßte uns dann Raiba-Vorstand Christian von Deetzen am 27. August in den Räumen der Raiffeisenbank herzlich. Er würdigte in seiner Begrüßung die Arbeit in den Vereinen, während die ehemalige Vorsitzende des Kreissportbundes Ammerland Monika Wiemken die Laudatio hielt. Der VfL Rastede kam mit seinem Projekt im Geschäftsgebiet der Raiffeisenbank Rastede auf den 1. Platz. Zur Siegerehrung gab es daher den „Stern in Bronze“ sowie eine Urkunde und ein Preisgeld in Gestalt eines symbolischen Schecks über 1.500 Euro, den der Übungsleiter der Gruppe „Fit & Gesund für Migranten“ Sahki Ali Zahda und Dirk Hillmer für den VfL Rastede entgegennahmen.

Mit dieser Auszeichnung haben

wir uns automatisch auch für die Teilnahme am Wettbewerb auf Landesebene „Sterne des Sports“ in Silber qualifiziert. Der Sieger auf Landesebene kann sich dann noch für die „Sterne des Sports“ in Gold qualifizieren und im Erfolgsfall auf die Verleihung der höchsten Auszeichnung dieses Wettbewerbs aus den Händen des Bundespräsidenten bzw. des Bundeskanzlers hoffen. Dabei wird das Engagement aller Platzierten dann im repräsentativen Rahmen vor einem hochkarätigen Publikum aus Sport, Gesellschaft und Politik gewürdigt. Für uns VfL-er zwar noch ein langer Weg, aber gemeinsames Daumen-drücken hilft ja mitunter.



Dirk Hillmer (links mit Stern) mit Übungsleiter Sahki Ali Zada

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



Daniela Berger im Gespräch mit Britta Uphoff Von Mensch zu Mensch

Wir treffen uns an einem Dienstagvormittag im Juni, unmittelbar vor den Sommerferien. Kurze Terminvereinbarung, erst per E-Mail, dann per Kurznachricht. Alles völlig unkompliziert. „Am besten in einer ungeraden Woche, ohne Früh- sendung,“ wünschte sich Britta Uphoff, bekannte Radiomoderatorin von Bremen Eins. Treffpunkt: Bremen, bei den Stadtmusikanten. „Da kann man sicher auch gleich ein Foto machen.“ Gesagt, getan. Also auf nach Bremen. Denn dort soll das Leben - einem Kinderlied zufolge - ja bekanntlich lustig sein.

Britta Uphoff kommt pünktlich um 11 Uhr an unserem vereinbarten Treffpunkt an. Sie schiebt locker ihr Fahrrad neben sich her. „Einzelne Frau mit Kamera,“ lächelt sie mir zur Begrüßung entgegen. „Dann bist du bestimmt Daniela vom VfL Rastede.“ Richtig. Schnell haben wir eine gemeinsame Wellenlänge gefunden. Womit wir nur nicht gerechnet haben, sind die zahlreichen Schulklassen, die an diesem Tag in Bremen unterwegs sind und die Stadtmusikanten für ihre Selfies umlagern. Gefühlt haben heute alle Schulen im Nordwesten Wandertag. Also suchen wir uns lieber erst einmal ein nettes Straßen-Café auf dem nahen Marktplatz.

Bei Kaffee und Tee müssen wir zunächst einmal den Grund für unsere Begegnung erörtern. „Du schreibst für die VfL-Vereinszeitung und ich soll meine - zugegeben dauerhaft erfolglose, aber dafür umso leidenschaftlichere - Zeit beim VfL Rastede schildern? Richtig?“ Die Erklärung für die Fragezeichen auf ihrer Stirn ist zutreffend. Immerhin war sie von 1979 bis 1991 langjähriges Mitglied beim VfL Rastede, wie ich aus ihrem Mailverkehr mit Dirk Hillmer entnehmen konnte, über den der Kontakt ursprünglich zustande gekommen war. Aber Erfolg wird in einem Verein, der sich dem Breitensport für Jung und Alt verschrieben hat, ja ohnehin ganz anders definiert. In ihrer Jugendzeit war Britta Uphoff gleich in mehreren Vereinsparten aktiv, insbesondere im Turnen, Schwimmen, in Leichtathletik, Basketball und Handball. Nicht zu vergessen auch ihre Zeit in der Turn-

jugend TUJU, wo sie auch ein Jahr lang als Gruppenleiterin aktiv war.

„Sprünge über den Kasten habe ich nie wirklich geliebt,“ erzählt sie. Eine von mehreren Parallelen, die wir gemeinsam haben. Auch in der Leichtathletik tat sie sich anfangs eher schwer. „Werfen konnte ich zunächst gar nicht.“ Beim Weitsprung habe es dann aber irgendwann plötzlich ‚Klick‘ gemacht, als sie von einem Tag zum anderen einen Meter weiter springen konnte. Und als sich das mit dem Werfen dann irgendwann auch besserte, hat es sie erst zum Basketball, später dann zum Handball geführt, wo sie als Kreisläuferin im Jugendbereich auch den Mannschaftssport beim VfL kennen und lieben gelernt hat. „Besonders mit den Mädels von Nordenham/Blexen haben wir uns manchen Fight geliefert,“ erinnert sie sich. Ebenso an die blauen Flecken, die sie sich auf ihrer Position am Kreis mit schöner Regelmäßigkeit einhandelte.

Aber auch manch ein Name aus der damaligen Zeit ist ihr noch in Erinnerung. Ganz besonders freut sie sich, dass Annegret Lehnert mit inzwischen über 85 Jahren der Vereinsmitgliedschaft auch heute immer noch aktiv ist, wenngleich auch nicht mehr als Übungsleiterin.

Nach ihrem Abitur 1990 an der KGS hat Britta Uphoff dann Rastede recht bald verlassen, um zunächst ein Studium in Oldenburg aufzunehmen. Und auch bei den Namen aus dem damaligen Lehrerkollegium finden wir zu unserer beider Freude einige Anknüpfungspunkte.

Über Umwege ist sie dann vor ziemlich genau 25 Jahren nach Bremen und zum Radio gekommen - und bis heute dageblieben. „Radio - oder besser - Moderation war nämlich schon immer mein Ding.“ Da moderiert sie inzwischen seit Jahren in jeder zweiten Woche die morgendliche Frühsektion bei Bremen Eins, was ich angesichts des unvermeidlich notwendigen Wecker-Klingelns um halb vier für ziemlich sportlich halte. Ob sie denn dafür auch einen Ausgleichssport treibe? „Leider im Moment nicht,“ bedauert sie; da hindern sie aktuell hartnäckige Knieprobleme

am regelmäßigen Laufen entlang der Weser. Und eine solch schöne Laufstrecke wie den Rasteder Schlosspark hat sie in Bremen ohnehin nicht. Besonders gern erinnert sie sich nämlich an die Wolfsschlucht. „Somit bleibt mir im Moment als Ausgleich nur die Gartenarbeit. Die aber auch mit großer Freude.“ Und ihr Kleingarten auf der Werderinsel ist dafür genau der richtige Ort.

Am Ende sind wir dann doch noch zu unserem Fotoshooting vor den Stadtmusikanten gekommen. Und sie amüsiert sich, dass dies nach einem Vierteljahrhundert in Bremen nun ihr erstes Foto mit den Stadtmusikanten ist. Danke Britta Uphoff für dieses Gespräch von Mensch zu Mensch. Vielleicht gibt's ja demnächst auch mal wieder eine Gelegenheit zum Wiedersehen in Rastede.



Britta Uphoff 1984 mit Übungsleiterin Inge Borchers

Foto: privat

Britta Uphoff mit VfL-Tasse

Foto: Daniela Berger





Step-Aerobic beim VfL Rastede Step by Step auf ein neues Fitness-Level



Übungsleiterin Urte Diekhöfer
Fotos: Daniela Berger

Von Daniela Berger – Wer hat schon mal versucht, in einem mehrstöckigen Hochhaus zu Fuß die oberste Etage zu erreichen? Hand aufs Herz – meist nimmt man ja lieber einen Aufzug, erst recht, wenn mehr als drei oder vier Stockwerke zu überwinden sind. Obwohl es für die eigene Fitness ja eigentlich viel zuträglicher und gesünder wäre, wenigstens hin und wieder mal ein „Aufzug-Fasten“ einzulegen. Aber derart hohe Gebäude sind in Rastede ja ohnehin nicht zu finden, vom Funkturm in Wahnbek einmal abgesehen.

Das Step-Aerobic-Angebot des VfL Rastede macht's trotzdem möglich. Urte Diekhöfer's Kurs am Mittwochabend um 19 Uhr 30 bietet nicht nur die Chance auf ein schweißtreibendes Cardio-Workout, sondern stärkt neben der

Bein- und Gesäßmuskulatur oben drein noch das Koordinationsvermögen. Als effektives Ganzkörpertraining ist Step-Aerobic ideal für Teilnehmer*innen aller Fitnessstufen. Tempo und Intensität werden weitgehend von den rhythmischen Beats und Urte's abwechslungsreicher Choreografie bestimmt.

Jeder Schritt, jede Bewegung, jedes Auf- und Absteigen auf den „Stepper“ bringen einen Step by Step dem höchsten Stockwerk - und damit zugleich einem neuen Fitness-Level - näher. Kaum eine Teilnehmer*in dürfte je darüber nachgedacht haben, wie viele „Stockwerke“ während einer 60-minütigen Step-Aerobic-Stunde eigentlich zu erklimmen sind. Die Antwort überrascht dann doch: Es sind genug, um einen Wolkenkratzer zu besteigen! Grob geschätzt kommt man in einer Stunde Step-Aerobic mindestens auf 5.000 Schritte – „Treppauf, Treppab“. Angenommen, ein Stockwerk hat etwa 20 Stufen, dann käme man in einer Step-Aerobic-Stunde auf gut 250 Stockwerke – 125 Etagen rauf, 125 Etagen runter! Ein entsprechendes Hochhaus muss man selbst in Deutschland lange suchen.

So gesehen erbringen die Teilnehmer*innen Woche für Woche eine beachtliche Leistung, die zeigt, wie effektiv Step-Aerobic als Konditions- und Bewegungstraining ist. Dabei ist dieser Sport weder öde noch langweilig. Und die in angenehmen Farbtönen gestaltete kleine Sporthalle an der Feldbreite bildet einen wesentlich freundlicheren Rahmen als das Innere eines Wolkenkratzers.

Eine typische Step-Aerobic-



Alle Figuren und Schrittfolgen werden von Urte vorgemacht ...

Stunde beinhaltet eine Vielzahl von Bewegungsfolgen, einschließlich Schritten auf und ab, seitlichen Bewegungen, Kicks und Sprüngen, mit Armeinsatz, Drehungen und schnellen Richtungswechseln. Das macht in der Gruppe nochmal so viel Spaß und lässt das Gefühl des „anstrengenden Treppensteigens“ gar nicht erst aufkommen. Ganz nebenbei kann man dann auch noch ein paar „Englisch-Vokabeln“ lernen – March, Basic-Step, V-Step, Step-Touch und Over the Top lauten die wichtigsten Grundschritte, Knee-Lift, Leg-Curl, Mambo und Cha-Cha die etwas ausgefeilteren Varianten, die aber dank häufiger Wiederholungen schnell erlernbar sind. Da wird nicht nur das Herz, sondern auch das Hirn trainiert. Und wenn man gelegentlich doch mal „einen Knoten in den Beinen hat“, werden garantiert auch noch die Lachmuskeln strapaziert.

Kurzum: Step-Aerobic ist ein ebenso energetischer wie vergnüglicher Weg, um in Form zu bleiben. Es hilft, die Herzgesundheit zu verbessern, Kalorien zu

verbrennen und die Ausdauer zu erhöhen. Ach ja – und natürlich fällt es damit auch leicht, den Alltagsstress für eine Weile auszublenden.

Wer jetzt Lust auf Step-Aerobic bekommen hat, probiert es am besten gleich einmal selbst aus. Es macht Spaß und unglaublich zufrieden, mitten in Rastede einmal einen 125-stöckigen Wolkenkratzer besteigen zu können.



... und können dann von den Teilnehmerinnen wiederholt werden.



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

„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



Step-Aerobic beim VfL Rastede

Der BLICKPUNKT im Gespräch mit Übungsleiterin Urte Diekhöfer

BLICKPUNKT: Urte, wann bist du eigentlich das letzte Mal mit einem Aufzug gefahren?

Urte: Daran kann ich mich nicht erinnern.

BLICKPUNKT: Das dachte ich mir. Step-Aerobic ist ja im Grunde genommen so etwas wie Treppensteigen im Kleinen.

Urte (lacht): Genau. Ich finde Aufzüge schrecklich. Das ist nicht mein Ding. Genauso wie Rolltreppe. Die gehe ich auch nicht...

BLICKPUNKT: Und wie bist du auf Step-Aerobic aufmerksam geworden?

Urte: Das war Anfang der 2000er bei der TSG Westerstede. Da war eigentlich meine Mama bei einem Kurs. Und da meine Sportgruppe wegbrach – nach einem Sportunfall war Volleyball für mich irgendwann nicht mehr möglich – habe ich für mich etwas anderes gesucht. So bin ich dann da hängen geblieben und nicht mehr davon losgekommen.

BLICKPUNKT: Ja, und dann bist du sogar Übungsleiterin geworden.

Urte: Ja, genau. Wie es ja in jedem Verein ist, dass ja vor allem auch junge Leute gesucht werden. Dann habe ich mir mit Anfang zwanzig gesagt, das kann ich mir ganz gut vorstellen.

BLICKPUNKT: Ja schön. Deswegen haben wir so ein tolles Angebot jetzt auch in hier Rastede. Dankeschön.

Urte (lacht): Ja genau.

BLICKPUNKT: Urte, wie ist denn die Auslastung deines Kurses?

Urte: Mittlerweile sehr gut. Wir waren zu Anfang noch ein recht kleiner Kreis. Mal zu Fünft, zu Siebt, zu Acht. Aber mittlerweile habe ich über zwanzig Frauen. Nicht jede kann regelmäßig. Aber wir sind nun ein ziemlich gutes Team, und es kommen immer auch mal wieder neue dazu. Einige bleiben bei uns hängen, andere stellen aber auch fest „Nee, das ist es irgendwie nicht“. So in der 15er, 20er-Region sind wir aber eigentlich immer.

BLICKPUNKT: Bis auf die Basics denkst du dir aber auch jede Woche immer eine neue Choreografie aus?

Urte: Ja, ich mache jede Woche eine neue Choreografie, irgendetwas anderes. Klar, wiederholen sich die Schritte. Ich muss da nichts Neues erfinden. Aber die Kombination ist immer irgendwie anders. Auch mit anderen Schwerpunkten. Manchmal machen wir auch Zirkeltraining, mit Brett oder ohne Brett, so dass die Teilnehmerinnen auch mal aus ihrer Komfortzone rausmüssen. Nach vorne kann ich die Schritte, aber wenn wir es dann nach hinten machen, geht nichts mehr. Das ist fürs Hirn, so glaube ich, ungeheuer wichtig.

BLICKPUNKT: Wie schwer fällt es Neueinsteigerinnen eigentlich da reinzukommen? Die Basic-Schritte kriegt man ja sicher noch recht schnell zusammen. Aber bei den ausgefeilteren Kombinationen ...

Urte: Das ist tatsächlich schwierig. Ich habe es immer schon mal versucht, ob wir noch mal

einen Step-Anfänger-Kurs anbieten können. Das kriegen wir aufgrund der Hallenzeiten aber nirgendwo unter. Daher bleibt mir nur, in den Choreos immer auch einfachere Alternativen anzubieten, wenn jemand gerne neu in den Kurs reinkommen möchte. Aber es ist natürlich immer schwierig, in eine Gruppe rein zu kommen die seit zehn Jahren zusammen ist. Wer aber schon über eine gewisse Vorerfahrung verfügt und ein gutes Rhythmus-Gefühl hat, der findet sich meist gut rein.

BLICKPUNKT: Ist Step-Aerobic beim VfL Rastede eigentlich ein Ganzjahres-Angebot?

Urte: Ja. Das läuft durch. Und es findet immer drinnen statt. Nur wenn's im Sommer in der Halle mal zu warm und zu stickig wird, gehen wir auch mal raus in den Pausenhof.

BLICKPUNKT: Zum Schluss noch eine Frage: Für wen ist Step-Aerobic besonders gut geeignet?

Urte: Eigentlich für alle. Wenn du sagst, mir macht Musik Spaß, mir macht Bewegung Spaß und bin gerne auch in der Gruppe unterwegs, dann ist Step-Aerobic genau das Richtige. So haben wir seit Januar auch drei Neue dazu bekommen, die regelmäßig kommen und die sagen „Step-Aerobic ist genau mein Ding“.

Das Interview führte Daniela Berger für den Blickpunkt des VfL Rastede

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 <ul style="list-style-type: none">☎ 04402 - 9893333✉ ammerland@sport-duwe.de🌐 sport-duwe.de Oldenburger Str. 280 • 26180 Rastede	Standort Oldenburg <ul style="list-style-type: none">☎ 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



Fotos: Tine Aumann

Montagsturnen Im Farbrausch

Von Evi Kusch - Am letzten Montag vor den Sommerferien trafen sich die Turnmädchen ausnahmsweise mal nicht in der Turnhalle, sondern auf dem Rennplatz. Es galt „Einfach mal was anderes machen“ und die letzte Stunde vor der Pause mit jeder Menge Spaß und Action zu verbringen. Die Mädels hatten sich überraschen lassen müssen, denn ihnen war bis kurz vorher nicht klar, was dann auf dem Rennplatz passieren würde. Lediglich die Klamotten-Frage war im Vorfeld abgesprochen worden.

Die Trainerinnen Jasmin und Evi waren sich einig, dass sie diese letzte Stunde unbedingt auch in Bildern festhalten wollten. Tine Aumann, die Mutter einer unserer Turnerinnen und passionierte Fotografin, hatte sich bereit erklärt, das Überraschungs-Projekt mit der Kamera zu begleiten. Tja, und dann wurde es bunt... und etwas unberechenbar.

In der ohnehin schon malerischen Naturkulisse bauten die Turnmädchen ihre Körperpyramiden auf, die sie in den Turnstun-

den erarbeitet hatten. Die Überraschung war, dass Jasmin und Evi versuchten, diesen mittels Rauchbomben und farbigem Pulver eine bunte und spaßige Note zu verleihen. Allerdings war das gar nicht so einfach wie gedacht.

Am Anfang waren die Mädels dann auch mit dem bunten Rauch ziemlich eingenebelt, so dass mehr Rauch als Pyramiden zu sehen war. Vor lauter Lachen und „wir sehen nichts mehr“, brach dann auch die eine oder andere Pyramide zusammen. Auch das bunte Holi-Pulver

entwickelte nicht die Farbkraft die eigentlich erwünscht war - aber etwas Farbiges war dann doch auf den Bildern zu erkennen.

Nach den Großpyramiden war aber noch ein wenig Zeit - und reichlich buntes Pulver - übrig. Und dann begann der spaßigste Teil der Überraschungsstunde: die Aktion endete in einer regelrechten Farbschlacht, bei der niemand ungeschoren blieb bzw. ungefärbt davonkam. Tine war mit ihrer Kamera so flink dabei und hat all diese Emotionen mit der Kamera fest-



gehalten. Und diese großartigen Aufnahmen wollten wir auch dem BLICKPUNKT nicht vorenthalten.

Am Ende gab es von allen noch eine kleine bunte Partnerakrobatik und ein (natürlich buntes) Portraitbild als Erinnerung.

Schlussendlich waren sich alle einig: „Das hat Mega-Spaß gemacht... können wir gerne noch mal machen unbedingt wiederholen...“ Auch die Trainerinnen

konnten nur zustimmen: „Ja gerne - dann wissen wir auch noch besser mit den Rauchbomben und dem Farbpulver umzugehen, um noch bessere Effekte zu erhalten.“ Jasmin und Evi hoffen, dass die bunten Bilder den Mädels lange in Erinnerung bleiben und den Spaß am Turnen weiter fördern. Ein großes Dankeschön gilt Tine Aumann an dieser Stelle noch mal für ihre Zeit vor Ort und für die tollen Bilder.

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

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

Leichtathletik – Kreismeisterschaften in Westerstede

VfL holt zwei Titel bei den vom TSG Westerstede ausgerichteten Kreismeisterschaften

Von Adriana Menke - Bei mäßigen Witterungsbedingungen fanden am 9. Juni 2024 die Kreismeisterschaften Nordwest Einzel der Altersklasse U10-U16 bei der TSG Westerstede statt. Unsere 9 jungen Athlet*innen schafften 8 Podestplätze und weitere gute Ergebnisse. Jale Husmann holte in der Altersklasse W11 die Goldmedaille im Weitsprung. Sie überzeugte mit einer Weite von 3,95 m und sprang 40 cm weiter als die Zweitplatzierte. Außerdem sicherte sie sich zwei Silbermedaillen im Hochsprung und im 50 m-Sprint. Sie absolvierte die 50 m in 8,06 Sekunden und übersprang im Hochsprung in der Altersklasse W12 die 1,24 m. Mit einer Weite von 23,50 m beim

Schlagballwurf holte sie dann auch noch die Bronzemedaille. Rubina Habig und Marlene Hinrichs, (beide Altersklasse W11) sammelten erste Wettkampferfahrungen. Rubina qualifizierte sich beim 50 m Sprint



Mathilda Fiehne

knapp für den Endlauf und erreichte mit einer Zeit von 9,03s einen sehr guten 6. Rang. Im Weitsprung kam Rubina mit 3,21 m auf den 5. Rang und Marlene mit 3,05 m Platz 12. In der Altersklasse W08 war Mathilda Fiehne mit einer persönlichen Bestleistung beim Schlagballwurf siegreich. Ihr Siegerwurf landete glatt bei 16,00 m. Im Weitsprung erreichte sie mit 2,60 m einen guten 9. Platz.

In der Altersklasse W12 wurde Marje Borchers Vizemeisterin im Weitsprung und im Sprint. Sie kam auf 4,03 m im Weitsprung und sprintete die 75 m in 11,67 s. Aurora Spalluto konnte sich in der Altersklasse W09 über ihre Bronzemedaille im 50 m Sprint mit einer

Zeit von 9,04 s freuen. Außerdem platzierte sie sich im Weitsprung mit 2,90 m und im Schlagball mit 13,50 m jeweils auf Rang 5. Weiterhin absolvierte Louisa Husmann (W09) einen guten Wettkampf. Sie schaffte mit 14,00 m im Schlagball den 4. Platz und mit 2,60 m im Weitsprung den 9. Platz. Aber auch unsere Jüngsten im Team, Jella Heibült (W07) und Gerriet Frers (M07), waren aktiv. Jella warf den Schlagball 9,00 m weit (Rang 14) und kam im Weitsprung auf 2,14 m (Rang 18). Gerriet erreichte mit 2,47 m im Weitsprung der Altersklasse W08 einen guten 5. Platz.

So konnte unser Team am Ende auf einen Tag voller Spaß und persönlicher Erfolge zurückblicken.



Ein Autohaus. Alle Marken. FULL SERVICE.

**Autohaus
Hansa** GEBO

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** GEBO

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

Leichtathletik

Erfolgreiche Laufsaison für den VfL Rastede

Jale Husmann beim 34. Gristeder Mai-Lauf erfolgreich

Jale Husmann hat den VfL Rastede in Gristede bei guten Witterungsbedingungen auf Anhieb erfolgreich vertreten. Bei ihrem ersten 5 km-Lauf belegte sie als eine der jüngsten Teilnehmerinnen aller Altersklassen einen hervorragenden 39. Platz unter 57 Teilnehmer*innen. Sie wurde in der weiblichen (Kinder-) Altersklasse U12 mit einer guten Zeit von 30:43 Minuten Zweite und setzte ein damit starkes Ausrufezeichen.



Jale Husmann

Großenmeerlauf: Louisa Husmann wird Zweite im Kinderlauf

Am 10. Juni fand bei ausgezeichneten Witterungsbedingungen der Samstagslauf des Großenmeerer Turnvereins statt. Louisa Husmann kam beim Kinderlauf unter insgesamt 56 Teilnehmer*innen als 11. ins Ziel. Sie absolvierte den 1 km-Kinderlauf in 4:34 Minuten und erreichte in ihrer Altersklasse WU10 den 2. Platz.



Louisa Husmann

Sulinger Citylauf: Husmann-Schwestern holen Titel

Mit Jale (WU12) und Louisa Husmann (WU10) konnten beim Sulinger Citylauf gleich zwei VfL-erinnen in ihren Altersklassen gewinnen. Jale lief den 1,2 km-Lauf in 4:59 Minuten, Louisa in 5:26 Minuten. Der Lauf war unterteilt in zwei

Altersklassen für die Jahrgänge 2009-2014 und für die Jahrgänge 2015-2020. Neben den gelaufenen Bestzeiten und dem besonderen Lauferlebnis konnte man dann am Abend auch das After Run Event gemeinschaftlich genießen.



Jale Husmann



Louisa Husmann

GRÜN MACHT GLÜCKLICH!

AUCH SONNTAGS GEÖFFNET 11-17 UHR

grün erleben

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!

VORWERK GARTENWELT

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

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

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

GUT BERATEN
in Oldenburg & Rastede

MEHR ERFAHREN!

VORWERK GARTENWELT **OLDENBURGER WOHNGARTEN** **LÖSCHAU**

WWW.OLDENBURGER-WOHNWARTEN.DE WWW.LOESCHAU.COM

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!

Wer kann schon von sich behaupten, einmal bei einem großen internationalen Sportereignis wie einer Fußball-Europameisterschaft dabei gewesen zu sein? Unser Vereinsmitglied Ingo Harms hatte dieses Vergnügen, als im Juni die Europameisterschaft der Fußballer in Deutschland stattfand. Zwar war er nicht selbst als aktiver Sportler oder Funktionär mit dabei, aber immerhin konnte er als ehrenamtlicher Helfer – als sogenannter Volunteer – selbst aus nächster Nähe EM-Luft schnuppern. Nach dem Ende der Wettbewerbe verriet er uns, wie es dazu kam und lässt mit einigen tollen Fotos auch die Leser*innen des BLICKPUNKT daran teilhaben.



Einsatz am Spielfeldrand

Fotos: privat

BLICKPUNKT: Ingo, du hast bei der diesjährigen Fußball-Europameisterschaft als Volunteer mitgemacht. Wie kam es dazu?

Ingo Harms: Alles fing mit einer Bewerbung an. Ich hatte zufällig auf einer Website der UEFA von der Möglichkeit gelesen, sich als Volunteer zu bewerben. Irgendwann im Juli 2023 habe ich dann den Bewerberfragebogen ausgefüllt. Man konnte drei Bereiche angeben, die man gerne unterstützen wollte (es gab ca. 15 Bereiche zur Auswahl). Ich habe als einen Favoriten das sogenannte „Venue Management“ angegeben (also Veranstaltungsort-Management). Als favorisierten Einsatzort hatte ich mir Hamburg ausgesucht – einfach aufgrund der Nähe – obwohl zu dem Zeitpunkt noch nicht klar war, welche Mannschaften dort spielen würden. Also eine echte Wundertüte.

BLICKPUNKT: Und der Griff in die „Wundertüte“ war dann für dich am Ende erfolgreich?

Ingo Harms: In der Tat. Nach einer kleinen Wartezeit kam im November 2023 endlich eine Einladung zum Online-Interview. Das Gespräch dauerte ungefähr zehn Minuten, dann war auch diese Hürde gemeistert. Anschließend hieß es wieder Warten. Im Februar 2024 kam dann mit der sogenannten „Role Offer“ die erlösende Nachricht. Ich sollte im Bereich „Signage“ eingesetzt werden, also dem Teil des Venue-Managements, der sich um das „Branding“ kümmern musste. Also alles im und um das Stadion auf Euro2024 trimmen, damit die Spielstätte in den passenden Farben erstrahlt. Das gefiel mir und ich sagte zu, obwohl ich zu dem Zeitpunkt noch gar nicht wusste, ob ich an den Spieltagen überhaupt im Stadion sein würde. Denn die Aufgaben des Teams sollten ja hauptsächlich im Vorfeld der Spiele stattfinden.

BLICKPUNKT: Aber letztlich hat sich für dich dann doch Beides er-



Ingo Harms bei der EM

füllt, sowohl der Spielort Hamburg als auch der Zugang zum Innenraum des Stadions?

Ingo Harms: Genau, ich hatte mit meiner „Wundertüte“ in jeder Hinsicht Glück. Zunächst musste ich aber schon vor dem ersten Spieltag insgesamt fünf Mal nach Hamburg, um dabei zu helfen die Umkleiden, Spielerbänke, Mixed-Zones – dort wo die Presse die Spieler mit Fragen löchert – und die Eingangsbereiche mit Fahnen und Co. aufzuhübschen. Schließlich aber durfte ich auch an den Spieltagen in Hamburg direkt hinter dem Tor im Stadiograben helfen, die LED-Boards (wo die Werbung am Spielfeldrand läuft) im Auge zu behalten. Näher dran ging also kaum. Dabei war vorher immer wieder betont worden, dass die Wenigsten der 1600 Volunteers in Hamburg die Spiele würden im Stadion verfolgen können.

BLICKPUNKT: Dann warst du ja wirklich „Mittendrin“ statt nur dabei. Sind dir bei dem Trubel im Innenraum nicht auch Bälle oder Bierbecher um die Ohren geflogen?

Ingo Harms (lachend): Eine Bier-

usche blieb mir zum Glück erspart. Der ein oder andere Volunteer neben mir aber hatte da wohl weniger Glück.

BLICKPUNKT: Waren das dann schon alle deine Aufgaben?

Ingo Harms: Nach dem Spiel mussten noch schnell die Werbetafeln für das Interview des „Player of the Match“ auf dem Feld vor die Spielerbänke getragen werden. Aber dann war das ganze Abenteuer nach dem letzten Spieltag in Hamburg, wo unter anderem Frankreich und Portugal im Viertelfinale aufeinandertrafen, auch schon recht schnell wieder vorbei.

BLICKPUNKT: Das hört sich aber nach einem insgesamt eher positiven Fazit an?

Ingo Harms: Unbedingt. Ich hatte zwar im Vorfeld auf einige aufregende und unvergessliche Erfahrungen gehofft, aber ich hätte nie gedacht, dass es so viele lustige, unerwartete und unvergessliche Momente geben würde. Während der ganzen Zeit in Hamburg hat man ständig neue Leute aus allen Bereichen und Nationen kennengelernt. Alle waren meist gut gelaunt, selbst wenn mal was nicht nach Plan lief.

BLICKPUNKT: Und würdest du das Ganze noch einmal machen?

Ingo Harms: Ein ganz klares JA. Es hat super viel Spaß gemacht in allen Belangen. Und der investierte Urlaub hat sich allemal gelohnt. Mein nächster Einsatz als Volunteer ist für mich schon fix, diesmal für den Handball.

BLICKPUNKT: In der Sportart kennst du dich ja auch wirklich noch besser aus als im Fußball. Dankeschön Ingo. Dann dürfen wir ja in Zukunft auch auf weitere interessante Schilderungen von dir hoffen.

Wer unter unseren Leser*innen hat selbst in der Vergangenheit schon ähnliche Erfahrungen als Volunteer, Aktive*r oder Offizielle*r bei sportlichen Großveranstaltungen machen können? Wer kann über interessante Erlebnisse oder Begegnungen in diesem Zusammenhang berichten? Bitte lasst uns gerne an euren Impressionen teilhaben und zögert nicht, uns mit entsprechenden Hinweisen oder Text- und Bildbeiträgen darüber zu versorgen. Eine kurze Mail an die Mailadresse des VfL-Presseteams presse@vfl-rastede.de genügt. Wir freuen uns auf eure Zuschriften.

Ein Bericht von Daniela von Essen Irish Summer Dance Days 2024



Vom 12.-14. Juli 2024 fanden die zweiten Irish Summer Dance Days in Wilhelmshaven beim SV Concordia statt. Viele Workshops zu Soft- und Hardshoe-Training wurden angeboten. Ich habe an drei Workshops teilgenommen: Céili, Bodhrán und dem Choreoprojekt „Stepvolution“.

Bei Céilis handelt es sich um traditionelle irische „Partytänze“. Eine kurze Schrittfolge wird zu einer bestimmten Musik mehrmals getanzt. Auch wenn man sich mal „verlaufen“ hat, was fast jedem mal passiert ist, wird man von den anderen Tänzerinnen und Tänzern schnell wieder auf Kurs gebracht.



Im Workshop Bodhrán ging es um eine Einführung in das Spielen der irischen Trommel. Wir haben die unterschiedlichen Rhythmen, die wir sonst mit den Füßen erzeugen, auf der Trommel gespielt. Hier waren also nicht nur lockere Fußgelenke, sondern auch ein lockeres Handgelenk gefordert. Ob Reel, Jig, Slipjig oder Hornpipe, wir haben alles getrommelt und hatten wirklich viel Spaß. Auch die Geschichten zu Musiksessions und den Do's & Dont's dabei waren sehr interessant.

Im Choreoprojekt „Stepvolution“ haben wir eine Choreografie mit festen Positionen und festgelegten

Schritten mit Hardshoes (Stappschuhe, die Töne machen) erlernt. Alle Teilnehmer*innen haben sehr konzentriert gearbeitet, so dass wir die komplette Choreografie am Ende gemeinsam tanzen konnten.

Alle Teilnehmer*innen hatten viel Spaß beim Lernen der Tänze und Rhythmen. Vielleicht sind im nächsten Jahr ja auch mehr VFL'er mit dabei?!? Es werden jedenfalls auch Kurse für Einsteiger angeboten, für die man keine Vorkenntnisse benötigt ...

Ich werde auf jeden Fall wieder bei den ISDD 2025 dabei sein!

Daniela von Essen

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.**

Kreativität, Sport und Spaß

Nach dem ersten erfolgreichen Turntag, bei dem auch die Turner*innen des VfL Rastede ihr Können beim Gerätturnabzeichen vom DTB zeigen konnten, konnten sie sich vor den Ferien auch einmal kreativ so richtig austoben. Kurzerhand wurde eine „Fotobox“ aus Turngeräten gebaut und schon ging es los...

Man sieht förmlich, welchen Spaß die jungen Turnerinnen an diesem kleinen Format und ihren unterschiedlichen Posen hatten. Es gab augenscheinlich viel zu Lachen. Heraus gekommen sind viele sehenswerte Bilder, die wir auch der übrigen Vereinsfamilie des VfL nicht vorenthalten möchten. Ein großes Dankeschön an Jasmin Schubert und alle Beteiligten für diesen tollen Beitrag, den unser Pressteam gern auch zur Nachahmung für weitere kreative Ideen anderer Abteilungen und Sportgruppen empfiehlt.

Gleich nach den Sommerferien geht es für die Turner*innen weiter im Programm, denn der nächste Wettkampf – und vielleicht auch weitere lustige Aktivitäten – folgen. Jedenfalls freut sich auch Trainerin Jasmin Schubert darauf, mit ihren motivierten Turner*innen wieder in der Halle aktiv sein zu können und mit viel Spaß neue Dinge auszuprobieren, turnerisch oder auch mal kreativ wie mit der tollen „Fotobox“. So kann es gerne weiter gehen...

Beitrag und Bild(er): Jasmin Schubert



Gemeinde informiert über Sachstand Sanierung des Freibades



Das Rasteder Freibad – immer noch eine Großbaustelle.

Foto: Daniela Berger

Von Daniela Berger – Die Sanierung des Rasteder Freibades geht nunmehr schon ins dritte Jahr und die Fertigstellung wird von allen Rasteder Schwimmer*innen und Jugendlichen sehnlichst erwartet. Leider gleicht das Gelände immer noch einer Großbaustelle, auch wenn sich von außen schon erahnen lässt, dass da ein neues „Schmuckkästchen“ entsteht, an dem wir in den kommenden Jahren noch viel Freude haben werden.

Ein Presseartikel in der NWZ ließ noch im April ein wenig Hoffnung aufkeimen, dass eine Eröffnung des Freibades noch in diesem Jahr möglich sei. Wer jedoch bei schönstem Spätsommerwetter in jüngster Zeit einmal über den Bauzaun geblickt hat, wird diese Hoffnung schnell begraben haben. Es braucht schon viel Phantasie, um sich auf der Baustelle eine grüne Liegewiese, gefüllte Becken und ausgelassen plantschende Kinder vorzustellen.

Daher habe ich die Gemeinde Rastede zum Stand des Baufortschritts befragt und von Pressesprecher Ralf Kobbe die erbetenen Auskünfte erhalten. Ursprünglich angestrebt sei im April „eine Befüllung und ein Testlauf Ende Juli/Anfang August“ gewesen. Natürlich sei ein „Testlauf“ nicht mit einem Eröffnungstermin gleichzusetzen. Und leider hätten sich zwischenzeitlich weitere Verzögerungen eingestellt. Gleichwohl sei es das Ziel, die Sanierung des Freibades schnellstmöglich abzuschließen.

Äußerlich haben die Gebäude ja bereits erkennbare Formen angenommen. Aktuell erfolge laut Kobbe der Ausbau im Innenbereich der Gebäude, also zum Beispiel der Ein-

bau von Fliesen, Bodenbelägen und Türen sowie Malerarbeiten. Parallel dazu werden im Außenbereich die Becken mit Edelstahl ausgekleidet und die Ver- und Entsorgungsleitungen verlegt und angeschlossen. Weiterhin stünden noch die Landschaftsbauarbeiten an, also die Gestaltung des Außenbereichs unter anderem durch Bepflanzungen und den Aufbau von Spielgeräten.

Ein Termin für die Wiedereröffnung des Freibades könne aber aufgrund der Komplexität des Bauvorhabens aktuell nicht genannt werden. Ziel sei es, die Sanierung des Freibades schnellstmöglich abzuschließen. Immerhin verspricht die Internetseite der Rastede Bäder (<https://www.baeder-rastede.de/Freibad/>) mit schönen Bildern des Planungsstands eine Wiedereröffnung spätestens zur Saison 2025. Und laut Kobbe freut sich auch das Personal bereits auf die Wiedereröffnung des Freibades.

Im Übrigen habe die Gemeinde Rastede an verschiedenen Stellen Maßnahmen ergriffen, um eine erneute Gefährdung des Freibades durch Starkregenereignisse zu verhindern. Bezogen auf das Freibadgelände selbst wurden die bestehenden Drainagen überprüft und bei Bedarf überarbeitet bzw. erneuert. Aber auch im Umfeld des Freibades sollen die Steuerungsmöglichkeiten des Ellernteichs als Regenrückhaltebecken verbessert worden sein, insbesondere durch wasserbauliche Entlastungsmaßnahmen beim Zu- und Ablauf.

So bleibt dann am Ende doch die Hoffnung, dass ein Ende der Freibad-losen Zeit in Rastede absehbar ist. Freuen wir uns also gemeinsam auf das nächste Frühjahr.



Fotos: Tobias Mester

Impressionen Neuer Image-Film des VfL Rastede

Von Daniela Berger – Bereits im letzten BLICKPUNKT hatten wir berichtet, dass zurzeit an einem neuen Image-Film für den VfL gearbeitet

wird. Unser Filmemacher Tobias möchte natürlich unser Vereinsleben übers Jahr in möglichst bunter Vielfalt einfangen und hat noch

längst nicht genug Szenen „im Kasten“. Ein paar Appetit-Häppchen hat er dem BLICKPUNKT allerdings schon jetzt als Standbilder – in

der Fachsprache der Filmemacher „Stills“ genannt – zukommen lassen. Daher wünschen wir schon jetzt viel Freude beim Betrachten.



Gold im Pétanque Landesmeistertitel 55+ geht nach Rastede

Von Stefan Schröder - Die neuen Niedersachsenmeister in der Altersklasse 55+ kommen vom VfL Rastede. Beim Endturnier der besten 32 Teams in Rinteln/Kranken-

hagen gewannen Marion und Karl-Heinz Wilken am 18. August 2024 gemeinsam im Triplette mit Frank Günther vom PC Jever die Goldmedaille. Als einziges Team konnten sie alle neun Spiele des zwo-



Von links: Frank Günther (PC Jever), Marion Wilken, Karl-Heinz Wilken (beide VfL Rastede)
Bild: Karl-Heinz Wilken

Badminton Erfolgreiche Teilnahme



Die Jugendabteilung der Badmintonsparte des VfL Rastede war Anfang Juni bei den Einzel-Berzirksmeisterschaften zu Gast beim Oldenburger TB. Nach vielen harten und spannenden Spielen konnten sich Jesko Diekhöfer (U13, siehe Bild) und Jale Sophie Husmann (U13) jeweils auf einen starken 7. Platz in der Tabelle spielen. Trainer Alexander Diekhöfer ist stolz auf die Ergebnisse und plant schon weitere Turnierteilnahmen für die Zukunft. Wir gratulieren zu den tollen Platzierungen.



Beitrag und Foto: privat **Jesko Diekhöfer**

Baustellenbesichtigung der Gruppe Fit&Gesund

Abriss und Neubau der Huntebrücke

HUNTEBRÜCKE

Von Dirk Hillmer – Bereits am 18. Mai radelten zehn sportliche Männer der VfL-Gruppe Fit & Gesund frühmorgens in Rastede los, immer ihrem Ziel entgegen. Gut gestärkt und bei sommerlichen Temperaturen führte sie der Weg über Leuchtenburg, Neusüdende, Ofenerdiek, durch die Stadt Oldenburg zur Huntebrücke.

Unterwegs wurde viel gequatscht, und so wäre man fast schon am Ziel vorbeigefahren. Also hieß es ‚Umdrehen und wieder zurück‘ zur Baustraße Huntebrücke, bis man schließlich das Baubüro erreichte, wo die Gruppe durch den Oldenburger Projektleiter der Autobahn GmbH freundlich empfangen und mit Warnwesten und Schutzhelmen ausgestattet wurde. Erst nach diesen notwendigen Sicherheitsvorkehrungen ging es weiter mit dem Rad über die Baustraße und die Hunte entlang zur Baustelle. Unterwegs zwitscherten die Vögel, ein Kuckuck war zu hören und Schafe blökten zwischen friedlich grasenden Kühen, die sich auf den saftigen Weiden im Landschaftsschutzgebiet rund um das Brückenbauwerk durch nichts stören ließen.

Die riesige Brücke - eigentlich sind es sogar zwei Fahrbrücken je Fahrtrichtung – wirkte aus der Nähe wie ein Baugerippe. Und mittendrin zwischen großen Bau-



Vor der Huntebrücke von links nach rechts: Karl Treskow, Horst Laue, Jochen Delfs, Rainer Möhlenkamp, Jupp Brengelmann, Manfred Decker, Hartmut Bruns, Kalle Kuder, Eckhard Gebken

Foto: Dirk Hillmer

maschinen, Baggern, Kränen und fleißigen Montagetrupps standen dann schließlich auch wir VfLer. Der Abriss der Huntebrücke geschieht nicht in einem Schritt, sondern Stück für Stück. In der Bauphase verläuft der Verkehr auch nach dem Abriss der einen Brückenhälfte eingeschränkt weiter über die parallel verlaufende Brücke. Unter der Brücke ist das Flussbett leicht verengt, so dass der Schiffsverkehr weiterhin möglich ist. Man kam aus dem Staunen nicht heraus.

Der Abriss gestaltete sich wie folgt: In einem ersten Schritt waren die Fahrbrückenplatten nacheinander durchtrennt und durch einen sogenannten Litzeneheber (hydraulisches Gerät für besonders schwere Lasten) nachts abgesenkt worden. Die Platten waren auf einem Ponton abgesetzt und so abtransportiert worden. Im zweiten Schritt wurde an diesem Morgen ein riesiger 55 Meter langer Hauptträger der Fahrbrücke, der über die Hunte führte, aus 30 Metern ebenfalls mittels des Litzenehebers herabgelassen. Aber auch diese Aktion war wegen des Wasserstandes leider schon nachts erfolgt. Auch das eine Ende des Trägers war auf einem Ponton und das andere auf dem Festland abgelegt worden.

Wir konnten beobachten, mit welcher Präzision der Träger im Zeitlupentempo nach dem Anstieg des Huntewassers zum Weitertransport über die Hunte verschoben wurde. Der Wasserstand war entscheidend, damit der Ponton die gleiche Höhe hatte wie das Festland.

Nach Beendigung der Aktion gab es im Baubüro noch ausführliche Informationen zum Bauvorhaben.

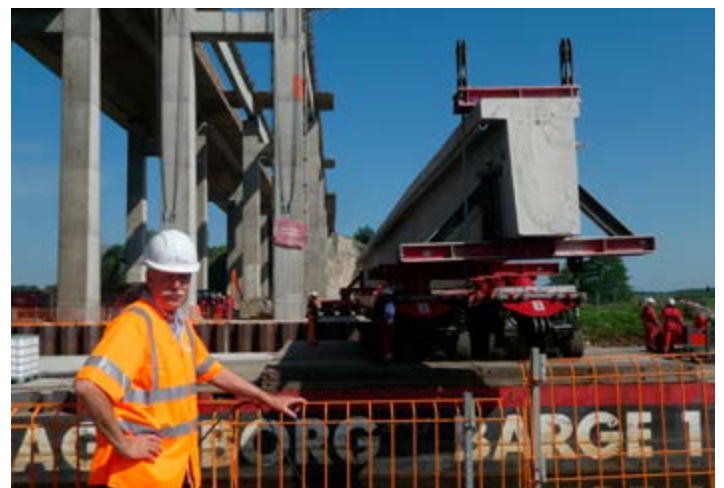
Die aus dem Jahr 1978 stammende Huntebrücke ist Teil der Autobahn A 29. Die Brücke wird vollständig zurückgebaut und durch einen Neubau ersetzt. Die neue Brücke, 441 Meter lang, 31 Meter breit und knapp 30 Meter hoch, wird später nur noch von 14 statt

bisher 36 Pfeilern getragen. So werden künftig keine Pfeiler mehr im Flussbett der Hunte stehen, was die Seeschifffahrt im Fluss deutlich sicherer macht. Wie bisher wird auch wieder ein Geh- und Radweg unterhalb der Fahrbrücke errichtet, der dort auch weiterhin eine Huntequerung ohne Auto möglich macht. Die Fertigstellung der Arbeiten ist erst für 2029 geplant. Die Kosten sollen laut Planung bei ca. 104 Mio. Euro liegen.

Nach so vielen Informationen und Eindrücken ging es zunächst mit dem Rad zur Stärkung in die Jugendherberge Oldenburg. Später dann durch die Donnerschwer Wiesen, über Bornhorst, Etzhorn (und einer kleinen Kaffepause) wieder zurück durch Wahnbek nach Rastede. Die Besichtigung der sonst für die Öffentlichkeit gesperrten Baustelle war für alle ein eindrucksvolles Erlebnis, das unser Sportkameraden Jochen Delfs organisiert und ermöglicht hat. Vielen Dank sagen die Teilnehmer zu diesem einmaligen Tageserlebnis.



Der Träger wird mit dem Ponton vom Süd- zum Nordufer ganz langsam über die Hunte transportiert
Foto: Dirk Hillmer



Dirk Hillmer beobachtet die Ablage des Trägers auf den Ponton

Foto: Jochen Delfs



Brückenträger wurde am Südufer auf einen Rollwagen zum Weitertransport über die Hunte abgelegt
Foto: Dirk Hillmer

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness					
Aqua jogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aqua jogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
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	Anmara Kamran
Wassergymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Anmara Kamran
Wassergymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Anmara Kamran
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
Jugend	ab 10 J.	Halle Feldbreite	Di	17.30 – 19.00	Jannik Lügen
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 8	6 – 8 J.	Halle Kleibrok	Mo	15.30 – 17.00	Lars Fischer
U 8	6 – 8 J.	Halle Kleibrok	Mi	15.30 – 17.00	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	Björn Heeren
U14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Do	18.00 – 18.30	Björn Heeren
U16	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.30 – 19.30	Eike Düssmann
U16	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Do	18.30 – 20.00	Eike Düssmann
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 22.00	Hendrik Hespe
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.00 – 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 22.00	Hendrik Hespe
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.00 – 22.00	Hendrik Hespe

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Einrad					
Einsteiger	offen	Halle Feldbreite	Di	16.30 – 17.30	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	09.15 – 10.15	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 / Rehasport nur auf Anfrage per email: info@vfl-rastede.de					
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
Kinderturnen – nur auf Anfrage per email: info@vfl-rastede.de					
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 Lehnern
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Sportforum	Mi	16.30 – 17.30	Frauke Lehnern
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	Gerd, Inga
Fit wie ein Turnschuh V	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	16.00 – 17.00	Janning, Christina
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 – nur auf Anfrage per email: info@vfl-rastede.de					
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	L. Meyer/ L. Schröder
Gerätturnrn/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 / Jugend					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	17.00 – 18.00	Adriana Menke
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	18.00 – 19.30	Adriana Menke
Leichtathletik Jugend	ab 6 J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Adriana 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
Tricking, Breakdance, Freestyle					
Freestyle	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
Volleyball					
Damen I		Halle Feldbreite	Di	19.00 – 21.00	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 und Damen A		Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Nicole Meyer
Damen A		Halle feldbreite	Di	17.30 – 19.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	offen	Halle Feldbreite	Do	20.00 – 22.00	Karsten Albrecht

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



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



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 | N.N. |

Hauptausschuss

Fachwart*innen

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

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| Volleyball | Anke Harms |
| Sportabzeichen | Horst Laue / G. Arends |
| Schriftführer | Silke Riediger |
| Hallen- und Gerätewart | Karl Treskow |
| VfL Heft Verteilung | Karl-Heinz Kuder / Melanie Schröder |
| Archiv | Joachim Delfs |
| Geschäftsführer | Silke Brötje |
| Kassenwartin | Silke Riediger |
| Verwaltung Mitglieder | Karin Legal |
| Verwaltung u. Kinderturnen | Melanie Schröder |
| Verwaltung Rehabilitationssport | Sonja Dieckmann |

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	12,00 €	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	8,50 €	Bädereintritt für die Schwimmabteilung (Hallenbad / Freibad) halbjährlich	
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Sumba, Tanz mit, Steppump	6,50 €	Kinder und Jugendliche.....	25,00 €
Aufnahmegebühr Einzelperson (einmalig)	10,00 €	Aufnahmegebühr Familie (einmalig)	20,00 €	Erwachsene.....	50,00 €

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

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

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

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

MITMACHEN – IN DEINEM VEREIN!



Wir freuen uns, dass du in unserem Verein aktiv werden möchtest.

Hast du Interesse dich bei uns freiwillig zu engagieren? Finde mit diesem Fragebogen heraus, ob und in welchem Bereich du dich einbringen möchtest.

Name:

E-Mail:

1. Hast du grundsätzlich Interesse an einem freiwilligen Engagement bei uns im VfL Rastede? (z.B. als Kuchenbäcker(-in), Trainer(-in), Schiedsrichter(-in), Begleitperson)

Ja Nein Wenn ja, fahre bitte mit Frage 2 fort.

Wenn nein: Würdest du uns die Gründe hierfür verraten?

Fahre bitte mit Frage 5 fort.

2. Was könnte dich zu einem freiwilligen Engagement bei uns motivieren?

3. Welche der folgenden Aufgaben könntest du dir vorstellen, bei uns zu übernehmen? (bitte ankreuzen bzw. sonstige Angaben hinzufügen)

Arbeitsbereich Vereinsleben

Vorstand	<input type="checkbox"/>	Veranstaltungsorganisation	<input type="checkbox"/>
Abteilungsleitung / Fachwart(-in)	<input type="checkbox"/>	Helfer(-in) bei Veranstaltungen wie Show- / Actiontime oder Karneval	<input type="checkbox"/>
Jugendwart(-in)	<input type="checkbox"/>	Kuchenbäcker(-in) für Veranstaltungen	<input type="checkbox"/>
Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart /Blickpunkt)	<input type="checkbox"/>	Helfer(-in) im oder rund ums Sportforum	<input type="checkbox"/>
Sportmarketing	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Sponsoring	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

Arbeitsbereich Sportorganisation

Organisation des Spielbetriebs bei Spielsportarten	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>
Schiedsrichter(-in)	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

Arbeitsbereich rund um die Gruppen

Trainer(-in)	<input type="checkbox"/>	Fahrer(-in) bei Veranstaltungen Auswärts	<input type="checkbox"/>
Helfer(-in)	<input type="checkbox"/>	Sonstiges:	<input type="checkbox"/>

4. Hast du bereits Erfahrungen in der Vereinsmitarbeit (auch in anderen Vereinen) sammeln können?

5. Kennst du andere Personen (auch außerhalb des Vereins), die Lust haben könnten, sich bei uns freiwillig zu engagieren?

Ja Nein

Hast du eine Idee, wie diese Person(en) am besten angesprochen werden könnten?

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, unsere Fragen zu beantworten. Mit Hilfe deiner Angaben werden wir versuchen, ein passendes Engagement für dich zu finden bzw. unser Angebot rund um das freiwillige Engagement zu verbessern.

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



Bis zu
45%
staatliche
Förderung

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.