



# BLiCKPUNKT

A U S G A B E M Ä R Z 2 0 2 5



Ein Verein der bewegt



# 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.



**LzO**  
meine Sparkasse



## Editorial



**Liebe Vereinsmitglieder,  
liebe Leserin, lieber Leser,**

in einer Welt, die sich ständig wandelt, ist es wichtiger denn je, neue Perspektiven zu gewinnen. Ob in unserem persönlichen Leben, im Vereinsleben oder in der Gesellschaft insgesamt – ein Blick über den Tellerrand kann uns helfen, Herausforderungen besser zu meistern und Chancen zu erkennen, die wir zuvor vielleicht übersehen haben. Neue Perspektiven eröffnen uns die Möglichkeit, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Sie laden uns ein, unsere gewohnten Denkmuster zu hinterfragen und innovative Lösungen zu finden. So konnte der VfL Rastede sich auch das neue Forschungslabor für Bewegungsanalyse der Universität Oldenburg anschauen – mehr dazu in diesem Blickpunkt!

In unserem Verein bedeutet das, dass wir nicht nur die Stimmen derer hören, die schon lange dabei sind, sondern auch die frischen Ideen und Anregungen neuer Mitglieder willkommen heißen. Jeder von uns bringt einzigartige Erfahrungen und Sichtweisen mit, die unseren Verein bereichern können. An dieser Stelle begrüßen wir mit Geschäftsführerin Evelyn Kusch und Jasmin Schubert die neuen Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle und Daniela Berger als Nachfolgerin von Kathrin Janout für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, die sich auf der Jahreshauptversammlung im März auch als Pressewartin zur Wahl stellen wird. Weitere Infos dazu finden sich ebenfalls auf den folgenden Seiten.

Mit unserem Vereinsmagazin möchten wir gerne inspirierende Geschichten und Themen vorstellen, die zeigen, wie neue Perspekti-

ven unser Handeln und Denken beeinflussen können. Lasst uns an den Erfahrungen anderer teilhaben und überlegen, wie auch wir neue Wege gehen können – sei es in der Zusammenarbeit im Verein, in der Organisation von Veranstaltungen oder in der Kommunikation untereinander. Und für die richtige Rundum-Perspektive ist natürlich auch ein Blick zurück auf erzielte Erfolge und das gemeinsam Erreichte erlaubt.

So haben wir mit Darts beispielsweise schon im letzten Heft eine ganz neue Sparte vorgestellt. In dieser Ausgabe können wir die hervorragenden Leistungen der Leichtathletikabteilung würdigen. Bald kann unser neuer Imagefilm dann auch online bestaunt werden. Der Schwerpunkt des Films liegt diesmal besonders auf der Jugend, die in diesen Zeiten mehr denn je neue Perspektiven braucht. Gemeinsam können wir eine Kultur des offenen

Austauschs und der Kreativität fördern. Lasst uns die Vielfalt in unserem Verein feiern und die Chancen nutzen, die sich uns damit bieten. Denn nur wenn wir bereit sind, diese Vielfalt anzunehmen, können wir als Verein wachsen und uns weiterentwickeln.

Ich lade herzlich dazu ein, sich aktiv an diesem Prozess zu beteiligen. Teilt eure Ideen, bringt gerne eure Vorschläge ein und lasst uns gemeinsam an einer lebenswerten Zukunft arbeiten. In einer Gemeinschaft, die für alle von uns bereichernd ist.

Auf eine spannende Reise in neue Perspektiven!

Herzliche Grüße

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

## Inhaltsverzeichnis

Kontinuität und Wandel beim VfL Rastede	
Personelle Veränderungen in der Geschäftsstelle.....	7
Silke Brötje und Karin Legal – Abschied in drei Teilen	
Niemals geht man so ganz.....	9
Sportliche Gemeinschaftserlebnisse für Jung und Alt	
VfL verleiht mehr als 70 Sportabzeichen.....	10
Kinderkarnveval des VfL Rastede .....	11
Öffentlichkeitsarbeit beim VfL Rastede	
Presse- und Medienleitfaden in Vorbereitung .....	16
In eigener Sache	
Ein Dankeschön an die Blickpunkt-Verteiler.....	16
Im Forschungslabor für Bewegungsanalyse der Uni Oldenburg	
„Das bewegende Klassenzimmer“ und sportwissenschaftliche Forschung .....	17
Maren Rosenau übernimmt als neue Übungsleiterin Seniorensport	
Zum letzten und zum ersten Mal .....	19
Frischer Wind: Geräteraum erstrahlt in neuem Glanz	
Große Aufräumaktion in der Kleinen Halle .....	20
Ein turbulentes Jahr für die Showgruppe –	
... doch unser großer Auftritt kam trotzdem!.....	20
Theaterbesuch	
Auftritt der Showgruppe „Green Spirits“ .....	21
Das neue Jahr beginnt mit Applaus	
Irish-Stepdance des VfL als Show-Act gefragt.....	22
Schwimmbezirk Weser-Ems	
Kampfrichter Ausbildung in Rastede .....	22
Schwimmerische Früherziehung beim VfL Rastede	
Bei Denise de Vries gibt es Wohlfühlatmosphäre mit Methode	23
Jugend trainiert für Olympia	
Handball-Teams der KGS beim Bezirksentscheid .....	24
Vom 18. Mai bis zum 7. Juni	
Stadtradeln 2025 .....	24
Schulwegbegleiter gesucht	
Walking-Bus macht den Schulweg sicher .....	25
Der Blick zurück macht Lust auf mehr	
2024 - Ein gutes Jahr für die Leichtathletikabteilung .....	26
Das Sport- und Fitnessangebot des VfL Rastede.....	28

## Impressum:

Herausgeber: VfL Rastede von 1859 e.V.  
Tel. 04402 82992 · Fax 04402 988485  
E-Mail: [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de)  
[www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de)

Redaktion: Daniela Berger  
Herstellung: Bürger Verlag GmbH, Edewecht

### VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede

Mi. 10:00 – 12:00 Uhr und Do. 15:00 – 18:30 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](mailto: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.



### 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 Badetuch, ein Basecap oder ein Babybody für unsere zukünftigen Mitglieder – unter den vielfältigen Merchandising-Artikeln findet man kleine Geschenke für den sportlichen Nachwuchs oder auch was Hübsches für sich selbst. Natürlich gehören auch Geschenkgutscheine zum Angebot des Online-Shops. Den Link zum Shop findet ihr in der VfL-Vereins-App, auf unserer Homepage oder direkt hier über diesen QR-Code.



## WICHTIGE TERMINE IN 2025

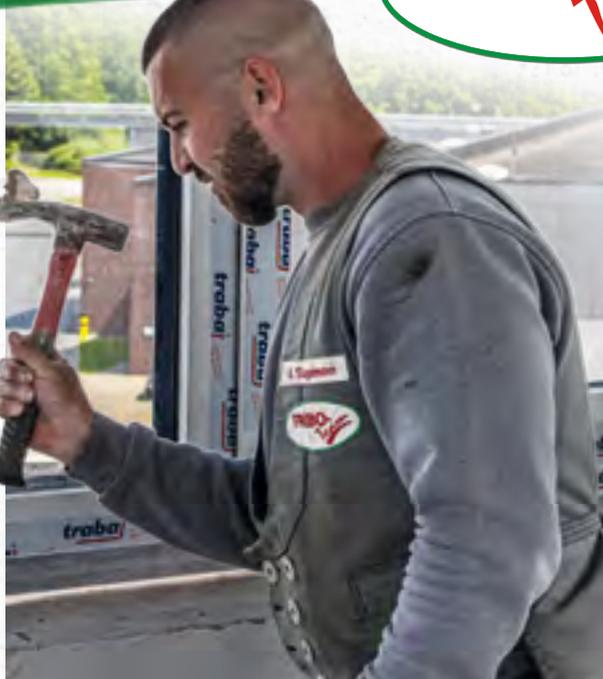
Mittwoch, 19. März 2025	
<b>VfL Rastede Jahreshauptversammlung</b>	19:30 Uhr
Sonntag, 23. März 2025	
<b>Geräteturn-Abzeichen</b>	ab 10:30 Uhr
Samstag, 26. April 2025	
<b>Palais-Meeting im Hallenbad</b>	
Sonntag, 2. November 2025	
<b>Showtime des VfL Rastede</b>	

Für weitere Details zu diesen und weiteren Veranstaltungen des VfL Rastede beachten Sie bitte die Informationen, die zu gegebener Zeit auf der Homepage, der Vereins-App und ggf. der Lokalpresse oder den Social-Media-Kanälen des VfL Rastede veröffentlicht werden. Die Homepage des VfL ist unter [www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de) zu finden.

**FRIBO-**  
*Team*



**LEISTUNGEN**



**PLANUNG**



**BAU**



**HOCHBAU**



**STRÄßEN-  
& TIEFBAU**



**LIEFERUNG**



**HEIZUNG**



**SANITÄR**



**LÜFTUNG**



**ELEKTRO**

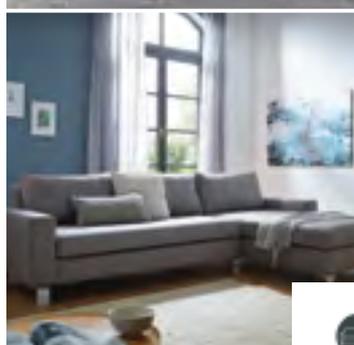


**ZIMMEREI**

[WWW.FRIBO-GMBH.DE](http://WWW.FRIBO-GMBH.DE)



Am Stratjebusch 109a • 26180 Rastede • Tel.: 0 44 02 - 93 83 - 0 • Fax: 0 44 02 - 93 83 29



**Flexible Eleganz in höchster Qualität.  
Handwerk Made in Germany.**

- + verschiedene Breiten, Sitztiefen und -höhen
- + breites Sortiment an Bezugsmaterialien
- + feste oder weiche Polsterung
- + viele Extrafunktionen

Jetzt bei uns probesitzen und probeliegen.



**HOBSENSIEFKEN**

Möbel. Geschenke. Tischlerei. Drechslerei.

Mühlenstr. 11 · Rastede · T. 04402 2146

[www.hobbensiefken-rastede.de](http://www.hobbensiefken-rastede.de) · [www.wolkenweich.de](http://www.wolkenweich.de)

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

## Kontinuität und Wandel beim VfL Rastede

# Personelle Veränderungen in der Geschäftsstelle



**Das Geschäftsstellenteam seit Januar 2025 (von links nach rechts): Melanie Schröder, Sonja Dieckmann, Silke Riediger, Jasmin Schubert und Evelyn Kusch**  
Fotos: Daniela Berger



**In der VfL-Geschäftsstelle ziehen alle an einem Strang – Von links nach rechts: Sonja Dieckmann, Silke Riediger, Karin Legal, Melanie Schröder, Silke Brötje und die beiden Neuen Evelyn Kusch und Jasmin Schubert**

Daniela Berger | Seit Jahresbeginn leitet Evelyn Kusch die Geschäftsstelle des VfL Rastede. Sie tritt damit die Nachfolge von Silke Brötje an, die die Geschicke des Sportvereins seit über einem Vierteljahrhundert als erste hauptamtliche Geschäftsführerin lenkte. Gemeinsam mit Karin Legal, die ebenfalls seit Jahren für die Mitgliederverwaltung des Vereins zuständig war, sind damit zum Jahresende gleich zwei ‚Urgesteine‘ des VfL in den Ruhestand gegangen. Kurz vor Weihnachten wurden sie im Sportforum feierlich verabschiedet und tanzten fröhlich ihrem neuen Lebensabschnitt entgegen.

Zuvor hatten sie Gelegenheit, ihre beiden Nachfolgerinnen zwei Monate lang einarbeiten zu

können. „Da wurde es kurzzeitig schon mal ein wenig eng in der Geschäftsstelle“, erinnert sich Silke Brötje lachend, während Evelyn Kusch es „als ein Stück Luxus“ betrachtet, dass sie wenigstens ein paar Wochen lang auf den enormen Wissensschatz ihrer Vorgängerin zugreifen konnte. „Inzwischen raucht mir mitunter schon mal gehörig der Kopf“, gibt sie unumwunden zu. Nicht ohne jedoch hinzuzufügen, dass sie jeden Tag mit viel Spaß und Elan an ihren Arbeitsplatz ins Sportforum kommt.

Gleiches gilt auch für Jasmin Schubert, die zweite Neue in der Geschäftsstelle, die sich zukünftig anstelle von Karin Legal um die

Mitgliederverwaltung des Vereins, einen besonders wichtigen Kernbereich, kümmert. „Das ist so etwas wie das ‚Einwohnermeldeamt‘ des VfL“, betont die scheidende Geschäftsführerin. „Wenn das nicht funktioniert, haben wir ein Problem.“

Sowohl Evelyn Kusch als auch Jasmin Schubert sind im Verein bereits gut bekannt und bestens vernetzt, da sie als Übungsleiterinnen im Bereich Geräteturnen schon lange aktiv sind und gemeinsam auch die Showgruppe des VfL leiten. Neben ihren Fachkenntnissen also gute Voraussetzungen, um sich schnell in ihre neuen Aufgabenbereichen einzufinden. „Wir sind hier schon so etwas wie eine große Familie“, berichtet Jasmin Schubert. „Da ziehen alle an einem

Strang. Irgendwer kann immer helfen.“

„Und wir sind ja nicht weit weg,“ ergänzen sowohl Silke Brötje als auch Karin Legal augenzwinkernd, die künftig in ihrer neu gewonnenen Freizeit die eigenen sportlichen Aktivitäten intensivieren wollen. „Aber es ist natürlich ein großes Glück, dass es dem Vorstand gerade in Zeiten des Fachkräftemangels gelungen ist, mit vorausschauender Personalpolitik für einen reibungslosen Übergang zu sorgen“, merkt Silke Brötje an. Sonja Dieckmann (Verwaltung Gesundheitssport), Silke Riediger (Kassenwartin) und Melanie Schröder (Verwaltung Kinderturnen) bleiben dem Verein aber erhalten und sorgen so auch im Wandel für Kontinuität in der Geschäftsstelle des VfL Rastede.



**Bisherige und neue Geschäftsführerin: Silke Brötje (links) und Evelyn Kusch**



**Die bisherige Mitglieder-„Fee“ und ihre Nachfolgerin: Karin Legal und Jasmin Schubert**

### Gesundheitszentrum Rastede

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

Kompetent behandelt

Kompetent handeln

**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

## Silke Brötje und Karin Legal – Abschied in drei Teilen

# Niemals geht man so ganz



**Silke Brötje gut gelaunt beim Adventsfrühstück**  
Fotos: Daniela Berger

Daniela Berger | Mit Luftballons, Geschenken, Abschiedstänzen und guten Wünschen wurden Silke Brötje und Karin Legal rund um den Jahreswechsel gleich mehrfach verabschiedet; vielleicht ein wenig auch von der Hoffnung getragen, dass sie sich ihren Eintritt in den Ruhestand am Ende doch noch einmal anders überlegen. Aber nein – schließlich hatten die jeweiligen Nachfolgerinnen ihre Plätze in der Geschäftsstelle ja bereits im November eingenommen. Und so gab es Anfang Dezember beim Adventsfrühstück im Akademiehotel

eine erste Gelegenheit für Reden und Geschenke. Bereits da wurde mit Dankesworten, Spaß und guter Laune nicht gespart und so eventuell aufkommender Wehmut und Abschiedstränen wirksam vorgebeugt (Bild 1).

Teil 2 des Abschiedsmarathons folgte dann kurz vor Weihnachten im Sportforum, als Silke Brötje und Karin Legal im Kreise von Vorstand, Kolleginnen und Abteilungsleitungen mit einem Spalier und unter Beifall aus dem Büro geholt wurden, um hinter ihnen die Geschäftsstelle abzuschließen. Auch hier war neben dem Dank für jeweils über 25 Jahre engagierten Einsatzes für reichlich gute Laune, Erinnerungen und Leckereien gesorgt. Das nutzten die beiden scheidenden Kolleginnen, um be-

schwingt ihrem Ruhestand entgegen zu tanzen (Bild 2).

Und dann gab es Anfang Januar noch eine dritte Gelegenheit, als Silke Brötje eines ihrer Geschenke einlöste und bei dem eigens für sie veranstalteten Sockenball im Sportforum ausgiebig das Tanzbein schwang. Als Überraschung war dann auch noch ein speziell für Silke getexteter und von einer KI arrangierter Abschiedssong präsentiert worden (Go Sports is her Motto – 1995), zu dem die Kolleginnen der Geschäftsstelle auch noch eine Choreografie vorbereitet und einstudiert hatten. So entwickelte sich auf der Tanzfläche - von Silke zunächst unbemerkt - ein allgemeiner Tanz-Flash-Mob, der eines Sportvereins würdig war.



**Karin Legal und Silke Brötje tanzen in einen neuen Lebensabschnitt**

Verbunden mit den guten Wünschen war stets auch die Hoffnung, dass die Beiden dem VfL Rastede auch weiterhin erhalten bleiben. Und so gibt es sicher auch in Zukunft reichlich Gelegenheiten, die Beiden beim Fitnessstraining oder bei Veranstaltungen des VfL rund um das Sportforum antreffen zu können. Auf jeden sagen wir auch an dieser Stelle nochmals „Danke schön für euren großartigen Einsatz“ und wünschen Silke und Karin von Herzen alles Gute für die Zukunft.



**Tanz-Flash-Mob für Silke Brötje beim Sockenball im Sportforum**

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





## Sportliche Gemeinschaftserlebnisse für Jung und Alt VfL verleiht mehr als 70 Sportabzeichen



**Teilnehmende des Jahres 2024 mit ihren Urkunden**

**Fotos: Daniela Berger**

Daniela Berger | Das neue Jahr hat begonnen, die Freiluftsaison ist noch ein gutes Stück entfernt. Da ist es eine gute Gelegenheit, das im vergangene Jahr noch einmal in den Blick zu nehmen, das Erreichte zu würdigen und neue Anreize für

die kommenden Monate zu setzen. Der VfL Rastede hat die jährliche Verleihung des Deutschen Sportabzeichens zum Anlass genommen, im Sportforum einen feierlichen Rahmen zu schaffen, um die Sportabzeichen für das Jahr 2024 zu verleihen, die Urkunden auszuhändigen und besondere Leistungen hervorzuheben.

Insgesamt 71x mal konnten die Organisatoren um Gunna Arends und Horst Laue das Sportabzeichen in Gold oder in Silber als Belohnung für herausragende sportliche Leistungen in den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination überreichen. Viele, die sich dieser Herausforderung zumeist aus eigenem sportlichen Antrieb gestellt hatten, waren zum



**Gunna Arends dankt den Teilnehmer:innen**

wiederholten Mal dabei, manche sogar über 50-mal. Es waren auch wieder 7 Familien dabei, die für die erfolgreiche Teilnahme von mindestens drei Mitgliedern aus zwei Generationen eine Familienurkunde erhielten. Allein die Familie Garske / Arends / Brenner brachte es mit den meisten Teilnehmern gar auf 9 Sportabzeichen. Hier hatte sich Gerhard Garske die gemeinsame Teilnahme zum Geburtstag gewünscht. Er war auch mit 83 Jahren der Älteste aller Teilnehmer des VfL Rastede.

Als jüngster Teilnehmer wurde in diesem Jahr der 6-jährige Oskar Klockgether geehrt, der sich gemeinsam mit seinem Vater Daniel Klockgether erstmals den Prüfungen gestellt hat und dabei das Sportabzeichen in Silber erringen konnte. Für runde Jubiläen wurden Dirk Hillmer (35) und Detlef Ritter (30) sowie Kristina Kircher, Kerstin Quathamer und Sigrid Richter für jeweils 15 absolvierte Sportabzeichen mit einem Bi-Color-Abzeichen geehrt.

Die Ehrungen wurden von Gunda Arends, Adriana Menke und Horst Laue vorgenommen, die dabei nicht mit Lob für die Teilnehmenden und mit Dank an das Organisationsteam sparten. Im Mai geht es dann jeweils montags wieder auf dem Sportplatz Felbreite los.



**Daniel Klockgether mit Sohn Oskar als jüngstem Teilnehmer**

Die genauen Zeiten können wie bisher der Homepage und der App des Vereins entnommen werden. Für die Abnahme von Leistungen in den Sportarten Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen werden auch wieder Sondertermine angeboten.



**Spaß und Motivation – Horst Laue und Gunna Arends bei der Verleihung**

# 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**

# KINDER KARNEVAL



## Bunter Spaß für die ganze Familie

**Text und Fotos: Daniela Berger**

Am Karnevalssonntag war es mal wieder so weit. Bei herrlichem Sonnenschein verwandelte sich die kleine Sporthalle Feldbreite zum närrischen Zentrum Rastedes. Zahlreiche kleine und große Kostümfans nutzten die Gelegenheit, sich nach Herzenslust zu verkleiden und dann entweder die Bewegungslandschaft in der Sporthalle oder das Kuchenbuffet im Foyer der Sporthalle zu nutzen. Die vielen strahlenden Kinderaugen waren wieder einmal mehr als genug Belohnung für den tol-

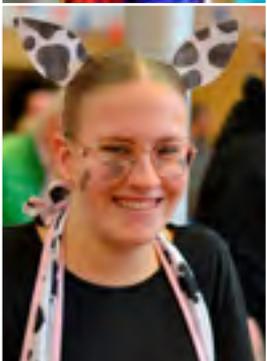
len Einsatz des Organisationsteams rund um Melanie Schröder und die Kinderturngruppe vom VfL Rastede.

Ein großer Dank geht an die vielen Helferinnen und Helfer, ganz besonders an alle Übungsleiter:innen an den Geräten, an das Aufbauteam (darunter auch Sakhi Alizadahdie und die Helfer unserer Sportgruppe für Migranten) und an das bewährte Team der Cafeteria. Auch dort kann man sagen hatten alle viel Spaß. Vor allem aber ein großes Dan-

keschön für die vielen leckeren Kuchenspenden! Diese großartige Unterstützung hat dazu beigetragen, unseren Kinderkarneval auch diesmal wieder möglich und zu einer runden Sache für unsere Jüngsten zu machen.

Nachdem die Kinder ihren Bewegungsdrang nach Herzenslust austoben durften, kam dann das Highlight zum Schluss: Das Kammellewerfen.











# MERCH

GIBT ES IM OFFIZIELLEN SHOP VON

»»» VfL Rastede «««



Jetzt shoppen!

<https://vfl-rastede.fan12.de>

## Öffentlichkeitsarbeit beim VfL Rastede

# Presse- und Medienleitfaden in Vorbereitung

Daniela Berger | In einer Welt, die zunehmend von digitaler Kommunikation geprägt ist, spielt die Öffentlichkeitsarbeit gerade auch für einen so großen und vielseitigen Sportverein wie den VfL Rastede eine wichtige Rolle. Eine koordinierte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ist geeignet, um die Geschichten und Erfolge unserer Mitglieder, Sportler:innen, Übungsleiter:innen und Mannschaften im Verein und auch darüber hinaus bekannt zu machen. Damit soll die Gemeinschaft gestärkt und die Werte unseres Vereins in Rastede und über die Region hinaus sichtbar gemacht werden.

Zurzeit wird in der Geschäftsstelle ein Presse- und Medienleitfaden erarbeitet. Dieser soll dazu dienen, die Begeisterung und den Teamgeist, die unseren Verein seit jeher prägen, auch in der Öffentlichkeitsarbeit nutzbar zu machen. Der Leitfaden soll für Klarheit und Sicherheit sorgen und damit ein Kompass sein für alle unsere Medienaktivitäten; sei es für Beiträge zu unserer Vereinszeitschrift BLICKPUNKT, in Pressemitteilungen, auf unserer Homepage, in unserer Vereins-App oder über unsere Social-Media-Kanäle.

Indem sich möglichst alle Abteilungen, Mannschaften und Sportgruppen an der Öffentlich-



**Verantwortlich für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim VfL Rastede – Daniela Berger**

**Bild: privat**

keitsarbeit beteiligen und bereit sind, ihre Erfolge, Vorhaben und Erlebnisse zu teilen, können wir unser aktives Vereinsleben bestmöglich widerspiegeln. Vorstand und Geschäftsführung möchten alle Vereinsmitglieder ausdrücklich ermuntern, sich auch selbst aktiv in die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins einzubringen, sei es durch die Anfertigung und Bereitstellung von Fotos, durch die Formulierung von Textbeiträgen oder Stichworten, durch Terminankündigungen, Ergebnisberichte oder als Fan-Reporter in der Vereins-App. Gemeinsam

wollen wir so eine transparente und lebendige Kommunikationslandschaft schaffen, die nicht nur unsere Mitglieder informiert, sondern unser Engagement als Verein auch in der örtlichen Gemeinschaft sichtbar macht.

Ich selbst freue mich, diesen Prozess seit Jahresbeginn als Nachfolgerin von Kathrin Janout, die noch bis Mitte letzten Jahres für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Verein zuständig war, maßgeblich mitgestalten zu können. Den BLICKPUNKT hatte ich ja bereits im letzten Jahr redaktionell betreuen dürfen. Mit meiner Anstellung beim VfL Rastede bin ich nun auch die zuständige Ansprechperson in der Geschäftsstelle für alles, was rund um die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Vereins zu tun ist. Dabei liegt mir ganz besonders am Herzen, möglichst viele Gruppen und Sportarten im Verein kennenlernen und die vielen engagierten Menschen dahinter mit all ihrer Begeisterung für den Sport und für das ehrenamtliche Engagement in unserer großen Vereinsfamilie vorstellen zu können. In diesem Zusammenhang werde ich in den nächsten Wochen und Monaten bestimmt auch bei vielen Gruppen einmal persönlich vorbeischauchen oder die Gelegenheit nutzen, als Zaungast bei Trai-

nings, Spielen oder Auftritten neue Eindrücke von der bunten Vielfalt beim VfL Rastede zu gewinnen. Vor allem aber freue ich mich über jede Form der Unterstützung aus der Mitte des Vereins und bin sehr an euren Ideen, Hinweisen und Wünschen interessiert. Am besten erreichbar bin ich unter der Mailadresse [presse@vfl-rastede.de](mailto:presse@vfl-rastede.de).

Lasst uns gemeinsam den VfL Rastede zu einem gut vernetzten, noch moderneren Sportverein entwickeln. Zu einem Verein, der trotz seiner Größe und Vielfalt eng zusammensteht und Erfolge auch gemeinsam feiern kann. Dazu gehört, dass wir unsere Begeisterung für den Sport, für unsere Gemeinschaft und für unsere Werte gemeinsam erleben und nach außen tragen. So können wir auch die Öffentlichkeit inspirieren, mehr über unseren Verein erfahren zu wollen, um so vielleicht auch Teil unserer Gemeinschaft zu werden.

Sobald die Arbeit am Leitfaden in Vorstand und Geschäftsführung abgeschlossen ist, soll der Presse- und Medienleitfaden natürlich auch veröffentlicht werden. Eins ist in unserer schnelllebigen Zeit aber natürlich auch selbstverständlich: Ähnlich wie beim Kölner Dom wird auch der Leitfaden als Orientierungshilfe wohl nie ganz fertig werden.

## In eigener Sache

# Ein Dankeschön an die Blickpunkt-Verteiler

Daniela Berger | Wie kommt unsere beliebte Vereinszeitung BLICKPUNKT eigentlich zu unseren Vereinsmitgliedern nach Hause in die Briefkästen? Antwort: Ohne tatkräftige ehrenamtliche Unterstützung geht auch das nicht. 4-mal jährlich gilt es, die über 1000 Exemplare an unsere Mitglieder zu verteilen.

Sobald Redaktion, Layout und Druckerei ihren Job getan haben, werden die neuen „Blickpunkte“ in unserer Geschäftsstelle für die Verteilung vorbereitet. Dann stapeln sich die Exemplare in händelbaren

„Portionen“, um kurz darauf unseren ehrenamtlichen Verteiler:innen übergeben zu werden, die dann bei Wind und Wetter ausschwärmen und den Blickpunkt in ihrem Verteilbezirk in die Briefkästen unserer Mitglieder stecken.

Anlass genug, ihnen an dieser Stelle auch einmal ein großes Dankeschön zu widmen. Ohne solch motivierte ehrenamtliche Unterstützer wäre kein Vereinsleben möglich. Daher bedanken wir uns sehr herzlich bei jedem einzelnen Mitglied unserer aktuellen Verteiler-Crew rund um Melanie Schröder.



Zurzeit sind das: Sina Braukmann, Magnus Danz, Justus von Deetzen, Max Dieckmann, Jesko Diekhöfer, Emil Janout, Leah Krämer, Horst Laue, Theda Lay, Kim Legal, Annegret Lehnert, Frauke Lehnert, Thees Meier, Leana Meyer, Lene Otto, Laura Precht, Kai Schiller, Lina Schröder und Ron Zange.

*Weitere Unterstützer sind natürlich immer willkommen. Interessent:innen können sich gerne in der Geschäftsstelle bei Melanie Schröder melden.*

Im Forschungslabor für Bewegungsanalyse der Universität Oldenburg

## „Das bewegende Klassenzimmer“ und sportwissenschaftliche Forschung

Freitagnachmittag wäre ein guter Zeitpunkt für eine Besichtigung des neuen Laborgebäudes, hatte Dr. Till Koopmann im Vorfeld bei der Terminvereinbarung signalisiert. Und so trafen wir uns an einem grauen Freitag im November vor dem Mensabereich der Universität Oldenburg und ließen uns in die Katakomben der Sportgebäude führen. Für den VfL mit dabei: Silke Brötje, die diesen Teil der Uni noch aus ihrer eigenen Studienzzeit kannte, und unsere neue Geschäftsführerin Evi Kusch, die ihr Sportstudium zwar in Köln absolviert hatte, ein Semester lang aber auch in Oldenburg studierte.

Till Koopmann ist seit über 25 Jahren Mitglied des VfL Rastede. Er gesteht, dass er selbst eher überrascht war, als ihm diese Ehrung 2024 im Alter von 32 Jahren zuteilwurde. Er ist Basketballer aus Leidenschaft, hat u. a. an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert und konnte danach rasch wieder in seine Heimatregion zurückkehren, wo er nach seiner Promotion nun in Oldenburg das Labor für Bewegungsanalyse leitet. Auf dem Weg in das neue Labor gewährte er uns für den Vorher-Nachher-Effekt noch einen kurzen Blick in den eher spartanischen alten Laborraum, um uns dann zu dem „flammneuen“ Gebäudekomplex in den Außenanlagen der Haareniederung zu führen.

„Wir sind hier gerade mal seit vier Wochen drin“, gab er gleich zu und



Silke Brötje, Evi Kusch und Dr. Till Koopmann im „bewegenden Klassenzimmer“

bat darum, auch mal ein Auge zuzudrücken, wenn noch nicht alles an seinem Platz sein sollte. Dann zeigte er uns zunächst „Das bewegende Klassenzimmer“ – ein Lehr- und Lern-Labor, mit herkömmlichen Tischen, ansonsten aber überwiegend aktivierenden Sitzgelegenheiten; darunter auch Sitz- oder Gymnastikbälle in allen möglichen Farben und Größen. Das Highlight dort waren aber die sogenannten Desk-Bikes, auf denen man etwas erhöht sitzen und arbeiten kann, zugleich aber auch mit unterschiedlichen Widerständen ganz nebenbei mehr oder weniger kräftig in die Pedale treten kann. Da bekamen unsere sportlichen „Schreibtisch-

täterinnen“ Silke und Evi aus der Geschäftsstelle gleich leuchtende Augen und probierten es aus.

Die nächste Station führte uns in einen Laborraum mit Geräten zur Analyse von Blickbewegungen. Hier stehen sowohl ortsfeste als

auch mobile Eye-Tracking-Systeme zur Verfügung, um Erkenntnisse über das Blickverhalten sowohl von Sportler:innen als auch von Coaches oder Schiedsrichtern gewinnen zu können. Das eigentliche zumindest räumliche Highlight war aber das Bewegungsanalyse-Labor. Hinter einer unscheinbaren weißen Doppeltür öffnete sich ein großer würfelförmiger Raum, der bis auf eine riesige Rückprojektionsleinwand, einen Tisch und 3 Stühle leer war. Erst auf den zweiten Blick fielen die zahlreichen Kameras auf, die an allen vier Wänden in einer Höhe von rund 4 Metern Höhe angebracht waren. Ein paar Markierungen waren mit weißem Tape auf den eher nüchtern wirkenden grauen Fußboden geklebt. Außer den Kameras erinnerte hier zunächst nichts an ein wissenschaftliches Speziallabor für sportwissenschaftliche Lehre und Forschung.

Ein Sinn erschloss sich uns erst nach Tills Erläuterungen zur Funktion der unterschiedlichen Kame-



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

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

**Stüeckemann**  
Aus Freude am Fahrrad.

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

Zweirad-Stüeckemann GmbH & Co. KG

**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 Bewegungsanalyse-Labor. Von links: Daniela Berger, Dr. Till Koopmann, Evi Kusch und Silke Brötje**

ratypen, indem er uns die Unterschiede zwischen den installierten konventionellen Videokameras und den ebenfalls vorhandenen Infrarotkameras erklärte. Letztere arbeiten zwar sehr präzise (bis auf ca. 0,5 Millimeter genau), erfordern dafür aber eine ungleich aufwändigere Vorbereitungsprozedur der zu untersuchenden Personen. So müssten alle Probanden erst mit einem hautengen schwarzen Ganzkörperanzug ausgestattet oder (zusätzlich) mit zahlreichen Markern präpariert werden, damit die Infrarotkameras die neuralgischen Gelenke und Körperteile überhaupt identifizieren und in Bewegung verfolgen können. Das

wiederum können die „normalen“ Videokameras dank modernster Softwaretechnologie inzwischen auch ohne die entsprechenden Marker, wenngleich mit etwas größeren Toleranzen bei der Genauigkeit. Von den eindrucksvollen Ergebnissen eines solchen Laboraufbaus konnten wir uns im Rahmen einer kleinen „Aufwärmeinheit“ schließlich selbst überzeugen.

Am Ende gestattete uns ein Studierender dann noch einen Einblick in die Durchführung seiner Untersuchungsreihe zum Antizipationsvermögen von Handballtorhütern. Dazu wurden einer Torhüterin auf der großen Leinwand des Labors in

schneller Folge kurze Filmsequenzen von 25 verschiedenen Spielsituationen mit Rückraumwürfen vorgeführt und die daraufhin von ihr gezeigte Torwart-Reaktion entsprechend dokumentiert. So konnten wir dann sogar noch ein Beispiel einer praxisnahen Anwendung des Laborbetriebs erleben.

„Wir stehen hier mit unserem neuen Labor noch ganz am Anfang,“ betonte Till dann nochmals am Ende seiner Führung. Neben Forschung und Lehre im Kontext der universitären Sportwissenschaft freue er sich in Zukunft gerade auch auf die Kooperation mit Vereinsmannschaf-

ten oder schulischen Leistungskursen aus der Region. Man darf also gespannt sein, ob demnächst auch mal Sportler:innen und Mannschaften des VfL oder Leistungskurse der KGS Rastede den Weg ins Labor für Bewegungsanalyse der Uni Oldenburg finden werden. Jedenfalls war es uns eine Freude, dass wir einen solch exklusiven Einblick in die moderne Welt der Sportwissenschaft erhalten konnten. Dafür sagen wir unserem Vereinsmitglied Dr. Till Koopmann auch an dieser Stelle nochmals vielen Dank.

Text und Fotos: Daniela Berger



**Blitzschnelle Auswertung in Echtzeit. Von links: Dr. Till Koopmann, Daniela Berger, Evi Kusch und Silke Brötje**

**WIR  
LEBEN  
TEAMSPORT**

# DIE SPORT DUWE KUNDENKARTE.

DEINE VORTEILE

**ATTRAKTIVE PREISE  
BIS ZU 20 % RABATT**

**AUF DEN GESAMTEN  
EINKAUFSWERT SPAREN**

REGIONALE STANDORTE

**Standort Rastede**

☎ 04402 - 9893333

✉ ammerland@sport-duwe.de

🌐 sport-duwe.de

Oldenburger Str. 280 • 26180 Rastede

**Standort Oldenburg**

☎ 0441 - 9601000

✉ oldenburg@sport-duwe.de

🌐 sport-duwe.de

Edewechter Landstraße 53 • 26131 Oldenburg

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

**Ihr Tischler für innovative Ideen und handwerkliche Perfektion.**

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

HOLZKONZEPT

PLANUNG. HANDWERK. LEBEN.

0 44 02 / 5 95 99 - 0 • [www.holzkonzept.de](http://www.holzkonzept.de)

## Maren Rosenau übernimmt als neue Übungsleiterin Seniorensport Zum letzten und zum ersten Mal



**Maren Zörner**

Daniela Berger | Abschied nehmen hieß es im Dezember für Übungsleiterin Maren Zörner, die vor geraumer Zeit nach Oldenburg verzogen ist und ihre beiden Seniorengruppen am Donnerstag nun schweren

Herzens aus beruflichen Gründen aufgeben musste. Der Staffelstab konnte aber zum Glück direkt weitergegeben werden. Mit Maren Rosenau übernimmt eine versierte Übungsleiterin im Gesundheits- und Fitnesssport zukünftig die beiden Seniorengruppen.

Silke Brötje, die zum Jahresende als Geschäftsführerin in den Ruhestand ging, ließ sich diese Gelegenheit zur letzten Verabschiedung einer Übungsleiterin nicht nehmen. Gemeinsam mit ihrer Nachfolgerin Evi Kusch durfte sie nochmal einen Blumenstrauß übergeben. Der BLICKPUNKT wünscht Maren Zörner alles Gute für die Zukunft und Maren Rosenau viel Spaß und Erfolg mit ihren beiden Donnerstagsgruppen.



(von links nach rechts): Silke Brötje, Maren Zörner, Maren Rosenau und Evi Kusch  
Foto: Daniela Berger

- Brennwertechnik
- Sanitäranlagen
- Badsanierungen

**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

# GRÜN MACHT GLÜCKLICH!

**AUCH SONNTAGS  
GEÖFFNET  
11-17 UHR**

## VORWERK GARTENWELT

**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 Baumschulpflanzen, 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

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

**GUT BERATEN**  
*in Oldenburg & Rastede*

**MEHR ERFAHREN!**

VORWERK GARTENWELT

OLDENBURGER WOHNGARTEN

LÖSCHAU

[WWW.OLDENBURGER-WOHNGARTEN.DE](http://WWW.OLDENBURGER-WOHNGARTEN.DE)     [WWW.LOESCHAU.COM](http://WWW.LOESCHAU.COM)

# WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!

Frischer Wind: Geräteraum erstrahlt in neuem Glanz.

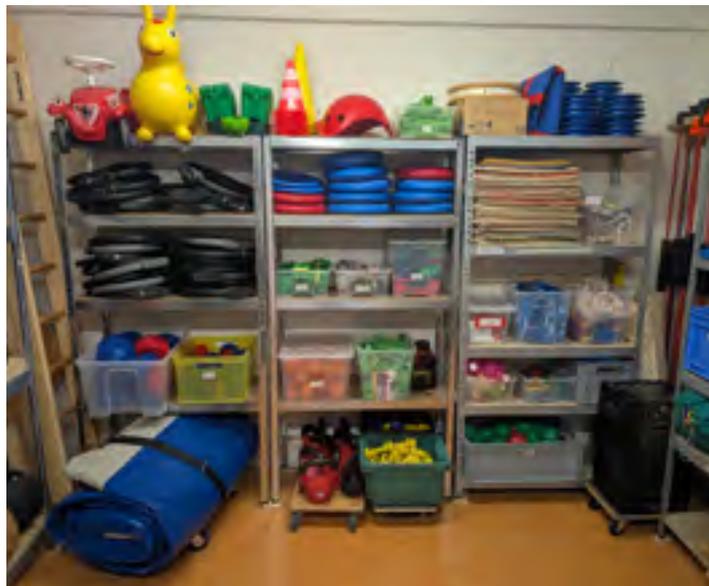
## Große Aufräumaktion in der Kleinen Halle

Von Evelyn Kusch | Viel Arbeit, aber auch ein großer Erfolg: In den vergangenen Zeugniserferien nahmen sich die Trainerinnen Melanie Schröder und Evelyn Kusch die Zeit, die Geräteräume der kleinen Turnhalle gründlich aufzuräumen. Über die Jahre hatten sich zahlreiche Sportgeräte, Matten und sonstiges Equipment angesammelt – einiges davon nicht mehr in Gebrauch, anderes ohne klare Ordnung verstaut. Doch damit ist nun Schluss!

Mit viel Einsatz und einem klaren Plan machten sich die Trainerinnen ans Werk: Sie sortierten aus, ordneten um und setzten neue Markierungen, um eine bessere Übersichtlichkeit zu schaffen. Neben der Neuorganisation wurde auch für Sauberkeit gesorgt. Staub und sogar alte Brötchenreste (!)

wurden aus den Ecken entfernt, so dass nach vier Stunden harter Arbeit ein spürbar frischer Wind durch die Halle wehte. Besonders erfreulich: Auch der kleine vereins-eigene VfL-Geräteraum wurde neu strukturiert, wodurch wieder Platz für neue Trainingsutensilien entstanden ist.

Damit die neue Ordnung auch langfristig erhalten bleibt, appellieren die Trainerinnen an alle Sportlerinnen und Sportler, sorgsam mit dem Material umzugehen und alles an seinen Platz zurückzulegen. „Wir hoffen, dass unsere Mühe Früchte trägt und die Halle nun dauerhaft ordentlich bleibt“, so das Fazit der beiden. Ein herzlicher Dank geht an die Trainerinnen für ihren Einsatz – und an alle, die mithelfen, die Turnhalle in bestem Zustand zu halten.



Ordnung die begeistert

Foto: privat

## Ein turbulentes Jahr für die Showgruppe - ... doch unser großer Auftritt kam trotzdem!



Von Evelyn Kusch | Das Jahr 2024 hatte es wirklich in sich. Eigentlich wollten wir mit unserer Showgruppe bei der Ammerländer Sportshow auftreten. Doch es kam ganz anders als geplant: Verletzungen, schulische Verpflichtungen und Krankheiten machten uns immer wieder einen Strich durch die Rechnung. Wir schafften es einfach nicht, unsere Aufführung mit den Regenschirmen zu dem Lied „It's Raining Men“ auch nur annähernd fertigzustellen.

Schweren Herzens mussten wir uns schließlich kurzfristig von der Show abmelden. Das war eine große Enttäuschung für uns alle. Aber einfach aufgeben? Das kam nicht infrage! Wir wollten unsere Show unbedingt zu Ende bringen. Also beschlossen wir, unseren Auftritt in einem anderen Rahmen stattfinden zu lassen – und was würde sich besser eignen als unsere Weihnachtsfeier? Diesmal sollte sie nicht nur im kleinen Kreis unserer Turngruppe stattfinden, sondern groß gefeiert werden. Wir luden Eltern, Geschwister, Großeltern, Verwandte und Freunde ein, um diesen besonderen Moment mit uns zu teilen.

Am 16. Dezember war es dann endlich soweit. Die Trainerinnen hatten die Halle mit bunten Lichtern geschmückt, um eine festliche Atmosphäre zu schaffen. Die

Vorfreude und Aufregung waren riesig – unser großer Moment stand bevor!

Die ersten Gäste trafen ein, suchten sich gespannt ihre Plätze, und die Halle füllte sich mit erwartungsvollem Murmeln. Es wurde so voll, dass unsere vielfältigen Sitzgelegenheiten nicht ausreichten und noch Stühle aus dem Foyer dazu geholt werden mussten.

Dann war es so weit – wir standen bereit, die Musik begann, und unser großer Auftritt konnte starten. Trotz all der Herausforderungen, die wir dieses Jahr durchgemacht hatten, lief unsere Aufführung wunderbar. Die Regenschirme wirbelten durch die Luft, die Bewegungen saßen, die Pyramiden hielten und die bunten Lichter verliehen der Show eine besondere Magie. Am Ende gab es tosenden Applaus – ein unbeschreibliches Gefühl!

Es war ein wunderschöner Abend, der uns allen gezeigt hat: Auch wenn es manchmal nicht so läuft wie geplant, lohnt es sich, dranzubleiben. Unsere Weihnachtsfeier wurde zu einem perfekten Abschluss dieses turbulenten Jahres und bewies, dass jede Anstrengung am Ende belohnt wird.

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr und all die neuen Herausforderungen, die auf uns warten!



Eisenstraße 29  
26215 Wiefelstede

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

Telefon: (0 44 02) 91 98 95  
Internet: [www.elektro-hr.de](http://www.elektro-hr.de)



oldenburger str. 211  
26180 Rastede  
[www.physionissen.de](http://www.physionissen.de)

tel. 0 44 02 / 59 72 73  
fax 0 44 02 / 59 72 40  
[info@physionissen.de](mailto:info@physionissen.de)

## Theaterbesuch

# Auftritt der Showgruppe „Green Spirits“



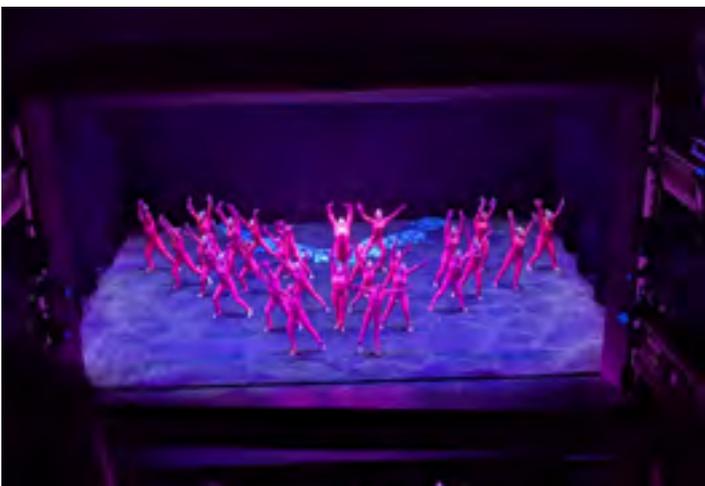
Die Mädchen unserer Showgruppe im Oldenburgischen Staatstheater

Fotos: privat

Von Evelyn Kusch | Im festlich geschmückten Saal des großen Hauses des Staatstheaters in Oldenburg erlebten neun Turnerinnen, wir zwei Trainerinnen und zwei Eltern der VfL-Gruppe „Gerätturnen/Showgruppe“ einen unvergesslichen Tag. Die „Greenis“, wie die benachbarte Akrobatikgruppe aus Hatten/Sandkrug genannt wird, führten am 26. Januar 2025 zu ihrem 20-jährigen Bestehen eine Vorführung „Deluxe“ auf.

Die Aufführung bot nicht nur akrobatische Höchstleistungen, sondern auch einen faszinierenden Rückblick auf die 20-jährige Entwicklung der Gruppe. Bereits beim Betreten des Theaters war die Vorfreude spürbar. Die Mädchen unserer Turngruppe waren sichtlich begeistert von der Darbietung,

bei der die Turnerinnen der Showgruppe mit spektakulären akrobatischen Elementen die Bühne in eine lebendige Choreografie verwandelten. „Es war unglaublich vielfältig – ein wahres Feuerwerk an Technik, Eleganz und Innovation“, berichtete eine der Teilnehmerinnen. Die Veranstaltung bot zudem einen emotionalen Rückblick auf zwei Jahrzehnte, in denen sich die Gruppe stetig weiterentwickelt hat. Alte und neue Elemente verschmolzen auf der Bühne zu einer beeindruckenden Darstellung von Tradition und Fortschritt. Das Publikum wurde Zeuge, wie sich die Turnerinnen nicht nur in ihren sportlichen Fähigkeiten, sondern auch in ihrem Teamgeist und ihrer kreativen Ausdruckskraft weiterentwickelt haben.



Beeindruckende Choreografie der „Greenis“

Nach dem inspirierenden Theaterbesuch war schnell klar: „Wir wollen auch vorwärtskommen“, so die einstimmige Meinung der Mädchen. Diese Entschlossenheit spiegelt sich nun auch im Trainingsalltag wider. In der Montagstunde wird vermehrt an Handständen, Körperspannung und kleinen Pyramiden gearbeitet – Disziplin und Freude gehen hier Hand in Hand. Die neu entdeckte Motivation hat die Turngruppe beflügelt. Mit frischem Elan und zahlreichen Ideen planen sie bereits für die eigene Showtime des VfL Rastede im No-

vember, die das Erlebte und die Zukunftsvisionen in einem spektakulären Auftritt vereinen soll.

So zeigt sich, dass der Theaterbesuch weit über den reinen Genuss einer Aufführung hinausgegangen ist: Er hat neue Impulse gesetzt und den Weg für weitere kreative und sportliche Höhepunkte geebnet. Der 26. Januar wird für die Mädchen der Turngruppe noch lange in Erinnerung bleiben – als Tag, an dem Vergangenheit und Zukunft in einem inspirierenden Moment zusammentrafen.



Bilder, die als Inspiration und Ansporn im Gedächtnis bleiben

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

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

## Das neue Jahr beginnt mit Applaus Irish-Stepdance des VfL als Show-Act gefragt



**Dank und Applaus für unsere Steptänzerinnen** Foto: Daniela Berger

Daniela Berger | Gleich zu Jahresbeginn hatte die Irish-Stepdance-Gruppe des VfL rund um Daniela von Essen schon ihren ersten Auftritt. Beim Neujahrsempfang der CDU wurde von den zahlreichen Gästen aus Politik, Kultur, Sport und Gesellschaft in der Meierei bei den Darbietungen unserer Steptanzgruppe mit Applaus nicht gespart. Zuvor hatten verschiedene Redner die Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements für

unsere Demokratie und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft hervorgehoben. Und auch wenn die Bühne für unsere Tänzerinnen leider etwas zu klein war, passte der Beitrag jedoch hervorragend in den festlichen Rahmen dieser Veranstaltung. Mit Sicherheit werden auch in 2025 wieder weitere Auftritte folgen, spätestens wenn im November wieder unsere Showtime ansteht.

## Schwimmbezirk Weser-Ems Kampfrichterausbildung in Rastede



**Die Teilnehmer:innen der Kampfrichterausbildung in Rastede**  
Bilder: Tanja Brunßen-Gerdes

Tanja Brunßen-Gerdes | Am 18. Januar 2025 fand im Sportforum des VfL Rastede eine vom Schwimmbezirk Weser-Ems ausgerichtete Kampfrichterausbildung statt. Gerne haben wir bei dieser ganztägigen Ausbildungsveranstaltung die Gastgeberrolle übernommen. Zudem nutze auch ein Vater aus unserem Schwimmverein die Gelegenheit zur ortsnahe Teilnahme.

Als Referenten leiteten Olaf Amelsberg aus Wilhelmshaven und Anke Janssen aus Ganderkesee die Fortbildung. Beide sind Schiedsrichter und führen die Ausbildung für den Bezirk Weser-Ems durch.

Seitens des VfL Rastede haben Denise und ich zwischendurch für das leibliche Wohl gesorgt: Kaffee kochen und Mittagessen machen (Bockwurst mit Kartoffelsalat kam

dabei besonders gut an), nachmittags gab es nochmals Kaffee und Kuchen. Jedenfalls fühlten sich die insgesamt 16 Teilnehmer:innen aus Wilhelmshaven, Rastede und dem Oldenburger Raum) von uns offensichtlich sehr gut bewirtet. Auch das Ambiente in unserem Sportforum fand großen Anklang.

Erfolgreich war die Ausbildungsveranstaltung übrigens auch, denn am Ende hatten alle Teilnehmer:innen bestanden und dürfen bei den demnächst anstehenden Wettkämpfen nun ihre ersten Einsätze machen. Denn ohne Kampfrichter können wir keine Wettkämpfe veranstalten. Die Schwimmabteilung freut sich jedenfalls immer über möglichst viele Interessenten und Neuzugänge bei dieser spannenden und wichtigen Aufgabe.



**Konzentration bei der Prüfung – am Ende haben alle bestanden**

*„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

**Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt!**

**LEARNKREIS 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](http://www.lernkreis-eumotal.de)

## Schwimmerische Früherziehung beim VfL Rastede

# Bei Denise de Vries gibt es Wohlfühlatmosphäre mit Methode

Jeweils dienstags und freitags nachmittags dürfen beim VfL Rastede die Jüngsten ins Wasser. Natürlich nicht allein, sondern anfangs immer in Begleitung eines Elternteils. An diesen Tagen bietet Denise de Vries im Schwimmbad Wiefelstede Schwimmunterricht für die Kleinsten ab zwölf Monaten an.

Sobald es ins Wasser geht, folgt alles einem methodischen Konzept. Ein Konzept, das sich beinahe schon wie ein Ritual jede Woche wiederholt. Eltern und Kinder werden zum Team, in dem der gemeinsame Spaß, das gegenseitige Vertrauen und die Sicherheit stets im Mittelpunkt stehen. Das spürt man gleich zu Beginn an der beinahe routiniert wirkenden ruhigen Atmosphäre zwischen Jung und Alt. Das hört man wenig später am vergnügten Juchzen, Lachen und Kreischen der Kinder beim Plantschen und Strampeln. Und das sieht man an den zumeist entspannten Mienen der Kleinen, auch wenn sie ein wenig Wasser über den Kopf oder ins Gesicht bekommen. All das ist Routine mit Methode. Insgesamt sechs aufeinander aufbauende Niveaustufen (die ersten drei davon mit einer erwachsenen Begleitperson) führen die Kleinen an die wesentlichen Grundfertigkeiten heran, die es braucht, um sich sicher im Wasser aufhalten zu können. Tauchen, Atmen, Drehen, Schweben, Rollen, Gleiten und Fortbewegen. Dabei geht primär um eine zielführende Wassergewöhnung und Wasserbewältigung. Die Kinder lernen das Krauschwimmen als

Erstschwimmart und etwas zeitversetzt das Rückenschwimmen. Eine Reihenfolge, die sich aus den Techniken ergibt, die vor allem der Wassersicherheit und Selbstrettung dienen, um ein frühes, sicheres Schwimmen erlernen zu können.

„Mir ist ein vertrauensvoller Umgang und eine angenehme familiäre Atmosphäre zum Wohlfühlen besonders wichtig“, betont Denise de Vries, die seit 1997 beim VfL Rastede als Schwimmtrainerin tätig ist. Das Wohlfühlklima merkt man auch gleich, wenn man in die gut temperierte Schwimmhalle mit dem Bewegungsbecken kommt. Die Gruppen sind bewusst klein gehalten, um eine gute Qualität des Unterrichts gewährleisten zu können. „Jedes Kind darf sein individuelles Lerntempo haben.“

Der Einstieg in die schwimmerische Früherziehung ist beim VfL Rastede ausschließlich für Kinder zwischen 12 und 48 Monaten möglich. Kinder die älter als vier Jahre sind, können leider nicht aufgenommen werden. Jedes Kind beginnt altersunabhängig mit der ersten Unterrichts- bzw. Niveaustufe. Das Konzept von Denise de Vries basiert auf einer fortlaufend aufeinander aufgebauten Unterrichtsmethodik über sechs Niveaustufen (kein Kurssystem). Für die Einstufung ist nicht das Alter des Kindes, sondern der Grad seiner erworbenen Grundfertigkeiten ausschlaggebend. So klettert jedes Kind je nach seinem eigenen Lerntempo die Niveaustufen hinauf, bis es dann in die „richtige“ Schwimmabteilung des VfL in Rastede wechseln und ab dann auf der langen Bahn trainieren darf.

Wartelisten führt der VfL für seine Schwimmabteilung in Rastede derzeit nicht, da das Konzept der frühen Schwimmbildung genügend eigenen Nachwuchs liefert. Und da die meisten Kinder letztlich beim Schwimmsport bleiben, können zurzeit nur Kinder, die in Wiefelstede an der schwimmerischen Früherziehung teilgenommen haben, in die Schwimmabteilung aufgenommen werden. Die Schwimmabteilung des VfL Rastede ist leistungsorientiert. Auch dort sind die Gruppen



Mutter und Kind im Wasser

Foto: Denise de Vries

in vier Niveaustufen eingeteilt, bevor es dann schließlich um die Entscheidung Leistungssport oder Breitensport geht. Kinder, die das Schwimmen später nicht als Leistungssport ausüben möchten, haben in den umliegenden Schwimmvereinen verschiedene Möglichkeiten, Schwimmen als Breitensport auszuüben. Auch dort erfreut man sich über die hohe Qualität der beim VfL Rastede in der schwimmerischen Früherziehung gelegten Grundlagen.

Die erfahrene Schwimmlehrerin Denise de Vries ist 43 Jahre alt, Mutter von drei Kindern und hauptberuflich Praxismanagerin in einer Zahnarztpraxis. Daneben lebt sie für den Schwimmsport, sei es als Trainerin mit B-Lizenz Leistungssport, C-Lizenz Breitensport oder als Trainerin beim Landesstützpunkt Oldenburg/Delmenhorst. Beim Landesschwimmverband Niedersachsen bildet sie zudem Schwimmtrainer und Übungsleiter aus, referiert über die Schwimmbildung für das Baby- und

Kleinkindschwimmen und erklärt, warum es möglich und wichtig ist, dass Kinder früher schwimmen lernen sollten, als es in Deutschland bislang üblich ist. Denn der hierzulande noch weit verbreitete Standpunkt, dass Kinder frühestens mit fünf Jahren schwimmen lernen sollten, ist nach Auffassung von Denise de Vries veraltet und wird in den meisten anderen Ländern ganz anders gehandhabt. So sei in Deutschland Brustschwimmen als Erstschwimmart leider immer noch sehr verbreitet, was wegen der Koordination von Hand, Fuß und Atmung die motorisch am schwierigsten zu erlernende Schwimmart ist.

„Deutschland ‚schwimmt‘ beim Thema Schwimmbildung leider hinterher“, merkt Denise de Vries mit einem Augenzwinkern an, nicht ohne jedoch noch anzufügen, was ihr ebenfalls sehr am Herzen liegt: „Trotz bester Ausbildung gilt immer und überall: Kinder dürfen in der Nähe von Wasser nie aus den Augen gelassen werden!“



Schwimmlehrerin Denise de Vries  
Foto: Denise de Vries

**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



## Jugend trainiert für Olympia Handball-Teams der KGS beim Bezirksentscheid



**Zum KGS-Team der Mädchen gehörten: Hannah, Mia, Talea, Leah, Jenna, Femke, Mieke, Ann-Sophie, Antonie, Lilliana, Lena, Leona**  
**Fotos: Ronald Zange**

Ronald Zange | Die beiden Jungs- und Mädchen-Handballmannschaften der Kooperativen Gesamtschule Rastede (Altersklasse U16, Jahrgang 2010 und jünger) hatten wieder einmal gezeigt, dass sie die besten Teams im Bereich der Landkreise Ammerland, Wittmund, Friesland, sowie der Stadt Wilhelmshaven sind. Damit waren beide Mannschaften, die fast ausnahmslos aus Handballerinnen aus der VfL-Jugend bestehen, für die jeweiligen Bezirksentscheide qualifiziert. Das Turnier für die Jungs fand am 6. Februar 2025 in Neuenhaus statt. Die Mädchen waren einen Tag später in Wildeshausen am Zug. Bereits um 6:15h brach

der Bus mit den Jungs zu einer fast dreistündigen Fahrt durch das Emsland auf. Ökologisch wie ökonomisch sinnvoll wurden dabei auch die Schulmannschaften der Gymnasien aus Oldenburg-Eversten und Cloppenburg aufgebaldet. Im Turnierverlauf mussten die Jungs leider die Überlegenheit der anderen Mannschaften anerkennen, die zum Teil gespickt waren mit Oberliga- und Regionalligaspielern. Nach insgesamt vier Spielen zu je 20 Minuten Spielzeit reichte es immerhin zu einem Unentschieden gegen das CAG Cloppenburg. Turniersieger wurde die KGS Schinkel aus Osnabrück, die damit zum Landesentscheid fährt.

Auch bei den Mädchen stand mit fünf Spielen à 15 Minuten ein knackiges Programm an. Mit zwei Siegen gegen Wildeshausen und das JAG Emden sprang am Ende Platz 4 bei sechs teilnehmenden Mannschaften heraus. Wie bei den Jungs waren auch hier die bestplatzierten Mannschaften (Sieger CAG Cloppenburg, sowie Bad Bentheim und GSG Osnabrück) mit Spielerinnen aus Ober- und Regionalliga des älteren Jahrgangs besetzt.

Bei beiden Turnieren war klar, dass wir krasse Außenseiter sind und dass eine Überraschung wie der Einzug der Mädchen ins Landesfinale 2023 äußerst unwahrscheinlich war. Trotzdem haben

unsere Schüler:innen sich in jedes Spiel voll reingehängt und alles gegeben. Neben der Erkenntnis, dass die anderen Mannschaften in entscheidenden Spielsituationen einfach schon einen kleinen Tick cleverer und gedanklich schneller sind, bleibt die Erfahrung, dass wir uns dennoch nicht vor höherklassigen Spieler:innen verstecken müssen. Nächstes Jahr greifen wir wieder an!

Ein besonderer Dank geht an die vielen Eltern, die als Unterstützung am Freitagvormittag nach Wildeshausen gekommen sind. Betreut wurden die Mannschaften von den KGS-Lehrkräften Saskia Duin-Lay und Ronald Zange.



**Zum KGS-Team der Jungs gehörten: Anton, Timo, Lasse, Lasse, Fritz, Kalle, Moritz, Ben, Tjark, Justus**

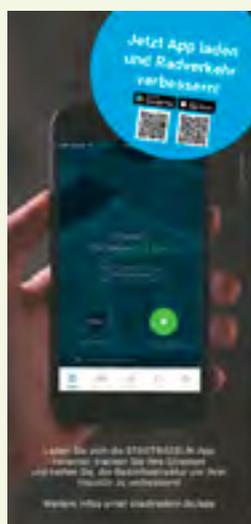
## Vom 18. Mai bis zum 7. Juni Stadtradeln 2025

Von Dirk Hillmer | Auch in diesem Jahr tritt der VfL Rastede 21 Tage für mehr Radförderung, Klimaschutz und eine lebenswerte Kommune in die Pedale!

2025 wollen wir für das Team VfL Rastede und die Gemeinde Rastede wieder viele Kilometer sammeln. Egal, ob beruflich oder privat – Hauptsache CO2-frei unterwegs!

Die Auftaktveranstaltung findet in diesem Jahr am 18. Mai in Edeweicht statt. Im letzten Jahr haben 33 aktive Radler:innen insgesamt 8.777 km zurückgelegt. Damit lag der VfL auf Platz 4 in der Gemeinde Rastede. Unser Ziel für 2025: 10.000 km.

Der VfL Rastede nimmt zum vierten Mal an der Aktion teil und setzt damit ein Zeichen für nachhaltige Mobilität und den Klimaschutz. Neue Wege werden entdeckt und wir können feststellen, welche Wege für das Radeln geeignet sind. Es gibt viele, gut ausgebaute Strecken in unserer wunderschönen Parklandschaft per Rad zu entdecken. Mit dem alten Drahtesel oder dem schmucken



[www.stadtradeln.de/rastede](http://www.stadtradeln.de/rastede)

E-Bike können alle dem VfL-Team beitreten. Keine Angst, das Team muss nicht immer zusammenfahren. Alle Einzelleistungen zählen auf die Teamleistung ein. Natürlich sind auch gemeinsame Radtouren im Team möglich.

An wieviel Tage gefahren wird, bleibt jeder und jedem selbst überlassen. Mehr Fahrräder auf der Straße bedeuten weniger Emissionen und weniger Lärm. Mehr Gesundheit, mehr intakte Umwelt, mehr Wohlbefinden in unserer Kommune. Mitmachen lohnt sich, wenn wir zumindest manchmal statt aufs Gaspedal in die Pedale treten.

Alle Infos zur Registrierung, den Ergebnissen und vieles mehr findet man auf der jeweiligen STADTRADEL-Webseite der Gemeinde Rastede.

Machen wir uns startklar: Auf die Räder, fertig los. In diesem Sinne wünsche ich allen viele schönen Touren und allzeit gute Fahrt.

Schulwegbegleiter gesucht

## Walking-Bus macht den Schulweg sicher

Wir suchen dich!

Daniela Berger | Du möchtest dich an der frischen Luft bewegen und gleichzeitig etwas Gutes tun? Dir liegt es am Herzen, dass Kinder sich bewegen und sicher zur Schule kommen? Dann melde dich bei uns.

Der VfL Rastede unterstützt die Initiative „Walking-Bus“ des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB). Der Walking Bus richtet sich in erster Linie an Kinder der Klassen 1 und 2. Er funktioniert ähnlich wie ein „normaler“ Schulbus, jedoch zu Fuß. Jeden Morgen begleiten freiwillige Helfer:innen eine Gruppe von Kindern auf Ihrem Schulweg. Dabei laufen sie auf einer festgelegten Strecke und nehmen an „Haltestellen“ Kinder mit, die sich ihnen



Foto: Projekt Walking Bus

anschließen. So kommen die Kinder zu Fuß gemeinsam und sicher zur Schule. Ganz ohne Eltern-Taxis.

Dieses wunderbare Projekt fördert durch die körperliche Bewegung nicht nur die Gesundheit, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit der Kinder im anschließenden Unterricht und

stärkt das soziale Miteinander. Zudem trägt das umweltfreundliche Verhalten dazu bei, die Unfallgefahr rund um die Schule zu verringern.

Eine erste Walking-Bus-Linie zur Grundschule Feldbreite konnte nach den Herbstferien bereits installiert werden und „läuft“ seitdem im wahrsten Sinne des Wortes sehr



gut. Um nun noch weitere „Bus-Linien“ anbieten zu können, werden weitere Freiwillige gesucht, die morgens vor Schulbeginn Zeit und Lust haben, das Projekt als Schulwegbegleiter zu unterstützen. Die Strecke, Anzahl der Tage, und weitere Details können gemeinsam individuell festgelegt werden.

Als Ansprechperson kann Sonja Dieckmann von Interessent:innen gerne unter der Mailadresse [sonni.dieckmann@gmail.com](mailto:sonni.dieckmann@gmail.com) oder über die Rufnummer 0176-20933302 kontaktiert werden. Sie freut sich aber auch, wenn sie in ihren Sportgruppen direkt auf den Walking Bus angesprochen wird.



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

**Autohaus  
Hansa** GEBH

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** GEBH

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

Der Blick zurück macht Lust auf mehr

## 2024 - Ein gutes Jahr für die Leichtathletikabteilung

Beiträge: Adriana Menke

Die Leichtathletikabteilung blickt auf ein erfolgreiches Jahr 2024 zurück. Die Abteilung bedankt sich wie jedes Jahr für die Hilfe der Eltern im Wettkampfbetrieb sowie für die Fahrten zu den Wettkampfstätten.



### Junge Athletinnen mit sehr guten Ergebnissen VfL Rastede holt drei Titel in Schortens



**Jale Husmann in Schortens**

Bei ausgezeichnetem Wetter waren im letzten Sommer vier Athletinnen bei den vom Heidmühler FC ausgerichteten Kreismeisterschaften in Mehrkampf und Mittelstreckenläufen für den VfL Rastede an den Start gegangen. Erfolgreich-

te Sportlerin war Jale Husmann (W11), die Meisterin im Dreikampf und Vierkampf wurde. Sie gewann den Dreikampf mit 1141 Punkten und den Vierkampf mit 1573 Punkten. Als einzige Teilnehmerin ihrer Altersklasse knackte sie zudem die 4-Meter-Marke im Weitsprung und setzte sich mit hervorragenden 1,38 Metern im Hochsprung klar von den anderen Teilnehmerinnen ab. Dazu belegte sie auch im 800 m Lauf den 2. Rang. Sie selbst war allerdings mit ihrer erreichten Zeit von 3:33,15 min nicht zufrieden. Weiterhin gewann Aurora Spalluto (W9) die Goldmedaille im Dreikampf. Die 50 Meter lief sie in 9,09 Sekunden, sprang 3,05 m weit und im Schlagball gelang ihr eine sehr gute Weite von 18 Metern. Außerdem erreichten Mathilda Fiehne (W8) mit Platz 5 und 659 Punkten sowie Rubina Habig (W11) mit Platz 7 und 896 Punkten sehr gute Ergebnisse im Dreikampf.



**Rubina, Jale, Aurora und Mathilda (von links)**

### Kreisvergleich der Leichtathleten in Varel Zwei Nominierte des VfL Rastede



**Team Nordwest-Gruppenfoto vom Kreisvergleich in Varel**

Eine besondere Auszeichnung für ihre Wettkampfleistungen wurde im letzten Jahr gleich zwei jungen Athletinnen des VfL Rastede zuteil. Jale Husmann und Marje Borchers wurden beim 11. Kreisvergleichswettkampf der Region Oldenburg für den Mannschaftsvergleich der U16- und U14- Athleten und Athletinnen nominiert. Im neu errichteten Vareler Sportpark traten die Teams aus Oldenburg-Stadt, Delme-Hunte, Vechta, Cloppenburg und Nordwest gegeneinander an. Bei optimalem Wetter war

die Stimmung im gesamten Team Nordwest gut.

In der gemeinsamen Wertung aller Altersklassen setzten die Leichtathletik-Talente aus Cloppenburg ihre Siegesserie fort. Der gastgebende Kreis Nordwest, dem die Athletinnen und Athleten aus Friesland, dem Ammerland und Wilhelmshaven angehören, erreichte Platz 3. Jale Husmann (W11), die für Weitsprung und den 800 m-Lauf vorgesehen war, kam beim Weitsprung auf 3,92 m und lief die 800 m in 3:12,18 Minuten.



**Das Team Nordwest mit Urkunden**

Dreikampf in Edewecht

## Rasteder Kinder mit sehenswerten Ergebnissen

Bei sonnigem Herbstwetter fand am 21. September in Edewecht das 42. Schülersportfest statt, das gleichzeitig das DLV-Mehrkampf-

abzeichen umfasste. Unter über 140 Teilnehmer:innen aus 13 Vereinen gingen vier motivierte Kinder aus Rastede an den Start. Es war



Arne Müller



Mathilda Fiene



Gerriet Frers



Jonas Gerdes



ein gelungener Nachmittag mit guter Stimmung, Spaß und Spannung während der Wettkämpfe. Gerriet Frers (M7) freute sich am Ende über den dritten Platz mit 481 Punkten. Er sprang mit 2,72 Metern am weitesten, sprintete die 50 Meter in 9,74 Sekunden und warf den Schlagball 12 m weit. Dafür erhielt er das silberne Mehrkampf-abzeichen. Unser Neuling Jonas Gerdes (M8) kam mit 285 Punkten auf Platz 7 und bekam das Mehr-

kampf-abzeichen Bronze. Mathilda Fiehne (W8) schaffte das goldene Mehrkampf-abzeichen und erreichte mit 804 Punkten Platz 4. Im Weitsprung erreichte sie trotz eines Sicherheitsprunges eine gute Weite von 2,66 Metern, absolvierte die 50 Meter in 9,54 Sekunden und schaffte beim Schlagballwurf eine hervorragende Weite von 22 Metern. Arne Müller (M9) belegte mit 649 Punkten den 6. Rang und holte das silberne Mehrkampf-abzeichen.

## Kreismeisterschaften im Crosslauf Die Beste über 1000 Meter kommt aus Rastede

Bei schönem Novemberwetter und guter Beteiligung fanden die Crosslauf-Kreismeisterschaften in Gristede statt. Auf unterschiedlichen Strecken wurden jeweils die Sieger ermittelt, Bestzeiten gelaufen und sportliche Gemeinschaftserlebnisse genossen. Jale Husmann kam

beim Lauf der Altersklassen U10 und U12 über 1000 m als Sechste von 33 Teilnehmenden ins Ziel. Sie erreichte sowohl in ihrer Altersklasse als auch in der weiblichen Klasse den 1. Platz. Ein schöner Jahresabschluss, an den sich im Jahr 2025 bestimmt gut anknüpfen lässt.

## Leichtathletik Kindergruppe Einführung von Wartelisten

Derzeit besteht für die Kindergruppe (montags von 17:00-18:00 Uhr) aufgrund der hohen Nachfrage folgende Regelung: Schnuppern ist ab fünf Jahren jederzeit möglich. Die Entscheidung, ob ein (ganz junges) Kind aufgenommen wird, hängt von der Beweglichkeit, den kognitiven und emotionalen Fähigkeiten ab. Alle Kinder und Jugendlichen der Jahrgänge 2014 und älter trainieren montags von 18:00-19:30 Uhr und/oder freitags

von 18:00-20:00 Uhr. Dort existiert keine Warteliste. Ab März ist bei akzeptablen Witterungsbedingungen für die Kindergruppe montags wieder ein Training auf dem Sportplatz möglich. Planmäßig wird auch die Wettkampfsaison eingeläutet: Unsere jungen Athleten und Athletinnen gehen schon Anfang März beim Hallensportfest in Löningen an den Start und nehmen dann auch an verschiedenen Laufveranstaltungen teil.

## Regionsmeisterschaften Einzel in Oldenburg Jale Husmann Regionsmeisterin im Hoch- und Weitsprung

Am 25. August wurden die Regionsmeisterschaften in den Einzeldisziplinen für U12, U14 und U16 im Oldenburger Marschwegstadion ausgetragen. Von 150 Teilnehmenden aus 28 Vereinen hat Jale Husmann (W11) den VfL Rastede erfolgreich vertreten können. Bei böigen Bedingungen be-

legte sie im Weitsprung mit 3,91 Metern Platz 1. Außerdem durfte sie sich mit erreichten 1,34 m im Hochsprung Regionsbeste nennen. Beim 50-Meter-Sprint, den sie in 8,35 Sekunden absolvierte, gelang ihr ein guter 3. Platz. Und schließlich schaffte sie die 800 m in 3,07 Minuten und erzielte damit Rang 4.

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Aqua-Fitness</b>					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
<b>Aquagymnastik</b>					
Wassergymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 – 08.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 – 09.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 – 09.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 4	offen	Bad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Wassergymnastik 5	offen	Bad	Di	18.15 – 18.45	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
<b>Badminton</b>					
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
<b>Boule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken
<b>Basketball</b>					
U 8_1	6 – 8 J.	Halle Kleibrok	Mo	15.30 – 17.00	Klaus Westerhoff
U 8_2	6 – 8 J.	Halle Kleibrok	Mi	16:00 – 17:00	Lars Fischer
U 10_1	8 – 10 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.00 – 18.00	Lars Fischer
U 10_2	8 – 10 J.	Halle Kleibrok	Mo	15.30 – 16.30	Klaus Westerhoff
U 12	10 – 12 J.	Halle Kleibrok	Fri	15.00 – 16.45	Lennart Schepermann
U 14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Mo+Do	17:00 – 18:30	Björn Heeren
U 16+U 18	14 – 16 J.	Halle Kleibrok	Mo	18.30 – 19.30	Eike Düssmann
U 16+U 18	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	Hendrik Hespe
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 – 22.00	Eike Düssmann
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.00 – 22.00	Eike Düssmann

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Fitness</b>					
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	60+	Sportforum	Mi	09.15 – 10.15	Saskia Zigan
Functionel Cross Mix	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	19.30 – 20.30	Frank Ratje
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 Alizada
<b>Gesundheitssport / Rehasport nur auf Anfrage per email: info@vfl-rastede.de</b>					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	08.45 – 09.45	Birgit Karnowsky
Pilates Anfänger*innen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	18.00 – 19.00	N.N.
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.00	N.N.
Aktiv bleiben	70+ J.	Sportforum	Mo	11.00 – 12.00	Saskia Zigan
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Maren Rosenau
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Maren Rosenau
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 3	offen	Sportforum	Di	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 4	offen	Sportforum	Di	19.00 – 20.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Mi	19.15 – 20.15	Katja Ratje
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky
Yoga	offen	Sportforum	Mo	19.30 – 21.00	Katharina Machunsky
Early Bird, bewegt in den Tag	offen	Sportforum	Mi	08.15 – 09.15	Heidrun Meyer

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Handball</b>					
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Di	20.30 – 22.00	Philipp Bruns
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Do	20.30 – 22.00	Philipp Bruns
Männer 2	offen	Halle Feldbreite	Mi	20.30 – 22.00	Ingo Harms
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mo	20.30 – 22.00	Alexander Hecht
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 – 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mo	20.30 – 22.00	Sabrina Meyer
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 – 20.30	Sabrina Meyer
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Mo+Do	19.00 – 20.30	Lara Bolte
B-Jugend männlich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Mo+Do	19.00 – 20.30	Ronald Zange
C-Jugend männlich_1	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 17.15	M. Ohm/T. Landig
C-Jugend männlich_1	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Do	16.00 – 17.30	M. Ohm/T. Landig
C-Jugend männlich_2	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Mo	17.30 – 19.00	Ronald Zange
C-Jugend männlich_2	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Do	16.00 – 17.30	Ronald Zange
D-Jugend männlich	11 -12 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Lasse Schmidt
D-Jugend männlich	11 -12 J.	Halle Feldbreite	Fri	15.30 – 17.00	Lasse Schmidt
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+Do	19.00 – 20.30	Heiko Brötje
B-Jugend weiblich	14 -15 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 – 19.30	N.N.
C-Jugend weiblich_1	13 -14 J.	Halle Feldbreite	Mo+Do	17.30 – 19.00	Sabrina Meyer
C-Jugend weiblich_2	13 -14 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 – 19.00	Michael Reupsch
C-Jugend weiblich_2	13 -14 J.	Halle Feldbreite	Fri	16.30 – 18.00	Michael Reupsch
D- Jugend weiblich	11- 12 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 – 19.00	Sabrina Meyer
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 17.30	N. Landig/O. Bohmbach
Minis	6 – 8 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Falk Buss
Mini Minis	3 – 5 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.30	Sophia 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
<b>Kinderturnen – nur auf Anfrage per email: <a href="mailto:info@vfl-rastede.de">info@vfl-rastede.de</a></b>					
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	15.45 – 16.45	Delia Böttner-Kutz
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	16.45 – 17.45	Delia Böttner-Kutz
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	15.00 – 16.00	Inga Gerdes
Fit wie ein Turnschuh V	3 – 4 J.	Sportforum	Fr	16.00 – 17.00	Christina Janning
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	Andrej Pritzkau
<b>Gerätturnen – nur auf Anfrage per email: <a href="mailto:info@vfl-rastede.de">info@vfl-rastede.de</a></b>					
Gerätturnen/Showgruppe		kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	E.Kusch/J.Schubert
Gerätturnen/Wettkampf		kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 18.00	Jasmin Schubert
Turnen Anfänger ab 5 Jahre		kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.00	L. Meyer/L. Schröder
Gerätturnen/Aufbau		kleine Halle Feldbreite	Mi	17.00 – 18.15	Melanie Schröder
Tanzen,Turnen,Trampolin		Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
Turnen Jugendl./Erwachsene		Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Roland Siebecke
<b>Leichtathletik / Jugend</b>					
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

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen <u>nur</u> über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com</b>					
<b>Ein Einstieg ist nur zwischen 12 und 48 Monaten möglich, begonnen wird immer mit Basisunterricht.</b>					
Basisunterricht 1	mit Eltern	Hallenbad Wiefelstede	Fr	16.20 – 16.50	Denise de Vries
Basisunterricht 2	mit Eltern	Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.45 – 16.15	Denise de Vries
Verbindungsunterricht	mit Eltern	Hallenbad Wiefelstede	Fr	14.30 – 15.00	Denise de Vries
Schwimmunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.05 – 15.35	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
<b>Schwimmen</b>					
<b>Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit!</b>					
Technischer Aufbau1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Swantje Heuten
Technischer Aufbau2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Swantje Heuten
Wettkampfvorbereitung 1		Bad	Mo	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Wettkampfvorbereitung 2		Bad	Do	17.30 – 18.30	Meret Heidenreich
Wettkampfgruppe 1+2		Bad	Mo	17.30 – 19.00	D. de Vries/W.Heuten
Wettkampfgruppe 1+2		Bad	Do	17.30 – 19.00	D. de Vries/W.Heuten
Wettkampfgruppe 1+2		Sportforum/Bad	Sa	09.00 – 12.00	Denise de Vries
Leistungsgruppe 1		Bad	Mo	18.30 – 19.30	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
Masters Wettkampfgruppe	20+ J.	Bad	Mo	19.00 – 20.30	Denise de Vries
Masters Wettkampfgruppe	20 +J	Bad	Do	19.00 – 20.00	T. Brunßen-Gerdes
Zur Zeit sind leider alle Plätze belegt!					
<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	ab Mai 2025	Mo	(ab) 17.30	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2025	Mo	(ab) 18.00	Horst Laue
<b>Tanzen</b>					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 – 16.00	N.N.
Bronze	offen	Sportforum	So	16.30 – 17.30	Team Jacek Lenard
Silber	offen	Sportforum	So	17.30 – 18.30	Team Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18.30 – 19.30	Team Jacek Lenard
Gold	offen	Sportforum	So	19.30 – 20.30	Team Jacek Lenard
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.15 – 21.15	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
<b>Streetdance Hip Hop</b>					
Hip Hop/ Einsteiger	ab 5 J.	Sportforum	Sa	12.00 – 12.45	L. Gerlinger/G. Bieder
Hip Hop/ Fortgeschritten		Sportforum	Sa	12.50 – 13.35	Gregory Bieder
<b>Trampolin</b>					
Tanzen-Turnen-Trampolin	ab 11 J.	Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
<b>Tricking, Breakdance, Freestyle</b>					
Freestyle	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
<b>Volleyball</b>					
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](http://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.**



## horstmann

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

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

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

[www.ford-horstmann.de](http://www.ford-horstmann.de)



## AGTHER & PARTNER

Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 12  
26180 Rastede

[www.agthe-partner.de](http://www.agthe-partner.de)

Telefon 0 44 02 / 86 35 8-0

Telefax 0 44 02 / 86 35 825

[kanzlei@agthe-partner.de](mailto: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 Bruns                      |
| Leichtathletik              | Philipp Bruns / Ole Bohmbach       |
| Schwimmen                   | Adriana 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             | Melanie Schröder & Team |
| Archiv                          | Joachim Delfs           |
| Geschäftsführer                 | Evelyn Kusch            |
| Kassenwartin                    | Silke Riediger          |
| Verwaltung Mitglieder           | Jasmin Schubert         |
| 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](http://finkeisen-steuerberatung.de)



**Mandatsreferenz:** \_\_\_\_\_

(wird vom Verein eingesetzt und separat mitgeteilt)

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

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

Ich bin damit einverstanden und willige ein, dass

→ die nachfolgenden Angaben für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich sind

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

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

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

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

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

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

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

Familie	22,00 €	Zusatzbeitrag			
Erwachsener	11,00 €	Tanzen	12,00 €	Badminton Erwachsene	5,00 €
Jugendlich / Kinder	8,50 €	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

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**



# Geh auf Nummer sicher

Die BRÖTJE Hybridheizung



Die BRÖTJE Hybridheizung ist die intelligente Kombination aus Gas- oder Öl-Brennwert-Gerät mit einer regenerativen Komponente, wie z. B. einer Wärmepumpe.

- **Sicher:** konstante Wärme im Altbau, unabhängig von Dämmung und Wetter
- **Wirtschaftlich & klimafreundlich:** spart Betriebskosten und CO<sub>2</sub>
- **Gesetzeskonform:** erfüllt die neuen GEG-Vorgaben