



# BLICKPUNKT

A U S G A B E   S E P T E M B E R   2 0 2 5



Foto: Martin Ohm



Foto: privat



Foto: privat

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 VfLer,

dieses Jahr feiern wir ein kleines Jubiläum. Das 10. Mal findet die „Showtime“ statt. Seit 20 Jahren veranstalten wir schon unser, über viele Jahrzehnte als Schauturnen bekannte, Format – stets unter einem ausgewählten Motto. 2005 war das erste Thema „Sommer, Sonne, Strand und mehr....“.

Am 2. November 2025 lautet unser Motto ab 15:00 Uhr „Vielfältig & BUNT“.

Die Showtime ist eine Veranstaltung, bei der unterschiedliche Gruppen, von Jung bis Alt, ihr Können zeigen dürfen. Die Gruppen sollen sich vorstellen und Spaß haben. Es gibt anderen Sportlern Einblicke und neue Ideen für das Training und ist außerdem noch sehenswert für das Publikum, das nicht nur aus Mama, Papa, Oma und Opa besteht, die mächtig stolz auf ihre Kinder bzw. Enkelkinder sind, son-



dern auch aus Freunden und Bekannten, die sich ein Bild von der Vielfalt unseres Vereinsangebots machen wollen. Auch dieses Jahr beteiligen sich wieder viele Gruppen, wie zum Beispiel Kinderturnen, HipHop, Seniorensport oder der neue DrumFit-Kurs.

Wettkampfmannschaften und -sportler bekommen regelmäßig ein Feedback für ihre

Leistungen von außen und erleben dabei auch ein Gefühl des Zusammenhalts. Über solche Erlebnisse und Erfolge können wir in dieser Ausgabe des Blickpunktes lesen. Beim Turnen, in den Fitnessgruppen und im Kinderturnen gibt es das jedoch nicht so häufig. Es finden zwar Turnwettkämpfe statt, aber die sind selten, wenn man nicht gerade auf sehr hohem Niveau turnt. Daher ist die Showtime gerade im Breitensport eine großartige Gelegenheit, sich einen verdienten Applaus abzuholen.

Ich hoffe, wir sehen uns alle bei der 10. Showtime des VfL Rastede.

Eure

*Daniela von Essen*

Daniela von Essen

## SPORTLICH DURCHSTARTEN MIT KONTAKTLINSEN

Jetzt Termin vereinbaren:  
Tel. 0 44 02 - 47 90

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

**OPTIK FROMME**

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

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



# 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

Sterne des Sports 2025	
VfL Rastede erneut mit Bronzepokal ausgezeichnet.....	7
Über den Macher unseres neuen Imagefilms	
Interview mit dem Rasteder Jungfilmer Tobias Mester.....	9
Der VfL Rastede sucht laufend ...	
... neue Übungsleiter:innen und Trainer:innen .....	10
Gemeinsame Aktion von FC Rastede und VfL Rastede	
Baumpflanz-Challenge .....	10
REWE-Vereinsscheine	
Erfolgreiche Aktion – Danke an die VfL-Mitglieder .....	11
Ferienpassaktion Hip-Hop .....	11
Sonne, Strand und mehr	
Beach-Handball in St. Peter-Ording .....	12
Handballdamen blicken optimistisch auf die Saison 2025/26.....	15
Handball beim VfL	
Start in die neue Saison 2025/26 .....	16
Rasteder Boulespieler qualifizieren sich für die DM	
Berlin, Berlin, (wir) vier fahren nach Berlin .....	17
Badminton-Abteilung .....	17
Leichtathletik-Nachwuchs des VfL Rastede	
Erfolge bei den Offenen Kreismeisterschaften .....	18
Saisonauftakt unserer neugegründeten Dartabteilung	
Zufrieden trotz Heim-Niederlage.....	20
Fotostrecke	
Turn-Fit durch den Sommer.....	21
Neue Kursangebote .....	22
Vom Tauchen zum Schwimmen	
Schwimmerische Früherziehung beim VfL Rastede.....	23
Deutsche Jahrgangsmeisterschaften (DJM)	
Nachwuchsschwimmer Hauke Döbler in Berlin dabei .....	24
Freiwasser-Schwimmen:	
Quer durchs Meer 2025.....	25
Schwimmen	
Internationales Schwimmfest in Bückeburg .....	26
Verabschiedungen beim VfL Rastede .....	27

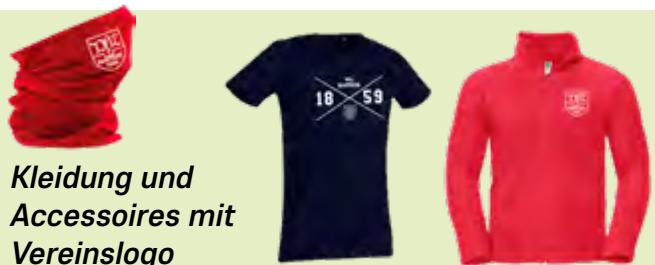
## IN EIGENER SACHE



### *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.



## *Werben in der Vereinszeitung „Blickpunkt“*

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

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

## 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

# LEISTUNGEN



**FRIBO-**  
Team



PLANUNG



BAU



HOCHBAU



STRÄßen-  
& TIEFBAU



LIEFERUNG



HEIZUNG



SANITÄR



LÜFTUNG



ELEKTRO



ZIMMEREI



WWW.FRIBO-GMBH.DE



Am Stratjebusch 109a • 26180 Rastede • Tel.: 044 02 - 93 83 - 0 • Fax: 044 02 - 93 83 29



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



- + verschiedene Breiten, Sitztiefen und -höhen
- + breites Sortiment an Bezugsmaterialien
- + feste oder softe 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!



STERNE DES  
SPORTS

2025

## Sterne des Sports 2025

# VfL Rastede erneut mit Bronzepokal ausgezeichnet

Text: Raiffeisenbank Rastede und VfL Rastede



VfL Rastede“ als Bronzepokalsieger ausgezeichnet. Dieses innovative Programm richtet sich an Kinder im Alter von 12 Monaten bis 5/6 Jahren und fördert deren natürliche Verhaltensweisen im Wasser, um Selbstrettung, Selbstvertrauen und Wassersicherheit zu stärken (siehe dazu auch den ausführlichen Beitrag in dieser BLICKPUNKT-Ausgabe ab Seite 23).

Den zweiten Platz belegte der TUS Wahnbek mit seiner Initiative „Mission Selbstbehauptung“. Dieses Projekt entstand aus der bestehenden Taekwon-Do-Gruppe und reagiert auf die Nachfrage von Vereinsmitgliedern nach einem Kurs, der Frauen und weiblichen Jugendlichen Selbstbewusstsein und Sicherheit in Konfliktsituationen vermittelt. Die Kurse bieten den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, selbstsicheres Auftreten zu erlernen und ihr gesundes Selbstbewusstsein zu stärken.

Der FC Rastede erreichte den dritten Platz mit seiner Gymnastikgruppe „Löwinnen in Bewegung“. Diese Initiative richtet sich an ältere Menschen und fördert deren

Mobilität sowie das allgemeine Wohlbefinden. Die Teilnehmerinnen genießen ein speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Sportangebot, das Dehnübungen, Kräftigungsübungen und Lockerungsübungen umfasst.

Der SV Loy wurde für sein Engagement zur Erhaltung des Bolzplatzes auf Platz vier ausgezeichnet. Mit der Installation einer Sportbox, die allen Bürgerinnen und Bürgern Zugang zu Sportgeräten bietet, fördert der Verein den Breitensport und schafft einen offenen Treffpunkt für alle. Diese niederschwere Initiative ermöglicht es Kindern, Jugendlichen, Familien und älteren Menschen, sich sportlich zu betätigen, auch ohne Vereinsmitgliedschaft.

Die Veranstaltung war nach Aussage der Raiffeisenbank Rastede auch in diesem Jahr wieder ein großer Erfolg und verdeutlichte das Engagement der Vereine in Rastede für die Förderung von Sport und Gemeinschaft. Sie gratuliert allen Gewinnern und dankt allen Teilnehmern für ihre wertvollen Beiträge. Diesem Dank verbunden mit herzlichen Glückwünschen an alle ausgezeichneten Vereine und insbesondere an die ausrichtende Raiffeisenbank Rastede schließt



sich auch der VfL Rastede ausdrücklich an.

Als Bronzesieger hat sich der VfL Rastede damit automatisch für die nächste Ebene auf Landesebene qualifiziert und hat somit die Chance, den Silberpokal zu gewinnen und im Erfolgsfall für die goldene Auszeichnung nach Berlin zu fahren. Wir freuen uns mit unserer Schwimmtrainerin Denise de Vries für ihr großartiges jahrelanges – und nunmehr preisgekröntes – Engagement, danken ihr herzlich und drücken ihr und dem Projekt kräftig die Daumen für die nächste Runde.

Am 27. August 2025 fand in der Raiffeisenbank Rastede in feierlichem Rahmen die diesjährige Siegerehrung der „Sterne des Sports“ auf Bronzeebene statt. Dabei wurde der VfL Rastede für sein herausragendes Projekt „Vom Tauchen zum Schwimmen – Schwimmerische Früherziehung im



Freude und Stolz bei der Preisverleihung mit Raiba-Vorstand Christian von Deeten, Denise de Vries und Evelyn Kusch

Foto: Rolf Weller

## Gesundheitszentrum Rastede

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

Anke Schwierz

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 925 30

**ELLERN-APOTHEKE**

Ralf Menke  
Oldenburger Straße 257, Telefon 822 99



## Über den Macher unseres neuen Imagefilms Interview mit dem Rasteder Jungfilmer Tobias Mester



Tobias Mester

Bilder: privat

„Eigentlich wollte ich immer in die Koch-AG“, erzählt Tobias augenzwinkernd auf die Frage, wie er überhaupt zum Filmemachen gekommen ist. „Aber ich habe dort nie einen Platz bekommen. So bin ich dann irgendwann in der Video-AG der KGS Rastede gelandet.“ Kochen und nebenbei ein wenig Malen, das war schon früh sein eigentlich angestrebtes Berufsziel. Aber dann hat ihn in der Video-AG doch die Leidenschaft fürs Filmemachen gepackt – und seither nicht wieder losgelassen.

Und so kam es, dass er 2021 und 2023 bereits zweimal mit eigenen Kurzfilmprojekten als Sieger der „Niedersachsen Filmklappe“ prämiert wurde, zuletzt mit seiner Eigenproduktion „Shattering Pieces“ (deutsch: „zerbrechende Stücke“) in der Kategorie „Klassen 11 bis 13/BBS“. Nach dem Fachabitur am Bildungszentrum für

Technik und Gestaltung Oldenburg schlossen sich für ihn dann einige Praktikumsjobs an, u.a. beim Oldenburger Lokalsender O eins oder als Kameraassistent bei größeren Filmprojekten wie zuletzt der bekannten ARD-Produktion „Die Drei von der Müllabfuhr“ u.a. mit Uwe Ochsenknecht in der Hauptrolle.

Dazwischen fand er aber sogar noch ein wenig Zeit, für den VfL Rastede an einem neuen Imagefilm zu arbeiten, den es nun auch auf unserer Homepage (oder bei YouTube, siehe QR-Code) im Internet zu sehen gibt. Der Kontakt zu Tobias kam über unseren VfL-Vorstand Sascha Arzenscheg zustande, der seinen Lehrerkollegen von der Video-AG nach einem ebenso talentierten wie interessierten Schüler gefragt hatte.

Über mehrere Monate war Tobias dann seit dem Frühjahr 2024 mit seinem privaten Filmequipment bei verschiedenen Wettkämpfen und Trainingsgruppen unterwegs und bei vielen unserer Sportarten als Zaungast anzutreffen. Stets dezent im Hintergrund, aber immer mit professioneller Akribie auf der Suche nach der richtigen Einstellung,

dem besten Shot und der passenden Perspektive. Ob beim Volleyball, beim Gerätturnwettkampf, draußen bei unseren Leichtathleten, im Schwimmbad beim Palaismeeting, bei Handball- oder Basketballspielen – was immer Tobias vor seine Linse bekam, hat er daheim mithilfe seiner umfangreichen Ausstattung gesichtet, vertont und effektvoll zusammengeschnitten. Seine persönliche Filmausstattung sei mit der Zeit so nach und nach gewachsen, aber keineswegs mit

der einer professionellen Filmcrew zu vergleichen. Aber selbst dort hole man sich die teuren Profikameras vorwiegend bei entsprechenden Verleihfirmen.

Die Sportfilmerei sei allerdings auch eine neue, ganz besondere Erfahrung für ihn gewesen, da dort kaum nach Drehbuch gearbeitet werden könne. Schließlich muss man sich als Filmer stets auf das einlassen, was einem die Sportlerinnen und Sportler während des Spiels oder des Trainings anbieten. Er war aber überrascht, dass sich manchmal auch regelrechte Geschichten erst während des Drehs zu einer eigenen kleinen „Story in der Story“ entwickelt haben, wie zum Beispiel während eines Handballspiels aus dem Zusammenspiel einer Torhüterin mit ihren Feldspielerinnen beim Tempogegenstoß. Am meisten fasziniert habe ihn bei der Filmerei für den VfL aber der mannschaftliche Zusammenhalt der Sportlerinnen – ganz unabhängig von der Sportart und von den erreichten Ergebnissen. Das sei eine Erfahrung gewesen, die ihn als „Team-Player“ selbst sehr angesprochen habe.

Nun führt ihn seine nächste Station nach Köln zum Studium an der Internationalen Filmschule ifs. Dort wird er ab September im Bachelor-Studiengang „Film | Kamera“ die Grundzüge der Bildgestaltung studieren und sowohl seine künstlerisch-gestalterische Neigung als auch die handwerkliche Seite der Filmkunst weiter vertiefen können. Ein Studentenzimmer hat er bereits („klein, aber fein“) und brennt darauf, nun die nächsten Schritte seiner Filmkarriere in Angriff nehmen

zu können. Dafür wünschen wir ihm viel Erfolg und dürfen schon gespannt darauf sein, auch weiterhin seinen Weg in der Filmwelt verfolgen zu können.

Vielen Dank, Tobias, für deine tolle Unterstützung zur Darstellung unseres Vereins. Wir wünschen dir alles Gute für die Zukunft.

Text: Daniela Berger



Hier geht's direkt zum Film:



Viel Spaß!



# Der VfL Rastede sucht laufend ... ... neue Übungsleiter:innen und Trainer:innen



Der VfL Rastede bietet seinen Mitgliedern als großer Mehrsparten-Sportverein mit langjähriger Tradition im Ort und in der Region ein attraktives Sportangebot, das wir ständig erweitern und Up-to-date halten wollen. Und gerne wollen wir auch weiterwachsen, noch mehr Menschen ansprechen und neue Mitglieder gewinnen. So ist zuletzt beispielsweise unsere neue Darts-Abteilung entstanden, die nun erstmals sogar am Punktspielbetrieb teilnimmt. Auch im Fitness-Bereich greifen wir immer gerne neue Trends und Impulse auf und bemühen uns, den Wünschen unserer Mitglieder entgegenzukommen.

Damit uns das auch weiterhin so gut gelingt, suchen wir laufend neue Übungsleiter:innen, Trainer:innen und Betreuer für alle Sportarten. Ganz gleich ob Pilates- oder Rückentrainer, Übungsleitungen für Balance-Fit oder Yoga, Schwimmtrainer:innen oder Trainer:innen und Betreuer fürs Kinderturnen, für den Seniorentanz, für Basketball und Handball. Wer sich für sportliche Aktivitäten begeistern kann, bereits aktiv Erfahrungen in einer Sportart oder gar als Trainer gemacht hat oder sich vielleicht auch einen niedrigschwelle-

igen Einstieg als Betreuer oder Co-Trainer vorstellen kann, sollte nicht zögern, uns in der Geschäftsstelle persönlich, telefonisch oder per Mail anzusprechen. Der VfL ist stets behilflich bei der Aus- und Fortbildung von Übungsleitungen, weil wir ein Interesse daran haben, den Breitensport zu fördern und Beiträge für Fitness und Gesundheit in der Bevölkerung zu leisten.

Dankbar sind wir auch stets für Tipps und Hinweise, wenn jemand Übungsleiter:innen oder Trainer:innen kennt, die vielleicht für uns in Frage kommen. Auf jeden Fall sollten wir uns dann mal kennenlernen; auch wenn jemand sich einfach mal ausprobieren oder bei erfahrenen Übungsleiter:innen hospitieren möchte. Wir verfügen über ein vereinseigenes Sportforum mit großem Übungsräum in unmittelbarer Nachbarschaft zu weiteren Rasteder Sportstätten. Auch haben wir eine moderne Vereinsstruktur mit einem engagierten Vorstand und einer hauptamtlich geführten Geschäftsstelle.

Du suchst eine sportliche Zukunft in einem gut geführten, modernen und familiären Verein? Dann sprich uns gerne an. Wir freuen uns bereits über eine erste Mail an [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de).

## Gemeinsame Aktion von FC Rastede und VfL Rastede Baumpflanz-Challenge



VfL Rastede und FC Rastede beim Bäume pflanzen

Fotos: privat

Aktiv auch im Sommerloch – Anfang August nahm der VfL Rastede zusammen mit dem FC Rastede an der sogenannten „Baumpflanz-Challenge“ teil und pflanzte am Rande des Trainingsgeländes des FC Rastede einen Baum. Man mag über die zunehmende Zahl der „Challenges“ (englisch für Herausforderungen, ein Internetphänomen, oft zwischen Vereinen, Unternehmen und anderen Organisationen) durchaus geteilter Meinung sein. Diesmal ging es bei der Aktion darum, die lokale Umwelt zu unterstützen und das Bewusstsein für den Klimaschutz zu stärken. So kamen die

Vorstandsmitglieder des VfL Rastede und des FC Rastede überein, gemeinsam zwei Obstbäume zu pflanzen, um die „Nominierung“ durch benachbarte Vereine zu erfüllen.

Die Aktion stieß auf positive Resonanz. Beide Vereine betonen ihren Zusammenhalt und wollen die Zusammenarbeit in Zukunft auch weiter ausbauen. Diese

Baumpflanz-Challenge zeigte jedenfalls eindrucksvoll, wie gemeinsames ehrenamtliches Engagement sowohl die Natur schützen und gleichzeitig auch das Gemeinschaftsgefühl stärken kann.

Das Phänomen derartiger „Challenges“ ist in den Sozialen Medien momentan allgegenwärtig und zieht immer weitere Kreise. Der VfL Rastede behält sich vor, bei weiteren derartigen Nominierungen individuell im Sinne unserer Satzung zu entscheiden, welche Herausforderung angenommen wird und welche nicht. Schließlich wollen wir gerade auch gegenüber Jugendlichen durch unser gutes Vorbild zeigen, dass man sich nicht jeder Herausforderung stellen muss und dass man durchaus auch mal „Nein“ sagen darf, ohne Gesicht und Ansehen zu verlieren. Diesmal hat es jedenfalls einem guten Zweck gedient und den Beteiligten darüber hinaus auch viel Spaß gemacht.

Sascha Arzenscheg



**peter nissen**  
heilpraktiker | physiotherapeut | sportphysiotherapeut  
amerikanische Chiropraktik | Akupunktur

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)

REWE-Vereinsscheine

## Erfolgreiche Aktion – Danke an die VfL-Mitglieder

Auch in diesem Jahr sind wieder wahnsinnig viele REWE-Scheine – genau 5.783 Vereinsscheine – für unseren VfL zusammengekommen. Vielen herzlichen Dank an alle VfL Mitglieder, die so fleißig gesammelt haben!

So darf sich die Badminton-Abteilung über neue Badmintonbälle und ein Reaktionstrainingssystem freuen. Die Gruppen vom Kinderturnen sind schon ganz gespannt

auf die neuen Turnelemente aus Schaumstoff. Und auch das Basketball-Training profitiert von neuen Bällen aus dem REWE-Prämiensorientment.

Eine tolle Aktion von REWE, die hoffentlich auch im kommenden Jahr erneut wiederholt wird. Der VfL Rastede sagt jedenfalls herzlich „Dankeschön“.

Text und Bild: VfL Rastede



## Ferienpassaktion Hip-Hop



Der VfL Rastede war in diesem Jahr auch mit einem Streetdance/Hip-Hop-Angebot bei der Rasteder Ferienpassaktion dabei. Unsere

Trainerinnen Kathi Wecker und Lilly Gerlinger hatten viel Spaß mit den Kids.

Foto: privat

**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!

**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, ZIMMERM PFLANZEN, PFLANZGEFÄSSE, DUNGER, ERDEN, DEKO, GESCHENKIDEEN

**GUT BERATEN**  
in Oldenburg & Rastede

MEHR ERFAHREN!

VORWERK GARTENWELT  
OLDENBURGER WOHN GARTEN  
[WWW.OLDENBURGER-WOHN GARTEN.DE](http://WWW.OLDENBURGER-WOHN GARTEN.DE)

LOESCHAU  
[WWW.LOESCHAU.COM](http://WWW.LOESCHAU.COM)

**WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!**



## Sonne, Strand und (Meer) mehr Beach-Handball in St. Peter-Ording

Ron Zange | Die inzwischen traditionelle Fahrt unserer Jugendabteilung zum Beachhandball hat uns in diesem Jahr mal nicht nach DAMP geführt, sondern nach St. Peter-Ording (SPO). Vom 20. bis 22. Juni waren über 100 Kinder, Jugendliche und Betreuer am riesigen Nordseestrand von SPO, um dort ein tolles Wochenende mit viel Handball am Strand zu erleben. Der größte Teil hat auf einem Campingplatz in eigenen Zelten übernachtet, einige haben sich aber auch

eine feste Unterkunft im Hostel gehönt.

Die Turnier-Orga am Strand war wie von den Ballfreunden über die letzten Jahre gewohnt auch diesmal wieder hervorragend. Lediglich bei der Infrastruktur konnte man merken, dass SPO zum ersten Mal Austragungsort eines Ballfreunde-Beachhandballturniers war. Das tat der guten Stimmung aber keinen Abbruch.

Nach einer leider recht langen Anreise wegen Baustellen-Staus

auf den Autobahnen, einer Vollsperrung wegen eines Unfalls mit einem brennenden Auto (inklusive Rückfahrt mit Polizei entgegen der Fahrtrichtung) oder auch langer Wartezeit vor der Elbefähre kam unser Trupp am Freitag gegen 15:30h endlich am Campingplatz in St. Peter Ording an. Die Zelte wurden noch schnell aufgebaut und ab ging es gleich zum Abendessen zu Fuß oder per Shuttle-Bus.

Anschließend stand die Eröffnungsfeier am Strand auf dem Pro-

gramm. Unter großem Jubel liefen alle Mannschaften am Strand ein. Bei La-Ola wurden Hände, Hüte und auch Menschen hoch in die Luft geworfen – und zum Glück auch wieder aufgefangen. Die Stimmung war klasse und schon gingen die ersten Spiele los. Um 21h konnten unsere D-Jugendlichen gleich bei ihrem ersten Beachhandball-Auftritt mit einem Erfolg starten – ebenso unsere C-Jugendmädchen. Unsere WJD und MJC 1 mussten allerdings erfah-





Alle Fotos: Martin Ohm





ren, dass die Dän\*innen von Mejdal-Halgard und Horning Handbold Beachhandball anscheinend mit der Muttermilch aufsaugen.

Wie schon am Freitagabend schien auch am Samstag den ganzen Tag die Sonne mit voller Kraft. Nach dem Frühstück am Campingplatz ging es zu Fuß oder mit dem Auto zu den rund 2,5km entfernten Spielfeldern – der Strand ist einfach

riiiiesig! Zum Glück hatten wir zwei Pavillons dabei, um zumindest zeitweise im Schatten sitzen zu können.

Bei unseren Mannschaften waren von Spiel zu Spiel Fortschritte zu erkennen. Leider hatten wir vorab kaum im Sand trainieren können, weil wir in Rastede keine Beachplätze haben. Um die eventuell möglichen Sandplätze auf dem Turnierplatz zu nutzen, braucht man

anscheinend einen „Passierschein A38“. Dank an dieser Stelle an unsere Nachbarn vom SVE Wiefelstede, die uns ihren tollen Platz für ein paar Trainingseinheiten zur Verfügung gestellt haben.

So waren am Samstagabend nach 5 bis 6 Spielen bei hochsommerlichen Bedingungen alle geschafft und von der Sonne gebrüzt. Allein mit dem turniereigenen

Shuttle-Service vor Ort zum/vom 5,5km entfernten Abendessen hätten wir wahrscheinlich auch um 23h noch nicht alle satt oder ins Zelt bekommen, aber zum Glück konnten wir mit unseren eigenen Bullis ein paar Touren zusätzlich fahren. Wer aber glaubt, dass nach dem Abendessen alle kaputt auf die Matratze und in den Schlafsack gerutscht sind, täuscht sich. Bis





zum Sonnenuntergang flogen noch verschiedene Bälle quer durch alle Altersklassen über die Wiese.

Damit nicht genug. Auch am Sonntag standen nach dem Früh-

stück auf der sonnigen Terrasse am Campingplatz noch drei weitere Spiele an. Während unsere Jungs von der C1 den Einzug ins Finale nur hauchdünn verpassten,

könnten unsere (jungen) Frauen diesen Schritt machen. Dort mussten sie sich allerdings der HSG Hattingen-Sprockhövel geschlagen geben, wohingegen die C1-Jungs das Spiel um Platz 3 gegen den TuS Ferndorf für sich entscheiden konnten.

Weitere Platzierungen: Platz 4 für unsere D-Jugend-Jungs, die weitestgehend zum ersten Mal beim Beachhandball aktiv waren, und für unsere C1-Mädchen. Unsere WJA und MJA erreichten die Plätze 5 und 6. Einen siebten und achten Platz schafften unsere D- und C2-Mädchen. Für unsere C2-Jungs sprang am Ende nach einem spannenden Shoot-Out mit Verlängerung Platz 11 heraus.

Als wir am Sonntagabend gegen 21h dann alle zurück an unserer Halle Feldbreite angekommen waren, konnten wir auf ein tolles, ereignis- und sonnenreiches Wochenende zurückblicken – zum Glück ohne ernsthaftere Verletzungen und dafür mit vielen fantastischen Eindrücken vom besten Sport der Welt.

#### **Unser besonderer Dank gilt**

für die zur Verfügung gestellten Transporter:

- Kfz Menke (Hahn-Lehmden)
- Opel Hansa (Rastede)
- Villa Hartmann/ Gemeinde Rastede

für die Unterstützung bei der Anschaffung der Beachhandball-Shirts:

- Abfluss- & Kanalreinigung Michael Horst
- Augenoptik Alexanderstraße
- NordNordVest – Michael Siefken
- Fliesenleger Meisterbetrieb Tim von Häfen
- MSH – Der Textilmakler

für die Trikots zu den Spielen:

- Haustechnik Heiko Bäcker
- PRIMUS Personal

sowie

- allen Eltern, die als Betreuer mit nach St. Peter-Ording gefahren sind und ihre Autos, Pavillons, etc. zur Verfügung gestellt haben
- mit großem Applaus allen Trainer\*innen und Betreuer\*innen für ihren unermüdlichen Einsatz, ihre Geduld, ihre Fachkompetenz, mit der sie die Spielerinnen und Spieler unserer Jugendabteilung Woche für Woche handballerisch besser werden und auch menschlich-sozial reifen lassen!

Das war Beachhandball St Peter-Ording 2025 – ein überragendes Team-Event, das noch lange in Erinnerung bleiben und unsere Abteilung noch enger zusammenwachsen lassen wird. Wir freuen uns auf die Saison und Beachhandball 2025/26!

## Neuanfang in der Regionsoberliga

### 1. Damen blickt optimistisch auf die Saison 2025/2026

Nach einer Phase der Ungewissheit startet die 1. Damenmannschaft des Vereins mit neuer Energie in die Handballsaison 2025/2026. Trotz einiger personeller Veränderungen ist der Neustart gelungen. Die Mannschaft tritt in der kommenden Saison als Nachrücker in der Regionsoberliga West an. Dort warten sowohl altbekannte Gegner wie TvdH Oldenburg II als auch neue Herausforderungen, darunter die Damen der HSG Altes Amt Friesoythe. Die Vorbereitungen auf die neue Saison liefen daher auf Hochtouren.

Eine der größten Veränderungen betrifft den Trainerposten. Nach fast 17 Jahren im Amt hat Alex-

ander Hecht, im Team liebevoll Ali genannt, seine Tätigkeit als Trainer der 1. Damen aus beruflichen Gründen beendet. Sein Engagement, sein Humor und seine langjährige Verbundenheit mit der Mannschaft wurden mit großer Dankbarkeit gewürdigt.

Aber auch innerhalb der Mannschaft gab es einige Veränderungen. Spielerinnen haben den Verein verlassen, sind aufgrund von Studium weggezogen oder beendeten ihre aktive Laufbahn. Der Verein bedankt sich für ihren Einsatz und die gemeinsamen Jahre im Trikot der 1. Damen.

Erfreulicherweise konnten mehrere neue Spielerinnen für das Team

gewonnen werden. Einige davon kehren nach einer Handballpause zurück, andere wechseln von umliegenden Vereinen nach Rastede. Mit punktueller Unterstützung aus der zweiten Damenmannschaft ist der Kader wieder gut aufgestellt. Über neue Spielerinnen, die mal beim Training vorbeischauen und uns in der kommenden Saison unterstützen möchten, freuen wir uns nach wie vor sehr!

Als neuer Trainer steht Torben Decker an der Seitenlinie. Torben ist selbst Spieler der 1. Herrenmannschaft und möchte sich mit dem Trainerposten nun auch auf anderer Ebene im Verein einbringen. Bereits in der Vorbereitung

brachte er frische Impulse in das Training und legte großen Wert auf Fitness, Teamdynamik und spielerische Weiterentwicklung. Die Spielerinnen zeigen sich erfreut über sein Engagement.

Mit dem Aufstieg in die Regionsoberliga und einem neu formierten Team blickt die 1. Damenmannschaft nun motiviert auf die kommende Saison 2025/2026. Ziel ist es, sich in der neuen Liga zu behaupten und gemeinsam weiterzuentwickeln. Zuschauerinnen und Zuschauer sind bei allen Heim- und Auswärtsspielen herzlich willkommen.

Text: Jana Rammelmann



Foto: Martin Ohm

## Handball beim VfL Start in die neue Saison 2025/26

Von Ronald Zange - Mit 13 Mannschaften geht es für uns in die Punktspiele der Saison 25/26 und das weiterhin als eigenständiger Verein ohne Spielgemeinschaften gründen zu müssen.

Als klassenhöchstes Team startet unsere männliche B-Jugend in der Landesliga. Nach einer spannenden Relegationsrunde mit guten Spielen und einigem Hin und Her bei der „Handball-Region Bremen-Nordsee“ (HRBN) dauerte es etwas, bis die Qualifikation letztlich feststand. Da die Mannschaft bereits letzte Saison in der C-Jugend-Landesliga gespielt hatte, wird sie in der kommenden Saison dort sicher wieder gute Leistungen zeigen können.

Auch die CII-Jugend-Jungs hatten sich sportlich die Landesliga qualifiziert. Aber damit weiterhin Anfänger den Weg in den Hand-

ballsport finden können, wurde beschlossen, doch lieber eine Liga niedriger in der Regionsoberliga zu starten.

Dadurch dass die HRBN in verschiedenen Altersklassen verschiedene Spielrunden zum Teil mit einer Vorrunde vorgesehen hat, können auch unsere A-Jugend-Jungs und B- und C-Jugend-Mädchen noch die Qualifikation für die Landesliga schaffen. Weiterhin gehen für unseren VfL eine 2. Mädchen-C-Jugendmannschaft, eine männliche und zwei weibliche D-Jugendmannschaften, sowie eine gemischte E-Jugendmannschaft an den Start.

Im Seniorenbereich läuft unsere 2. Damenmannschaft in der Regionsklasse auf, während die 1. Damenmannschaft im Nachgang noch den Aufstieg in die Regionsoberliga geschafft hat. In beiden

Mannschaften gab es Wechsel auf der Trainerposition. Sabrina Meyer, ehemals F2-Trainerin, widmet sich intensiver ihren D-Jugendmannschaften und hat ihre Trainerposition an Tine Petershagen übergeben. Unser Trainer-Urgestein, Ali Hecht, nimmt sich nach über 15 Jahren als Damen-Trainer eine Auszeit. In der kommenden Saison trainiert Torben Decker unsere F1.

Die erste Herrenmannschaft hat nach dem Gewinn der Meisterschaft ihren Aufstiegsplatz an die nachfolgende Mannschaft aus den bekannten Gründen (Mehrfachbelastungen mit Hausbau, Familie, Beruf) weitergegeben und erneut in der Regionsoberliga an den Start. So kann der Trainingsaufwand etwas geringer gestaltet werden und alle Spieler können zu ihren Spielanteilen kommen. Die HRBN konnte diese Gründe aber

leider nicht nachvollziehen und zieht der Mannschaft für die neue Saison satzungsgemäß 6 Punkte ab. Aber egal – wir wollen Handball spielen!

Damit wir das tun können, braucht es nicht nur die Mannschaften, sondern auch ein großes Team drumherum. Ohne Trainer, Betreuer, Schiedsrichter, Zeitnehmer/Sekretäre, Sponsoren, Spielwarte und Eltern wäre das nicht möglich und deshalb an dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die diese Positionen besetzen und sich für den Handballsport im VfL Rastede einsetzen!

Allen Beteiligten eine erfolgreiche Saison mit tollen, erfolgreichen Spielen, aber vor allem Spaß und Gesundheit!

**Wir sehen uns in der Halle.**

## Rasteder Boulespieler qualifizieren sich für die DM Berlin, Berlin, (wir) vier fahren nach Berlin



Bei den Deutschen Meisterschaft dabei

Bild: privat

Mit gleich 4 Spielern ist die Pétanqueabteilung des VfL Rastede in diesem Jahr bei der Deutschen Meisterschaft der Veteranen (55+) vertreten, die am 13. und 14. September in Berlin ausgetragen wird. Bei der 2-tägigen Landesmeisterschaft Niedersachsen Mitte August in Haren/Ems, die zugleich als Qualifikationsturnier für die DM galt, erspielten sich Mathias Klein, Karl-Heinz Wilken und Stefan Schröder unter 93 angetretenen Tripletten zunächst am Samstag einen Platz für das am

Folgetag ausgetragene Endturnier der besten 32 Teams. Gleicher gelang dem Vereinskollegen Dietmar Averbeck, der gemeinsam mit

2 Spielern aus dem Emsland ein Triplette bildete. Im sonntäglichen Endturnier gelangen dem Team Klein und dem Team Averbeck wie bereits am Vortag jeweils 3 Siege aus 4 Spielen, was in der Endabrechnung der Landesmeisterschaften die Plätze 8 und 10 bedeutete. Noch wichtiger als diese sehr gute Platzierung war jedoch die damit verbundene Startberechtigung für die DM in Berlin-Tegel. Dort werden die beiden Teams nun nicht nur den Landesverband Niedersachsen/Bremen, sondern auch den VfL Rastede vertreten dürfen. Der Verein dabei wünscht seinen qualifizierten Spielern viel Glück und Erfolg.

Text: Stefan Schröder

## Aus der Badminton-Abteilung Punktspielsaison 2025/2026

Von Mathis Siefken | Leider mussten wir unsere 1. Mannschaft vom Punktspielbetrieb abmelden, da sich sich bis zum Stichtag keine nicht genügend interessierte Damen zur Bildung einer Mannschaft gefunden haben. Für eine Mannschaft sind immer 4 Herren und 2 Damen in der Stammbesetzung nötig. Aber auch in diesem Jahr tritt die 2. Mannschaft in der Kreisliga Weser-Ems an. Hierfür fanden sich genügend

Spielerinnen und Spieler. An neun Spieltagen zwischen September 2025 und März 2026 tritt die Mannschaft dann gegen andere Vereine aus dem Ammerland, aus Friesland, Wilhelmshaven, Oldenburg Stadt und dem Oldenburger Land an. Die Auftaktbegegnung der neuen Saison findet am 14. September um 10:00 Uhr direkt als Heimspiel in der Mehrzweckhalle Feldbreite statt.

## 6. Rasteder Ellercup



Von Mathis Siefken | In der 6. Auflage fand am letzten Juni-Wochenende der Rasteder Ellercup in der Mehrzweckhalle Feldbreite statt. Über 230 Spielerinnen und Spieler von über 70 Vereinen

aus dem gesamten Nordwesten fanden sich zusammen. Die am weitesten entfernten Meldungen kamen aus Mülheim an der Ruhr, Hamburg und sogar aus Groningen. Am Samstag wurde erst im Doppel, später im Mixed um den Pokal gespielt. Aus Rastede kam hier leider niemand aufs Treppchen. Am Sonntag fanden dann noch die Einzelbegegnungen statt. Hier erreichte mit Paul Andras (Foto) ein Spieler des VfL Rastede den 3. Platz im B-Feld.



Die Ergebnisse  
vom Ellercup

**DIE SPORT DUWE KUNDENKARTE.**

**DEINE VORTEILE**

ATTRAKTIVE PREISE  
BIS ZU 20 % RABATT      AUF DEN GESAMTEN  
EINKAUFWERT 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

WIR LEBEN TEAMSPORT SD

**SD**  
KUNDENKARTE

sport-duwe sport-duwe.de @sport\_duwe

**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.holzkonzzept.de

# Leichtathletik-Nachwuchs des VfL Rastede

## Erfolge bei den Offenen Kreismeisterschaften des NLV Kreis Nordwest

Bei über 30°C, praller Sonne und teils drückender Schwüle bewiesen die Leichtathlet\*innen der Jugendabteilung des VfL Rastede starke Nerven. Auf Bahn, Sprunggrube und Wurfplatz trotzten sie der Hitzeeschlacht von Varel und holten gleich fünf Kreismeistertitel sowie sieben weitere Podestplätze.



### Jale setzt Glanzpunkt – drei Einzeltitel

Den stärksten Auftritt des Tages lieferte Jale Husmann (W12). Über 75 m dominierte sie mit 11,15 s und mehr als vier Zehnteln Vorsprung, kam im Weitsprung auf 4,06 m und überquerte 1,38 m im Hochsprung – jeweils unangefochten Gold.

### Staffelgold für die WU14

Die 4 × 75 m-Staffel WU14 in der Besetzung von Rubina Habig, Thecla Christmann, Marje Borchers und Jale Husmann erreichte in 45,07 s das Ziel.



### Aurora ist Kreismeisterin im Schlagballwurf

Ebenfalls ganz oben auf dem Treppchen stand Aurora Spalluto (W10), die den Schlagball beeindruckende 25 m weit warf. Zwei weitere Bronzemedaillen sammelte sie über 50 m (8,67 s) und im Weitsprung (3,35 m).



### Silber-Doppelpack für Marje und Louisa

Marje Borchers (W13) sprintete die 75 m in 11,26 s und landete im Weitsprung bei 4,20 m – beide Male hauchdünn hinter Gold (11,22 s und 4,22 m). Ebenfalls zwei Vize-Titel gingen an Louisa Husmann (W10), die über 50 m 8,49 s benötigte und 3,47 m weit sprang.

### Bronze-Premiere für Bendix – gute Auftritte von Gerriet, Felix und Arne

Erst einen Wettkampf im Trikot des VfL bestritten – und schon auf dem Podest: Bendix Haase (M7) lief in der Klasse M8 die 50 m in 9,44 s

zu Bronze. Im Weitsprung (2,65 m) und im Schlagball (16 m) wurde er Achter. Sein Teamkollege Gerriet Frers (M8) lief im Endlauf 9,61 s (Platz 5), sprang 2,64 m weit und warf den Schlagball 15 m (jeweils Platz 9). Felix Müller (M7) kam über 50 m in 9,83 s auf Rang 10; im Weitsprung (2,59 m) und im Schlagball (13 m) belegte er Rang 11. Bruder Arne Müller (M10) landete mit 3,33 m im Weitsprung auf dem siebten Platz, wurde Zehnter über 50 m (9,25 s) und Zwölfter im Schlagball (19 m).

### Knapp am Podest vorbei

Lia Haase (W11) verpasste über 50 m in einem Fotofinish Bronze um nur 0,005 s und wurde Vierte

(8,59 s). Im Weitsprung reichten 3,54 m für sie zu Rang 6. Rubina Habig (W12) erzielte 12,65 s über 75 m (10.) und 3,31 m im Weitsprung (11.). Mayra Bice (W9) finishte ihren Start mit 9,96 s (50 m), 10 m (Schlagball) und 2,69 m (Weit) – starke Erfahrungen für unsere jüngste VfL-Starterin. In der 4 × 50 m-Staffel WU12 erliefen Mayra Bice, Aurora Spalluto, Louisa Husmann und Lia Haase in 35,75 s einen starken vierten Platz.

### Fazit

Unser Nachwuchs hat gezeigt, dass er in Breite und Spitzte konkurrenzfähig ist. Besonders beeindruckend war der Teamgeist, mit dem die Kinder sich gegenseitig angefeuert haben. Die Leichtathletikabteilung gratuliert allen Athletinnen und Athleten und bedankt sich herzlich bei den Eltern für ihre großartige Unterstützung!

Adriana Menke



# Tortechnik Ralf Wedelich



### 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](mailto:kontakt@tortechnik-wedelich.de) · [www.tortechnik-wedelich.de](http://www.tortechnik-wedelich.de)



## Abendsportfest „Ab in die Ferien“ in Stuhr-Moordeich Husmann-Schwestern sorgen für Glanzpunkte

Mit 120 Meldungen und 85 Teilnehmenden von 24 Vereinen aus Bremen und Niedersachsen herrschte beim Abendsportfest „Ab in die Ferien“ in Stuhr-Moordeich beste Ferienlaune – und unser Verein mischte kräftig mit. Louisa und Jale Husmann setzten dabei ein echtes Ausrufezeichen.

### Louisa: Gold im Dreikampf

Im Schülerinnen-Wettbewerb der W10 sicherte sich Louisa Husmann im Dreikampf mit 904 Punkten den 1. Platz. Ausschlaggebend war ihre Leistung im Weitsprung (3,49 m) – eine neue persönliche Bestleistung und Tagesbestweite. Im 50-Meter-Sprint erlief sich Louisa mit 8,6 s weitere wichtige Zähler. Ein solider Schlagballwurf auf 14,50 m kom-

pletierte das Ergebnis und brachte ihr schließlich einen hauchdünnen Vorsprung von 15 Punkten auf die Zweitplatzierte.

### Jale – Doppelte Bronzemedaille im hochkarätigen Feld

Für die ältere der beiden Schwestern, Jale Husmann (W12) stand ein dichtes Programm auf dem Plan – zunächst der Dreikampf, anschließend der Vierkampf. Sie schaffte mit 4,14 m im Weitsprung eine neue persönliche Bestleistung. Hinzu kamen 11,28 s über 75 m, im Ballwurf 25,50 m und ein sauber überquerter Hochsprung bei 1,36 m. Trotz eines äußerst starken Teilnehmerfelds verteidigte Jale in beiden Mehrkämpfen souverän ihren Platz auf dem Podium. A. Menke



- Brennwerttechnik
- Sanitäranlagen
- Badsanierungen

**gode**  
Heizungs-, Sanitär- und Lüftungsbau GmbH

- Solaranlagen
- Klimaanlagen
- Notdienst

Geschäftsführer:  
Jens Besener

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

## 43. Schülersportfest in Friedrichsfehn VfL-Nachwuchs glänzt

Beim traditionsreichen Mehrkampfsportfest in Friedrichsfehn herrschten am Wettkampftag beste Bedingungen: strahlender Sonnenschein, eine rundum gelobte Organisation und ein Imbiss, der keine Wünsche offenließ. Insgesamt waren 158 Meldungen eingegangen; 128 Kinder aus 15 Vereinen traten schließlich zu Dreikämpfen und Vierkämpfen an – und mitten drin unser talentierter Nachwuchs.

**Jale (W12)** dominierte den Vierkampf (1 539 Punkte, Goldabzeichen) und sprang 1,40 m hoch. Im Dreikampf belegte sie den 2. Platz (1 095 Punkte, Goldabzeichen).

**Aurora (W10)** siegte im Dreikampf (985 Punkte, Goldabzeichen) und stellte mit 25 m die beste Schlagball-Weite aller Mädchen auf – persönliche Bestleistung! **Louisa (W10)** sprang erstmals 3,57 m weit und steigerte ihren Schlagball auf 17 m; das bescherte ihr den

3. Platz (937 Punkte, Goldabzeichen). **Mathilda (W9)** schaffte im Weitsprung mit 3,06 m eine neue persönliche Bestleistung, wurde Fünfte (830 Punkte) und erhielt das Goldabzeichen. **Gerriet (M8)** warf den Schlagball 16 m weit – persönliche Bestleistung – und belegte Rang 4 (471 Punkte, Silberabzeichen). **Jaron (M 7)** meisterte als WettkampfNeuling seinen ersten Dreikampf bravourös und freute sich über den 3. Platz (365 Punkte, Silberabzeichen).

Neben Urkunden und den begehrten DLV-Mehrkampfabzeichen erhielten alle Kinder einen Kinderriegel – kleine Gesten, die aber für leuchtende Augen sorgten. Die Leichtathletikabteilung lobt die angenehme Atmosphäre und bedankt sich beim SV Friedrichsfehn, der Zeitplan, Technik und Verpflegung perfekt im Griff hatte.

Adriana Menke

## Holz ist unser Handwerk.



# NEUHAUS

TREPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Bürgermeister-Brotje-Str. 30  
26180 Rastede

Telefon 0 44 02 / 91183-0  
Telefax 0 44 02 / 91183-129  
internet [www.tischlerei-neuhaus.de](http://www.tischlerei-neuhaus.de)  
Mail [info@tischlerei-neuhaus.de](mailto:info@tischlerei-neuhaus.de)

# Saisonauftakt unserer neugegründeten Dartabteilung

## Zufrieden trotz Heim-Niederlage gegen Dartfüchse Langenberg



Vor dem Spiel – die Teams der Dartfüchse Langenberg und des VfL Rastede  
Foto: VfL Rastede

Unsere neugegründete Dart-Abteilung nimmt eine tolle Entwicklung. Am 23. August war es endlich so weit: das erste Punktspiel stand an. Zu Gast waren die Dartfüchse Langenberg, die ebenfalls in ihre allererste Saison starteten. Beide Mannschaften treten in der Kreisklasse 7 des Dartverbands Weser-Ems an.

Insgesamt wurden zur Saisoneröffnung 12 Matches gespielt: 4 Einzel, 2 Doppel und nochmal 4 Einzel und 2 Doppel. Gezählt wur-

de mit einer speziell Dartsoftware. Der Score wird dabei direkt auf den neben den Dartscheiben hängenden Tablets eingegeben. Und: Die Ergebnisse werden sogar live ins Internet gestellt. Das Auftaktspiel ging noch mit 3:0 an den VfL Rastede, parallel siegte aber der starke Fabian Matyssek, der sogar eine 180 erzielte, ebenfalls mit 3:0. Auch die nächsten beiden Matches gingen knapp an die Gäste, auch wenn Jannis in seinem Match ebenfalls eine 180 gelang.

Von den ersten Doppeln konnte jedes Team eins gewinnen. Alle 4 Einzel der zweiten Runde gingen an die Dartfüchse. Nach den abschließenden Doppeln stand dann die 3:9-Niederlage gegen unser heimisches Team fest. Der Spielverlauf war allerdings deutlich knapper als es das Endergebnis vermuten lässt. So war es häufig nur der vermeintlich letzte Pfeil, der sein Ziel knapp verfehlte.

Insgesamt war es trotz der Niederlage ein gelungener Saisonstart, der uns positiv auf die kommenden Spiele schauen lässt. Der VfL Rastede gratuliert den Gästen zum Auftaktsieg und freut sich auf weitere spannende Begegnungen in der laufenden Punktsaison. So kommt es bereits am 5. September zum Auswärtsspiel gegen die 3. Mannschaft des TuS Warfleth. Das nächste Heimspiel steht dann erst wieder am Samstag, 11. Oktober um 16:30 Uhr im Sportforum an. Gegner sind dann die Dartfüchse Wüsting. Zuschauer sind herzlich willkommen.

Welch tollen Boom der Dartsport auch in unserer Region erlebt, zeigt die Entwicklung im Ligabetrieb. Gab

es in der vergangenen Saison noch 9 Kreisklassen im Dartverband Weser-Ems, so sind es nun bereits 16. Die Steigerung ist gleichbedeutend mit einer Neumeldung von über 50 Mannschaften.

Wer selbst Interesse hat, auch bei uns einmal die Pfeile fliegen zu lassen, ist herzlich eingeladen, im Sportforum vorbeizuschauen. Egal ob Anfänger oder erfahrene Werfer, die Türen stehen offen und die Scheiben warten. Trainiert wird donnerstags von 19:00 bis 21:00 Uhr im VfL-Sportforum. Nicht zuletzt auch dank unserer Sponsoren wie der Raiffeisenbank Rastede hängen mittlerweile 5 professionelle Dartscheiben im Sportforum des VfL Rastede. In Eigenregie wurden von der Dartabteilung obendrain noch passende Oches, die die nicht zu übertretende Abwurflinie markieren, gebaut.

Informationen rund um die Dartabteilung gibt es regelmäßig hier im Blickpunkt und auf Instagram unter vfl\_rastede\_dart.

Jannis von Waaden  
und Marten Brüggemann



Eisenstraße 29  
26215 Wiefelstede

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

Telefon: (04402) 91 98 95  
Internet: [www.elektro-hr.de](http://www.elektro-hr.de)



Zusammenhalt und gelebte Sportförderung – Kira von Essen (Raiffeisenbank Rastede), Jannis von Waaden, Daniela von Essen und Jochen Vägel  
Foto: VfL Rastede

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt!

**LERNKREIS EUMOTAL INSTITUT**

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)



**Stefanides**

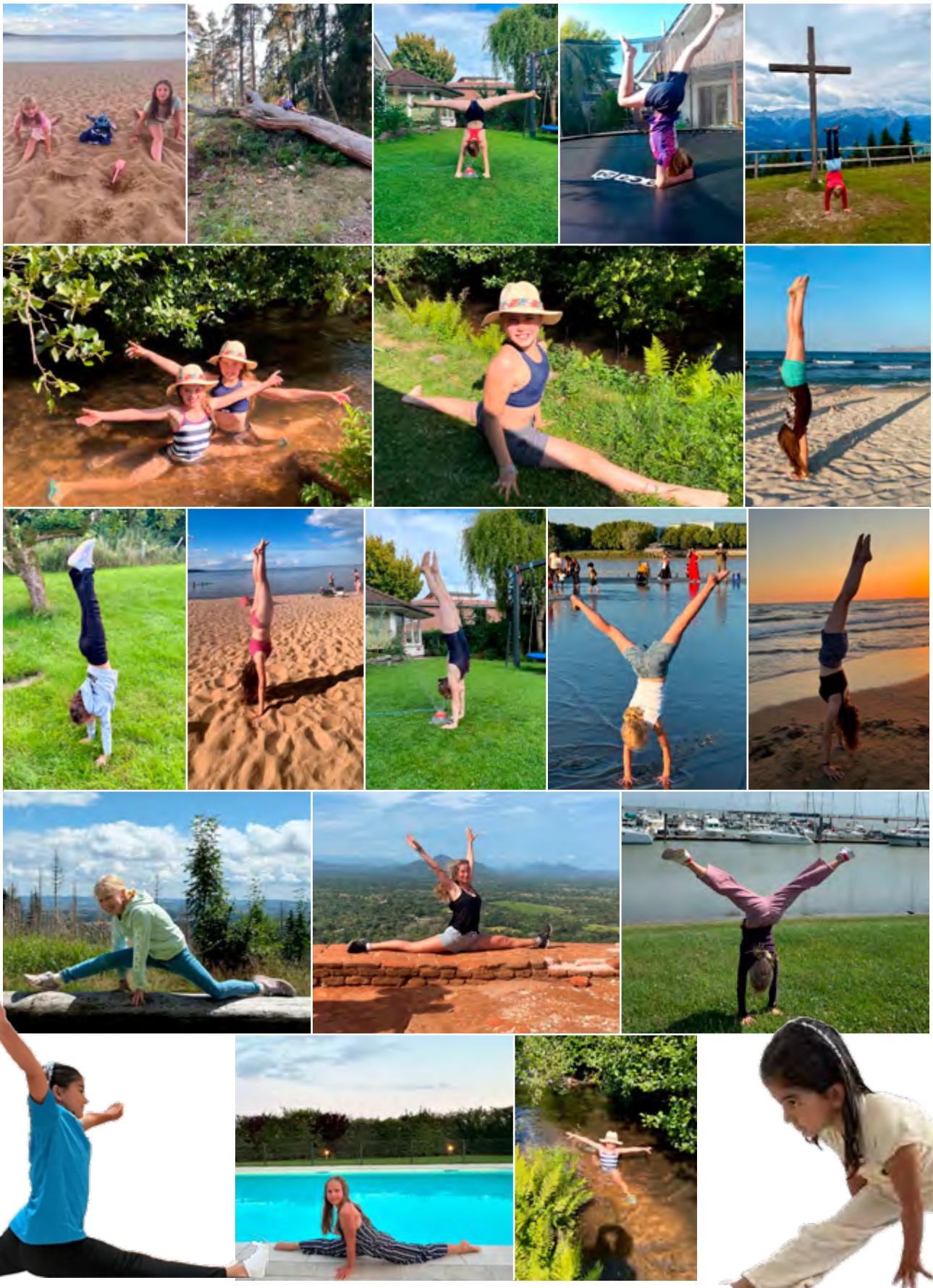
Gebäudereinigung • Glasreinigung  
Büroreinigung • Grundreinigung  
Feinreinigung einpflegen und beschichten

Marianne Stefanides Auf der Raade 16a  
0151 41409184 26180 Rastede  
E-Mail: [marianne.stefanides@web.de](mailto:marianne.stefanides@web.de)



# Fotostrecke *Turn-Fit durch den Sommer*

Auch in den Sommerferien konnten es unsere jungen Turnerinnen nicht lassen und hielten sich fit und geschmeidig für die kommende Saison.



# NEUE KURSANGEBOTE

Alexander Jaschek - Neuer Trainer, neues Konzept

## Aus Pilates-Fitness-Mix wird „Fitness trifft Physio“

Bedingt durch das Ausscheiden unseres Trainers Thomas Focken übernimmt künftig Alexander Jaschek, Trainer und Physiotherapeut, die Gruppe „Pilates-Fitness-Mix“ am Montag. Künftig heißt das Angebot „Fitness trifft Physio“ und findet montags von 16:30 - 17:30 Uhr im Sportforum statt. Daraus dürften sich ganz neue Möglichkeiten ergeben, seinem Körper etwas Gutes zu tun.



Ida Bürmann übernimmt

## Aus 2 mach 1 - Crosstraining am Montag

Die beiden Crosstrainings-Gruppen von Thomas Focken werden vorübergehend zu einer zusammengelegt und von Ida Bürmann montags von 18 - 19 Uhr im Sportforum trainiert. Ida ist unsere ehemalige Bufdi (BUFDI ist die umgangssprachliche Abkürzung für einen Bundesfreiwilligendienst). Wir freuen uns, dass Ida mit diesem Beitrag zu unserem Sportangebot bei uns aktiv bleibt.

**Aus dem Kurs „Fit für den Sommer“ wird ein festes Angebot**

## Functional-Training am Dienstagvormittag



Ab September bietet unsere Trainerin Nicole Wehrkamp dienstags von 10:30 – 11:30 Uhr im Sportforum „Functional Training“ an. Functional Training, das bedeutet Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einem Kurs! Hier trainiert man den ganzen Körper, alltagsnah mit abwechslungsreichen Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. So steigert man seine Leistungsfähigkeit und verbessert die Haltung. Zum Einsatz kommen dabei Kleingeräte wie Kurzhanteln, Kettlebells, Widerstandsänder oder das eigene Körpergewicht. Das Training bleibt daher stets anspruchsvoll und doch individuell anpassbar. Ganz gleich ob Einsteiger oder Fortgeschrittene: Functional Training macht fit für Alltag, Beruf und Sport – auch, aber nicht nur im Sommer. Freut euch also auf ein energiegeladenes Workout, das fordert, stärkt und motiviert!

Bild: privat

## Trommeln was der Gymnastikball (aus)hält DrumFit-Kurs am Donnerstag erfolgreich gestartet

Mit 15 Teilnehmerinnen ist das neue DrumFit-Angebot des VfL donnerstags von 18 – 19 Uhr im Sportforum gestartet. Daniela Berger bietet dieses für den VfL Rastede neuartige Training zunächst als Kurs an, bei nachhaltigem Interesse soll daraus aber auch ein dauerhaftes Angebot werden. DrumFit ist ein mitreißendes Ganzkörpertraining, das gleichermaßen Kondition wie auch alle Muskelgruppen stärkt. Es bietet zugleich Herausforderungen für die Koordination sowie für das Rhythmus- und Balancegefühl.

Das Training startet regelmäßig mit einem Warm-Up und jeweils einer kurzen Einführung in die Bewegungsabläufe und Grundschläge. Wenn es dann danach losgeht, motivieren heiße Rhythmen die Teilnehmer:innen unwillkürlich zu wohldosierten Trommelschlägen auf die bereitste-

henden Gymnastikbälle. Von einfachen Schlagfolgen bis hin zu ausgefeilten Choreografien ist bei DrumFit alles möglich. Intervall-Übungen fördern die Ausdauer und machen sogar ein anspruchsvolles Cardio-Power-Workout möglich.

In der Gruppe ist das gemeinsame Trommeln besonders motivierend. Schon in der ersten Stunde zauberte es den Teilnehmerinnen ein Lächeln ins Gesicht, nicht zuletzt, weil diese Trainingsform Körper und Geist gleichermaßen anspricht. DrumFit eignet sich aber nicht nur als regelmäßiges Gruppentraining, sondern auch als abwechslungsreiches Workout zwischendurch, etwa in der Saisonvorbereitung des Mannschaftstraining oder auch zum Relaxen nach harten Wettkampfwochen. Es eignet sich überdies für alle Altersgruppen, ob jung oder alt, ob für Kinder oder Senioren. Und sogar als aktivierendes Socializing oder Energizer für Teams aus unterschiedlichen Kontexten ist das leicht zu erlernende Training geeignet.

Auf jeden Fall gilt: DrumFit macht Spaß und fördert Fitness, Gesundheit und Teamgeist. Ein Sport für und mit Kopf, Herz und Hand.

Bild: VfL Rastede

## Sumba am Freitag heißt jetzt Latino Dance Aerobic Emin Kuruoglu begeistert für Latein-Rhythmen

Emin Kuruoglu hat eine solch sympathische und mitreißende Art, seine Choreografien und Schrittfolgen zu vermitteln, dass man sich dem kaum entziehen kann. Wenn man das gemeinsame Warm-Up absolviert hat geht es auch schon los. Schrittfolgen und Drehungen werden einstudiert, Hüft- und Armbewegungen zur Abrundung hinzugefügt. Nach nur wenigen Wiederholungen können auch Ungeübte sich schnell in Emin's Choreografien einfinden und mitmachen. So wird der Latino-Tanzspaß schnell auch zum leichten Cardio-Training, bei dem überdies auch der Kopf nicht zu kurz kommt. Denn selbst wenn man den Rhythmus bereits im ganzen Körper fühlt, braucht es schon ein wenig Konzentration und Kopfarbeit, damit man am Ende keinen Knoten in die Beine bekommt. Bachata, Merengue und Salsa bilden den Kern der Schrittfolgen, ähnlich wie beim Zumba. Wer sich dafür begeistern kann, ist bei Emin an jedem Freitag um 18:30 Uhr im Sportforum gut aufgehoben. „Diese Art zu tanzen ist auch eine wunderbare Demenz- und Alzheimer-Prophylaxe“, hebt Emin hervor. Seine Gruppe und er freuen sich immer über weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, auch unter dem neuen Kursnamen. Wer Latino-Rhythmen liebt oder bereits im Blut hat, sollte nicht zögern und am Freitagabend gerne mal reinschnuppern.

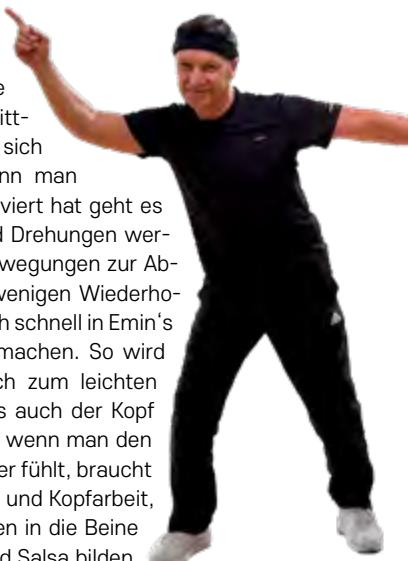


Bild: Daniela Berger

Vom Tauchen zum Schwimmen

## Schwimmerische Früherziehung beim VfL Rastede

Daniela Berger | Schwimmen zu können, kann Leben retten. Ertrinken ist eine der häufigsten Todesunfallursachen bei Kleinkindern, in den USA sogar die führende Todesursache bei den Ein- bis Vierjährigen. Trotzdem wir das Schwimmen in unserer Gesellschaft zu einer mehr und mehr vernachlässigten Fähigkeit. Schwimmbäder – wie das Rasteder Freibad – bleiben während einer längeren Renovierungszeit geschlossen oder schließen gar ganz, weil vielen Kommunen kein Geld oder kein Personal dafür zur Verfügung stehen. Die Corona-Zeit hat sicher auch ein Übriges beigetragen, dass immer weniger Kinder tatsächlich sicher schwimmen können. Laut DLRG nimmt die Schwimmfähigkeit von Grundschulkindern immer weiter ab. Und auch die Zahl der Ertrunkenen steigt von Jahr zu Jahr – zuletzt 2024 waren es allein in Deutschland mehr als 400. Beim VfL Rastede gibt es ein besonders attraktives Angebot zur schwimmerischen Früherziehung, das in diesem Jahr auch mit dem Bronzepokal der „Stern des Sports“ in Rastede ausgezeichnet wurde. Dabei werden den Kindern kleine, aber lebensrettende Bewegungen durch wöchentliche Routinen antrainiert und automatisiert. Überall in Deutschland ist die Nachfrage nach Schwimmkursen größer als das Angebot. Oft gibt es lange Wartezeiten für einen Kurs. Im VfL



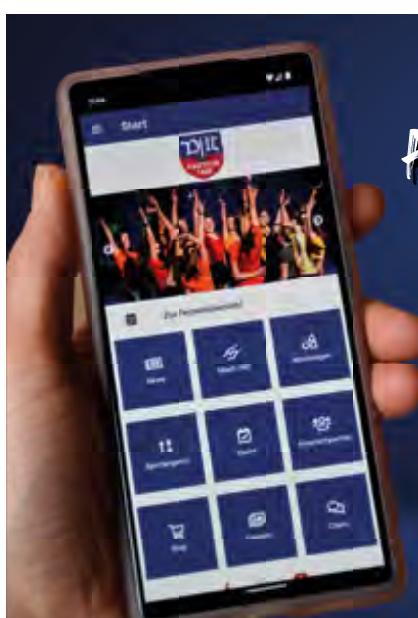
hat die Schwimmabteilung eine lange Tradition und so wollten wir ebenfalls unser Wissen weitergeben. Denise hat sich vor 17 Jahren wesentlich gegen das damals noch in Deutschland verbreitete Konzept entschieden, da in den zeitlich relativ kurzen Schwimmkursen hauptsächlich das Brustschwimmen vermittelt wird. Wir haben uns daher für ein Konzept, wie es in vielen anderen Ländern praktiziert wird entschieden. Das Prinzip „Vom Tauchen zum Schwimmen“ aus der Schweiz ist eine Inspiration für Denise gewesen. Kindern in jungen Jahren Selbstrettung zu vermitteln, ist ihr ein großes Anliegen.

Seit mehreren Jahren bietet der VfL Rastede schwimmerische Früherziehung in einem besonderen Konzept an, das sich von anderen üblichen Schwimmkursen in Deutschland unterscheidet. Bei uns finden keine Schwimmkurse von wenigen Wochen statt. Stattdessen werden die Kinder ab einem Alter von 12 Monaten bis zum Alter von 5 bis 6 Jahren regelmäßig in ihrem schwimmerischen Lernen begleitet. Nach circa 2 Jahren können die Kinder in der Regel die Schwimmstile Kraul, Rücken und Brust schwimmen. Nach weiteren zwei Jahren beherrschen sie schon einige Feinheiten dieser Techniken, so dass sie ab dann an den regulären Schwimmgruppen des Vereins und sogar an kindgerechten Wettbewerben teilnehmen können.

Das Besondere an dieser Schwimmgruppe ist das außergewöhnliche Engagement unserer Übungsleiterin Denise de Vries, die für ihr Konzept, „Vom Tauchen zum Schwimmen“, brennt. Bei vielen herkömmlichen Schwimmkursen geht es darum möglichst schnell das Brustschwimmen zu vermitteln. Da dieser Schwimmstil aber sehr komplexe Koordinationsfähigkeiten erfordert, werden diese Kurse meistens erst für Kinder ab 5 Jahren angeboten. Davor gibt es zwar Kurse für das Säuglingsschwimmen, die jedoch nur der Wassergewöhnung ohne schwimmerische Zielführung dienen.



Im Gegensatz dazu wird im VfL das natürliche Verhalten der Kinder unter Wasser gefördert, so dass Kinder keine Angst haben sich unter Wasser zu bewegen und orientieren zu können. Hierbei stehen die Selbstrettung, das Selbstvertrauen und die Wassersicherheit der Kinder im Vordergrund. Das frühe, sichere Schwimmen von Kraul und Rücken hat erstmal Vorrang. Die Kinder werden altersunabhängig individuell in ihrem eigenen Lerntempo geschult. Zu Beginn ist das Gewöhnen an Wasser im Gesicht, das „Verstecken“ unter Wasser und Übungen wie gleiten und schweben (Seestern - Drehung von Bauch



# 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



in Rückenlage) das wichtigste Ziel. Da die meisten Kinder im Alter von 12 Monaten noch nicht sprechen können, ist ein wichtiges Ziel der Übungsleiterin das Vertrauen der Eltern und des Kindes zu gewinnen. Dabei sind die Eltern dann auch die Instrumente der Schwimmtrainerin. Die Kinder können sich schon nach einiger Zeit sehr gut unter Wasser bewegen und haben keine Scheu mehr vor dem Element Wasser.

Als Erstschwimmart wird das Kraulschwimmen erlernt, leicht versetzt und zeitnah danach das

Rückenschwimmen. Aus der natürlichen Bewegung des „Hundepaddelns“ geht es spielerisch über in das Kraulschwimmen. Dies ist motorisch einfacher umzusetzen als das Brustschwimmen, was bei uns erst der dritte Schwimmstil ist, der unterrichtet wird. In Verbindung mit dem Schweben in Rückenlage können sich die Kinder bereits früh sicher im Bewegungsraum Wasser fortbewegen. Im Schwimmunterricht lernen die Kinder spielerisch Bewegungsabläufe, die sie später leicht abrufen können. Somit ist auch das rhythmische Ausatmen unter Wasser dann schnell zu erlernen, wie es inzwischen für die Erlangung des Seepferdchens erforderlich ist.

Das Konzept „Vom Tauchen zum Schwimmen“ ist in Deutschland nicht sehr verbreitet. Daher ist Denise auch als Referentin für den Niedersächsischen Schwimmverband aktiv, um auch anderen das Konzept nahe zu bringen. Durch das „Verstecken“ unter Wasser, wird das Bewegen unter der Wasseroberfläche für die Kinder als ganz normal empfunden, so dass sie später auch kein Problem haben, rhythmisch ins Wasser auszu-

atmen, wie es viele Schwimmstile verlangen.

Hier gab es bereits einen Lerneffekt, da die Bedingungen für z.B. das Seepferdchen-Abzeichen dahingehend geändert wurden, dass die 25m mit rhythmischem Ausatmen ins Wasser geschwommen werden müssen. Das Hochhalten des Kopfes ist mittlerweile als weniger effektiv und gesundheitsförderlich erkannt worden. Daher hat das Schwimmenlernen über das Bewegen unter Wasser durchaus großes Potential als Vorbildcharakter.

Dadurch, dass wir keine Kursform anbieten, sondern fortlaufenden Schwimmunterricht, darf jedes Kind sein eigenes Lerntempo haben. Hat es das Ziel einer Unterrichtsstufe erreicht, darf es in die nächsthöhere Stufe und kann dann von den anderen Kindern, die in der Stufe bereits gefestigter sind abgucken und lernen. Damit bleibt es auch immer harmonisch in den Kleingruppen. Die Kinder werden nie über- oder unterfordert und Frustrationserlebnisse bleiben aus. Solange die Eltern mit im Wasser sind, arbeitet Denise mit bis zu acht Kindern in einer Gruppe.



Bilder: Daniela Berger

Sobald es intensiver wird und die Trainerin mit den Kindern alleine im Wasser ist, werden auch die Gruppen kleiner. Dazu müssen die Kinder selbstständig in der Rückenlage schweben können, einen guten Kraulbeinschlag haben und ein paar Meter Kraularmzüge schwimmen können. Dann ist Denise mit 4 bis 5 Kindern im Wasser – je nach Gruppengefüge. Sobald die Kinder alle drei Schwimmarten und Schmetterlingkicks in Grobform beherrschen, dürfen sie ins große Becken und auf der 25m Bahn schwimmen. Zu den zu erlernenden Grundlagen – außer Tauchen, Gleiten und Schweben – gehören auch Drehen und Springen dazu.

Text: VfL Rastede

## Nachwuchsschwimmer Hauke Döbler für den VfL Rastede in Berlin dabei Saisonhöhepunkt für deutsche Schwimmtalente

Für den VfL Rastede konnte Hauke Döbler vom 11. – 15. Juni bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) in der Hauptstadt Berlin an den Start gehen. In diesem Jahr waren es junge Schwimmtalente der Jahrgänge 2012 – 2007, die aus ganz Deutschland am Saisonhöhepunkt in der Schwimm- und Sprunghalle im Europapark (SSE) gegeneinander antreten konnten. Alle qualifizierten Nachwuchstalente

zählen zu den Top-Schwimmern in Deutschland und mussten dafür in den vergangenen Wochen und Monaten bereits mit hervorragenden Leistungen überzeugen.

In Berlin ging es für die mehr als 1500 Teilnehmer aus ganz Deutschland um Titel, Medaillen und Bestzeiten. Hauke Döbler konnte sich bei seiner ersten möglichen DJM-Teilnahme gleich mit 3 Starts in seiner Hauptlage Brust für die 50m, 100m und 200m-Stre-

cken qualifizieren. Bereits am ersten Wettkampftag startete er auf der 50m-Strecke. Nach einem Tag Pause ging er dann am Freitag über 100m Brust und am Samstag über 200m Brust an den Start.

Trotz großartiger Bestzeiten in der Saison musste Hauke vor beeindruckender Kulisse aber seiner Nervosität Tribut zollen und konnte in Berlin leider nicht sein volles Potential ausschöpfen. Hauke schwamm starke Zeiten, blieb aber jeweils äußerst knapp unter seinen persönlichen Bestzeiten. Mit einem tollen 27. Platz über 50m Brust, einem 24. Platz über 100m Brust und einem großartigen 16. Platz über 200m Brust konnte er die Erinnerung an eindrucksvolle Momente mit nach Hause nehmen.

Hauke bereitet sich nun auf den Jahresabschluss-Wettkampf des VfL Rastede vor sowie auf seine abschließende Teilnahme an den Deutschen Freiwassermeisterschaften in Rostock und das Sund-



Hauke Döbler nach dem Einschwimmen vor der Kulisse Schwimm- und Sprunghalle im Europapark Berlin

schwimmen in Stralsund. Danach geht es für ihn in die Wettkampfpause und zum Ende der Sommerferien in die Vorbereitungen auf eine sicherlich ebenso beeindruckende Saison 25/26.

Text: VfL Rastede

**RastedeGutschein**

RESIDENZORT  
**RÄSTEDE**  
GMBH

Schloßstr. 29, 26180 Rastede  
Telefon 04402 863855-0  
[www.rastede-touristik.de](http://www.rastede-touristik.de)

Online erhältlich »

QR Codes

## Freiwasser-Schwimmen: Quer durchs Meer 2025

Tanja Brunßen-Gerdes | Beim diesjährigen „Quer durchs Meer“ wurde der VfL Rastede gleich durch einige Mitglieder der Schwimmabteilung vertreten, darunter die Schwimmer, Denise de Vries, Tanja Brunßen-Gerdes, Irmtraud Becker, Olaf Weiß, Christian Lüerßen, Tom Böke und Ina Göde.

Ab 7.30 Uhr konnte man beim Strandufer die Unterlagen abholen. Es gab ein Shirt, eine Badekappe und einen Müllbeutel, auf die jeweils die Startnummern geschrieben wurden. Die „Müllbeutel“ waren für die Aufbewahrung und den Transport der Kleidung gedacht, die dann mit einem Transfer wieder zum Zielbereich gebracht wurden.

Aber alles der Reihe nach: Nachdem wir die Unterlagen abgeholt hatten, bekamen wir noch Infos über Temperatur und Wasserqualität. Das Zwischenahner Meer hatte

an dem Tag gute 20 Grad und es war wellenfrei. Beste Bedingungen also, um dort zu schwimmen. Auch die Sonne schien, perfekt. Nachdem dann auch noch die Ehengäste vorgestellt worden waren, darunter auch unsere Daniela von Essen und Jannik Lüken als Vorstandsmitglieder des Kreissportbunds, gingen alle 402 Teilnehmer\*innen pünktlich aufs Schiff Richtung Dreibergen. Derweil wurden die Klamotten in zwei PKW-Anhängern verstaut und von Dreibergen aus wieder zum Strand-Café gebracht.

Kurz nach 9.30 Uhr fiel der Startschuss.

Es war einfach nur schön dort zu schwimmen. Der erste Teilnehmer kam nach nur 43 Minuten am Ziel wieder aus dem Wasser, und das nach einer Schwimmstrecke von 3,2 Kilometern. Die Strecke war mit



Foto: privat

großen Pylonen ausgestattet, um den Schwimmern auch im Wasser eine Orientierung zu geben. Der letzte Schwimmer brauchte etwa 2 Stunden und 30 Minuten für die Strecke.

Unsere Zeiten haben wir nicht festgehalten. Entscheidend war für uns alle das Teilnahme-Erlebnis. Als dann alle so nach und nach am Strandufer ankamen, wurden wir vom Publikum beklatscht. An einem Stand konnten wir uns mit Getränken, Obst und Müsli wieder

stärken. Dann noch bei den DLRG-Helfern die persönlichen Sachen abholen und natürlich unsere Teilnehmer-Urkunden.

Außer zwei Teilnehmern sind alle durchgekommen, aber dafür war die Absicherung durch die DLRG-Boote da, die uns über die ganze Strecke begleitet haben und uns rausholen konnten, falls man nicht mehr konnte. Vielen Dank jedenfalls an die Organisatoren und die DLRG-Helfer. Es hat uns wieder großen Spaß gemacht.



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

Autohaus  
Hansa<sup>GmbH</sup>

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<sup>GmbH</sup>

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)

## Schwimmen

# Internationales Schwimmfest in Bückeburg

Vom 21. bis zum 22. Juni fand in Bückeburg das Internationale Bergbad-Pokal-Schwimmfest statt. Insgesamt nahmen beeindruckende 711 Schwimmerinnen und Schwimmer aus zahlreichen Vereinen teil. In diesem Rahmen wurden in dem Freibad 3573 Einzelstarts und 229 Staffelstarts in einem Becken mit acht Bahnen mit je 50m verzeichnet. Besonders hervorzuheben ist die Teilnahme des größten Vereins, der SG Neukölln, der mit rund 250 Athletinnen und Athleten anreiste. Auch unser demgegenüber vergleichsweise kleiner Verein war mit 18 motivierten Schwimmerinnen und Schwimmern vertreten, darunter Carlie de Vries, Clara Braune, Clara Wöhlbrand, Frauke Dierks, Hanko Heuten, Hauke Döbler, Jonathan Viehöver, Josefine Emilie Kolbe, Lotta Meyer, Lotte Heeren, Mira Früh, Rasmus Langemann, Smilla Langemann, Sverre Langemann, Thees Heuten, Tjark Heitmann, Wilko Heuten.

Wir konnten mit starken Leistungen auf uns aufmerksam machen.



v.l. Tjark Heitmann, Jonathan Viehöver, Josefine Kolbe, Mira Früh, Carlie de Vries, Clara Braune, Clara Wöhlbrand, Hanko Heuten, Thees Heuten, Tessa Kempf, Sverre Langemann  
Foto: privat

Jeder unserer Schwimmer startete über die 200m Lagen-Strecke sowie drei bis vier Haupt- und Nebenstrecken über die 50m und

100m. Dort konnten viele Zeiten gehalten oder gar verbessert werden. Besonders stach Hauke Döbler (Jahrgang 2012) hervor, der über die 100 m Brust in einer Zeit von 1:26,48 den zweiten Platz belegte. Darüber hinaus sicherte er sich Bronze über die 200m Lagen sowie den zweiten Platz über 50 m und 100 m Schmetterling. Sein Höhepunkt bildete jedoch sein erster Platz über 50m Brust. Ebenso überzeugte Hanko Heuten (Jahrgang 2009), der mit tollen Zeiten den dritten Platz über 50m Rücken (33,55 Sekunden) und 100m Rücken (1:14,17 Minuten) erreichte.

Auch unsere jüngeren Jahrgänge präsentierten sich mit viel Engagement und Können. So konnte sich unter anderem Tjark Heitmann mit einer Zeit von 1:07,06 den zweiten Platz über die 50m Schmetterling sichern. Neben den 71 Einzelstarts stellten wir insgesamt acht Staffeln, die ebenfalls mit großem Einsatz antraten und durchweg gute Leistungen zeigten. Da sich der Wettkampf über zwei Tage erstreckte, schlügen wir vor Ort unsere Zelte auf. Durch die gemeinsame Zeit, die wir als Team verbrachten stärkten wir unseren Zusammenhalt. Insgesamt war es ein sehr erfolgreiches Wettkampfwochenende und ein schöner Sai-

sonabschluss für unser Team. Wir freuen uns schon auf den nächsten Wettkampf im Bergbad-Bückeburg.

Besonders danken wollen wir den Trainern, Denise de Vries, Wilko Heuten und Swantje Heuten, die ebenfalls für unsere Verpflegung während des gesamten Wettkampfes zuständig waren. Sie waren eine große Unterstützung für jeden Teilnehmer unseres Vereins, indem sie bei jedem Start am Beckenrand standen und den Teilnehmern im Nachhinein auch Rückmeldungen gaben. Auch ohne unsere Kampfrichter Mirco Viehöver, Lars Wöhlbrand, Rasmus Langemann und Frauke Dierks wäre der gesamte Wettkampf nicht möglich gewesen. Nicht zuletzt auch durch die Unterstützung dieser Helfer und die Leistungen unserer Schwimmer schaffte es der VfL Rastede mit einer Gesamtpunktzahl von 82 Punkten auf den 10. Platz.

Clara Wöhlbrand  
und Hanko Heuten



- 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



Emotionaler Abschied

## Lia Selke verlässt die Turnabteilung



**Lia Selke – im Bild hinten Mitte – wurde verabschiedet.** Foto: privat

Leider muss auch die Turngruppe mit Lia Selke eine langjährige Turnerin verabschieden. Noch bevor die Montagsgruppe ihr Programm bei der diesjährigen Showtime wird aufführen können, geht sie zum Studium in die Niederlande. Lia ist schon ganz lange in unseren Turngruppen gewesen. Seit vielen Jahren hat sie als Jugendliche beinahe alle Aufführungen der Showgruppe mitgemacht und mitgestaltet und hat damit das Vereinsleben in der Gruppe bereichert. Und nicht nur das: mit Lia verlässt uns eine sehr begabte und talentierte Turnerin. Bei Melanie Schröder hat

sie ursprünglich begonnen und die Grundlagen erlernt, und ist dann irgendwann in die Montagsgruppe von Evelyn Kusch gewechselt. Dementsprechend emotional wurde es dann zum Abschied, gerade wenn man die jungen Turnerinnen während ihrer gesamten Jugend begleiten darf. Da ist es auch für die Trainerinnen eine besondere Ehre, wenn eine Turnerin ihnen so lange die Stange hält. Der VfL Rastede wünscht Lia alles Gute für die Zukunft. Sie wird in der Turnabteilung fehlen und hier stets willkommen sein. Mach's gut Lia.

Evelyn Kusch

## Abschied von unserem langjährigen Trainer Thomas Focken

Direkt vor den Sommerferien musste VfL-Geschäftsführerin Evelyn Kusch mit Thomas Focken einen langjährigen Trainer verabschieden. Thomas hatte montags drei Kurse bei uns, darunter zweimal CrossFit und einmal Pilates Fitness Mix. Thomas Focken hat sich nun selbstständig gemacht und ist obendrein auch noch als Dozent unterwegs. Er referiert unter anderem auch bei den Oldenburger Verbänden oder auch beim Kreissportbund. Damit bleibt er dem Sport zwar grundsätzlich erhalten, muss aber die Trainertätigkeit bei uns leider aufgeben. Seine beiden Cross-Gruppen werden erstmal zusammengelegt und vorübergehend von Ida Bürmann übernommen, die bislang selbst auch Teilnehmerin war. Wir bleiben aber auch weiterhin auf der Suche nach einem Ersatz. Der Kurs Pilates Fitness Mix wird unter einem leicht veränderten Konzept und unter der neuen Bezeichnung „Fitness trifft Physio“ weitergeführt. Nähere Informationen dazu auch in unserer Rubrik „Neue Kurse“.

Auf jeden Fall sagen wir Thomas ein herzliches Dankeschön für seinen langjährigen Einsatz beim VfL und wünschen ihm für die Zukunft viel Glück und Erfolg.



**VfL-Geschäftsführerin Evelyn Kusch mit Thomas Focken** Foto: privat

**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**



# Unser Sport- und Fitnessangebot

## VfL Rastede von 1859 e.V.



Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Aqua-Fitness (abweichende Zeiten in der Freibadsaison)</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	Hallenbad	Mo	08.00 – 08.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 2	offen	Hallenbad	Mo	08.30 – 09.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 3	offen	Hallenbad	Mo	09.00 – 09.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 4	offen	Hallenbad	Mo	16.45 – 17.15	Hela Heinen
Wassergymnastik 5	offen	Hallenbad	Di	18.15 – 18.45	Saskia Zigan
Wassergymnastik 6	offen	Hallenbad	Mi	10.30 – 11.00	Saskia Zigan
Wassergymnastik 7	offen	Hallenbad	Mi	11.00 – 11.30	Saskia Zigan
Wassergymnastik 8	offen	Hallenbad	Mi	11.30 – 12.00	Saskia Zigan
Wassergymnastik 9	offen	Hallenbad	Do	11.00 – 11.30	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 10	offen	Hallenbad	Do	11.30 – 12.00	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 11	offen	Hallenbad	Do	18.15 – 18.45	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 12	offen	Hallenbad	Do	18.45 – 19.15	Sonja Dieckmann
Wassergymnastik 13	offen	Hallenbad	Do	19.15 – 19.45	Anmara Kamran
Wassergymnastik 14	offen	Hallenbad	Do	19.45 – 20.15	Anmara Kamran
Wassergymnastik 15	offen	Hallenbad	Do	20.15 – 20.45	Anmara Kamran
Wassergymnastik 16	offen	Hallenbad	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 Sieffken
<b>Boule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di+Do	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken
<b>Basketball</b>					
U 8	6 – 8 J.	Halle Kleibrok	Mi	15.30 – 17.00	Lars Fischer
U 10_1	8 – 10 J.	Halle Kleibrok	Mi	17.00 – 18.30	Lars Fischer
U 10_2	8 – 10 J.	Halle Kleibrok	Mo	15.30 – 17.00	Klaus Westerhoff
U 12	10 – 12 J.	Halle Kleibrok	Fri	15.00 – 16.45	N.N.
U 14	12 – 14 J.	Halle Kleibrok	Mo + Do	17.15 – 18.45 17.15 – 18.30	Björn Heeren
U 16 + U 18	14 – 18 J.	Halle Kleibrok	Mo + Do	18.45 – 20.00 18.30 – 20.00	Eike Düssmann
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo + Do	20.00 – 22.00 20.00 – 22.00	Eike Düssmann Hendrik Hespe
Leistungstraining	offen	Halle Kleibrok	Fri	20.30 – 22.00	Lars Fischer

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Fitness</b>					
Fitness trifft Physio	offen	Sportforum	Mo	16.30 – 17.30	Alexander Jaschek
Crosstraining	offen	Sportforum	Mo	18.00 – 19.00	Ida Bürmann
Ballsport-Mix für Männer	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.30 – 20.30	Michael Reupsch
Fitness für Frauen	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 – 21.00	Katja Ratje
Fit für den Tag	offen	Sportforum	Di	08.30 – 09.30	Birgit Karnowsky
Functional Training	offen	Sportforum	Di	10:30 – 11:30	Nicole Wehrcamp
Outdoor Athletik Training	offen	Halle Feldbreite Teil 6	Di	18.00 – 19.00	Christoph Wöste
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 – 19.00	Katja Ratje
Functionel Cross Mix	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	19.30 – 20.30	Frank Ratje
Fitnessgruppe	60+	Sportforum	Mi	09.15 – 10.15	Saskia Zigan
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
Fit & Gesund für Männer	offen	Halle Kleibrok	Mi	18.30 – 20.00	Horst Laue
Step Aerobic	offen	kleine Halle Feldbreite	Mi	19.30 – 20.30	Urte Diekhöfer
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Mi+Sa	20.00 – 21.30	Sakhi Alizadah
Fitness am Morgen	offen	Sportforum	Do	08.30 – 09.30	Evelyn Kusch
Fitness Workout	offen	Sportforum	Do	19.15 – 20.15	Frauke Lehners
Men Power	30+ J.	kleine Halle Feldbreite	Do	20.00 – 21.00	Thomas Bolte
Freizeitsport Männer	65+ J.	Sportforum	Fr	10.45 – 11.45	Uwe Harms
Steppump	offen	Sportforum	Fr	17.30 – 18.30	Emin Kuruoglu
<b>Gesundheitssport / Rehasport nur auf Anfrage per E-Mail: info@vfl-rastede.de</b>					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	08.45 – 09.45	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Mo	10.00 – 11.00	Sonja Dieckmann
Aktiv bleiben	70+	Sportforum	Mo	11.00 – 12.00	Saskia Zigan
Yoga	offen	Sportforum	Mo	19.30 – 21.00	Katharina Machunsky
"Uhu" Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Di	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky
Early Bird, bewegt in den Tag	offen	Sportforum	Mi	08.15 – 09.15	Heidrun Meyer
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
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 – 10.40	Maren Rosenau
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 – 11.50	Maren Rosenau
Fitnessgymn. Anf. (Anlehnung Pilates)	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	18.00 – 19.00	Urte Diekhöfer
Fitnessgymn. Fortg. (Anlehnung Pilates)	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	19.00 – 20.00	Urte Diekhöfer
Balance Fitness	offen	Sportforum	Fr	08.30 – 09.30	Birgit Karnowsky
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	offen	Sportforum	Fr	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Handball</b>					
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Di + Do	20.30 – 22.00	Philipp Bruns
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mo+Mi	20.00 – 21.30	Torben Decker
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mo+Mi	20.00 – 21.30	Tina Petershagen
A-Jugend männlich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Mo+Do	19.00 – 20.30	Lara Bolte
B-Jugend männlich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Di+Do	19.00 – 20.30	Martin Ohm
C-Jugend männlich	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Mo+Do	16.00 – 17.30	Ronald Zange
D-Jugend männlich	11 -12 J.	Halle Feldbreite	Mo+Do	16.00 – 17.30	L.Schmidt/S.Ohm
E-Jugend männlich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.30	N.Haak/E.Wagener
A-Jugend weiblich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Di+Do	19.00 – 20.30	N.N.
B-Jugend weiblich	14 – 15 J.	Halle Feldbreite	Mo + Mi	17.30 – 19.00 18.30 – 20.00	Landig, Brötje, Hillje
C-Jugend weiblich_1+2	13 – 14 J.	Halle Feldbreite	Mi Fri	17.30 – 19.00 16.00 – 17.30	Michael Reupsch
D-Jugend weiblich	11 – 12 J.	Halle Feldbreite	Mo + Do	16.00 – 17.30 17.30 – 19.00	Sabrina Meyer
E-Jugend weiblich	9 – 10 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 – 17.30	N.Haak/E.Wagener
Minis	ab 6 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Ron Zange
Mini Minis	ab 5 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	J.Harfst-Setiawan
Micro Mini Minis	ab 4 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 – 17.30	Sonja Hinrichs
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>Dart</b>					
Dart	ab 18 J.	Sportforum	Do	19.00 – 21.00	Jannis von Waaden
<b>Kinderturnen – nur auf Anfrage per E-Mail: info@vfl-rastede.de</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 ein Turnschuh I	3 – 4 J.	Sportforum	Mi	15.30 – 16.30	Frauke Lehners
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Sportforum	Mi	16.30 – 17.30	Frauke Lehners
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 E-Mail: info@vfl-rastede.de</b>					
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
Gerätturnen/Wettkampf		kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 – 18.00	Jasmin Schubert
Gerätturnen>Showgruppe		kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 – 18.00	E.Kusch/J.Schubert
Turnen Jugendl./Erwachsene		Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Roland Siebecke
Tanzen, Turnen, Trampolin		Halle Feldbreite	Fr	15.40 – 17.30	Daniela von Essen
<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>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	Sportplatz	Mo	(ab) 17.30	Horst Laue
Abnahme	offen	Sportplatz	Mo	(ab) 18.00	Horst Laue
<b>Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen nur 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 (abweichende Zeiten in der Freibadsaison)</b>					
<b>Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit!</b>					
Technischer Aufbau1		Hallenbad	Mo	17.30 – 18.30	Swantje Heuten
Technischer Aufbau2		Hallenbad	Do	17.30 – 18.30	Swantje Heuten
Wettkampfvorbereitung 1		Hallenbad	Mo	17.30 – 18.30	Inja Gustke
Wettkampfvorbereitung 2		Hallenbad	Do	17.30 – 18.30	Meret Heidenreich
Leistungsgruppe 1		Hallenbad	Mo	18.30 – 19.30	Guido Traband
Leistungsgruppe 1		Hallenbad	Do	18.30 – 19.45	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Hallenbad	Mo+Do	19.00 – 20.30	Guido Traband
Wettkampfgruppe 1+2		Hallenbad	Mo+Do	17.30 – 19.00	D.de Vries/W.Heuten
Wettkampfgruppe 1+2		Sportforum	Sa	09.00 – 10.00	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1+2		Hallenbad	Sa	10.00 – 12.00	Denise de Vries
Masters Wettkampfgruppe	20+ J.	Hallenbad	Mo+Do	19.00 – 20.30	T.Brunßen-Gerdes
Masters Breitensport Fitness	20+ J.	online	Di	19.00 – 20.00	T.Brunßen-Gerdes
Zur Zeit sind leider alle Plätze belegt!					
<b>Tanzen</b>					
Standardtanz Bronze	offen	Sportforum	So	16.30 – 17.30	Team Jacek Lenard
Standardtanz Silber	offen	Sportforum	So	17.30 – 18.30	Team Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18.30 – 19.30	Team Jacek Lenard
Standardtanz Gold	offen	Sportforum	So	19.30 – 20.30	Team Jacek Lenard
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.15 – 21.15	Daniela von Essen
Latin Dance Aerobic	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
<b>Streetdance Hip Hop</b>					
Hip Hop Kids	5 – 9 J.	Sportforum	Sa	11.00 – 12.00	Lilliy Gerlinger
Hip Hop Teens	10 – 15 J.	Sportforum	Sa	12.00 – 13.00	Kathi Wecker
Hip Hop Adults	ab 16 J.	Sportforum	Sa	13.00 – 14.00	Kathi Wecker
<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



## AGTHE & 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)
2. Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung)
3. Sprecher (Sportbetrieb, Organisation)
- Pressewart / Pressewartin

Daniela von Essen  
Christian von Deeten  
Sascha Arzenscheg  
Daniela Berger

### Volleyball

Sportabzeichen  
Schriftführerin  
Hallen- und Gerätewart  
VfL Heft Verteilung  
Archiv  
Geschäftsführerin  
Kassenwartin  
Verwaltung Mitglieder  
Verwaltung u. Kinderturnen  
Verwaltung Rehabilitationssport

Anke Harms

Horst Laue / G. Arends

Silke Riediger

Karl Treskow

Melanie Schröder & Team

Joachim Delfs

Evelyn Kusch

Silke Riediger

Jasmin Schubert

Melanie Schröder

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.

**FINKEISEN**  
STEUERBERATUNG

Brucknerstr. 2, Rastede, T. 0 44 02 / 5 10 18, [finkeisen-steuerberatung.de](http://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 SDGVO (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 beigefügt.	
	Eintrittsdatum: (TT.MM.JJ)			Sind bereits Familienangehörige Mitglied im Verein?	
Abteilung:				<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
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 €	Bädereneintritt für die Schwimmabteilung (Hallbad / Freibad)	halbjährlich
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Latin Dance Aerobic, Steppump	6,50 €	Kinder und Jugendliche .....	25,00 €
Aufnahmegebühr Einzelperson (einmalig)	10,00 €	Aufnahmegebühr Familie (einmalig)	20,00 €	Erwachsene.....	50,00 €

### Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftsmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

Mir ist bekannt, dass der Mitgliedsbeitrag / Umlagen nur bargeldlos gezahlt werden kann. Hiermit ermächtige ich den VfL Rastede von 1859 e.V. Zahlungen (Beitrag, Umlage, Kursgebühr u.a.) mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich / wir unser Kreditinstitut an, die vom VfL auf mein / unser Konto 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 jedezeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Unterschrift des Kontoinhabers  
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes  
bzw. Erziehungsberechtigter

Weil Ehrenamt  
für uns eine  
Ehrensache ist!

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



STERNE DES  
SPORTS

Eine Initiative von

 Volksbanken  
Raiffeisenbanken

 DOSB

Fast neun Millionen Menschen engagieren sich ehrenamtlich in Sportvereinen und sind damit nicht nur eine wichtige Säule des Sports, sondern auch des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Mit der Aktion „Sterne des Sports“ sagen wir gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund „Danke“ und zeichnen besonders engagierte Vereine aus. Mehr erfahren Sie bei uns oder online unter: [sterne-des-sports.de](http://sterne-des-sports.de)

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