



BLiCKPUNKT

AUSGABE MÄRZ 2026



Foto: BVR / DOSB



Foto: D. Berger



Foto: D. Berger

Landkreis Ammerland



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

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

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

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



Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser,

mehr Wertschätzung und öffentliche Würdigung geht nicht: Denise de Vries erhält den Publikumspreis bei Sterne des Sports!

Ein hervorragendes Konzept, über Jahre stetig und authentisch ausgeführt, hat die Jury überzeugt und den VfL nach Berlin gebracht. Aber die persönliche Leistung von Denise, die durch Zuschauer aus ganz Deutschland gewürdigt wurde, machte aus dieser Reise etwas ganz Besonderes.

Einige VfLer durften Denise begleiten und diese großartige Atmosphäre unter den Sportvereinen aufsaugen. Im festlichen Rahmen in Sichtweite zum Brandenburger Tor trafen die Nominierten zusammen. Es ging um einen Preis, aber Wettkampf war nicht zu spüren. Es gab großen gegenseitigen Respekt und Interesse an den Projekten. Der Austausch über

den Sport, als das verbindende Glied unserer Gesellschaft, gelang sofort.

Die Redner, angefangen bei unserem Bundespräsidenten, fanden die richtigen Worte zur Darstellung der Wichtigkeit des Ehrenamts. Ob im Sport oder anderen Organisationen ist das Ehrenamt der berühmte „Kitt in unserer Gesellschaft“. Da ist es dann auch schön zu hören, dass unsere Bundesregierung die notwendigen Rahmenbedingungen schaffen möchte, um dem Ehrenamt mehr Entfaltungsmöglichkeiten zu bieten. Das neue Motto lautet: Fördern, vereinfachen, wertschätzen! Die Staatsministerin für Sport und Ehrenamt Dr. Christiane Schenderlein stellte die ersten Verbesserungen dar und gab einen Ausblick auf geplante Maßnahmen. Wir freuen uns auf diesen Rückenwind aus Berlin und hoffen, dass

die Entlastung und die Mittel auch bis nach Rastede getragen werden.

Mit dieser Unterstützung wollen wir auch weiterhin ein attraktiver VfL mit einem breiten, interessanten Angebot bleiben und sind bereit für die nächsten großen Projekte!

Mit sportlichen Grüßen,

Christian von Deetzen

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



MAYER & DAU

IMMOBILIEN GMBH

**Wir bewerten
Ihre Immobilie.
Kostenfrei!**

**Gutschein
im Wert von
550,- €**



Mayer & Dau Immobilien GmbH

www.mayer-dau.de - info@mayer-dau.de - 04402 83083

Inhaltsverzeichnis

„Sterne des Sports 2025 in Gold“ und ARD-Publikumspreis Große Ehre für Denise de Vries und den VfL Rastede	6
Denise de Vries Unsere Trägerin des ARD-Publikumspreises 2025	8
Nominierung zum ARD-Publikumspreis NDR-Team dreht beim VfL	10
Rund um den ARD-Publikumspreis „Sterne des Sports“ BLICKPUNKT trifft Preisträger	10
Wertschätzung für unsere Preisträgerin Einladung zum Ball des Sports	11
Aus dem Netzwerk Rasteder Vereine Interview mit Alexander von Essen	13
Daniela Berger im Gespräch mit Annabelle Mandeng Von Mensch zu Mensch	14
Vorweihnachtlicher Jahresausklang Adventsfrühstück im Vareler Restaurant emma	16
Überraschung bei Fit & Gesund für Migranten	16
Wechsel bei unseren Tanztrainern Übungsleiterverabschiedungen	16
Kinderkarneval beim VfL Rastede	17
Danksagung Eine neue Hochsprungmatte	18
Frauensporttag am 7. Juni in Wiefelstede	18
„Unser“ altes Zuhause kommt zurück Helden der Halle Wilhelmstraße	19
Fortbildung macht Spaß – Minitrampolin	20
Ammerländer Sportschau 2025	20
Abschied von drei Turnerinnen	21
Ordentlich Action in der Dartabteilung	22
Kinderturnen	23
Lauftreff Rastede	23
Handball-Grundschrifttag an der Feldbreite	24
Jahresrückblick der Schwimmabteilung	25
Gelungener Auftakt in die Leichtathletik-Hallensaison	26
Sport- und Fitnessangebot	28

Impressum:

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

Redaktion: Daniela Berger

Herstellung: Bürger Verlag GmbH, Edewecht

VfL Rastede Geschäftsstelle:

Schloßstr. 33 · 26180 Rastede
Mi. 10:00 – 12:00 Uhr und Do. 15:00 – 18:30 Uhr



AB SOFORT

WIR SUCHEN UNTERSTÜTZUNG

Du hast **Spaß am Umgang mit Kindern** und
Lust dich im Sport zu engagieren?
Dann bist du beim **VfL Rastede** genau richtig!

DAS ZIEL UNSERER TURNSTUNDEN:

- ✓ Freude an der Bewegung vermitteln
- ✓ Spaß mit anderen in der Gruppe
- ✓ Motorik fördern
- ✓ Umgang mit verschiedenen Geräten erlernen

DAS BIETEN WIR:

- ➔ ein eingespieltes Team
- ➔ verlässliche Ansprechpartner
- ➔ Unterstützung in Aus- und Fortbildung
- ➔ Hospitationsmöglichkeiten und begleitete Einarbeitung
- ➔ gebildete Aufbauanleitungen
- ➔ gut ausgestattete Hallen mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten

HELPER

TurnFit
(ab 5 Jahre)
Donnerstag 16:00–18:00

ÜBUNGSLEITUNG

Flohzirkus
(bis 3 Jahre–mit Eltern)
Donnerstag 15:45–16:45

ÜBUNGSLEITUNG

Fit wie ein Turnschuh
(3–4 Jahre)
Donnerstag 16:45–17:45




KONTAKT:
04402-82992
info@vfl-rastede.de

IN EIGENER SACHE



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.



„Sterne des Sports 2025 in Gold“ und ARD-Publikumspreis

Große Ehre für Denise de Vries und den VfL Rastede



Daniela Berger – Die Freude war groß bei der Rasteder Delegation, als am Sonntagabend, 25. Januar 2026, in Berlin die Entscheidung über die Verleihung des ARD-Publikumspreises im Rahmen des Wettbewerbs „Sterne des Sports 2025“ verkündet wurde. Unsere Nominierte, Schwimmtrainerin Denise de Vries, lag am Ende mit 37 Prozent knapp vor dem Zweitplatzierten, Übungsleiter Paul Werdin von der DLRG Weimar (36 Prozent). Als Drittplatzierter war mit Omar Fahmy (27 Prozent) vom Verein FuNah aus Hildesheim ebenfalls ein Niedersachse in dem Online-Wettbewerb vertreten.

Spannung lag in der Luft vor der Verkündung des Ergebnisses. Zuvor waren auf der überdimensionalen Leinwand noch die Filmbeiträge der drei Nominierten gezeigt worden, was die Spannungskurve noch weiter steigerte. Als dann die

Moderatorinnen Katrin Müller-Hohenstein und Denise Schindler der Preisträgerin gratulierten, entlud sich die Anspannung in Jubel, Freudentränen und Blitzlichtgewitter. Während auf den Zuschauerrängen großer Jubel und Fahenschwenken losbrach, war Denise de Vries selbst erst einmal gerührt. „Warum auch immer sind mir vor Freude die Tränen in die Augen geschossen. Es hat alles gekribbelt,“ kommentierte sie denn auch ihre persönliche Gefühlslage. „Ich bin unfassbar dankbar, überhaupt hier sein zu dürfen.“ In diesen Dank schloss sie ausdrücklich sowohl das Team des VfL Rastede als auch die großartige Unterstützung durch die heimische Raiffeisenbank Rastede mit ein, die neben dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und gemeinsam mit den Volksbanken Raiffeisenbanken zu den Mitinitiatoren dieses Wettbewerbs zählt. Einer der ersten Gratulanten auf der Bühne war denn auch der Rasteder Raiba-Vorstand Christian von Deetzen, der augenzwinkernd darauf verwies, dass Denise de Vries eine solche Auszeichnung für ihr langjähriges Engagement eigentlich schon viel früher verdient hätte, die Raiffeisenbank Rastede sich allerdings auch erst seit zwei Jahren an diesem Wettbewerb beteiligt.

Bereits zum elften Mal wurde im Rahmen der „Sterne des Sports“ in Zusammenarbeit mit der ARD auch der Publikumspreis vergeben, mit dem die drei Personen ausgezeichnet werden, die durch ihr besonderes persönliches Engagement für

ihren Sportverein aus allen Bundesfinalisten herausragten. Preisträgerin Denise de Vries ist beim VfL Rastede die treibende Kraft unserer Initiative „Vom Tauchen zum Schwimmen – Schwimmerische Früherziehung“, für deren Erfolg sie sich seit Jahren mit großem Einsatz und viel Herzblut engagiert. Mit Leidenschaft, fachlicher Expertise und einem enormen persönlichen Einsatz begleitet sie Kinder bereits ab einem Alter von zwölf Monaten über Jahre hinweg hin zum sicheren Aufenthalt im Wasser. Kleine Gruppen, wiederkehrende Routinen sowie eine ruhige, vertrauensvolle Lernatmosphäre sind nur einige der Erfolgsfaktoren

ihres Schwimmunterrichts. Ihr Engagement hat den VfL Rastede damit zu einem Vorbild moderner und nachhaltiger Schwimmausbildung gemacht.

Dafür wurde der VfL Rastede dann auch am Montagmorgen im Beisein von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier unter den insgesamt 17 Bundesfinalisten mit einem 4. Platz und einem kleinen „Stern des Sports“ in Gold ausgezeichnet. Der Bundespräsident legte in seiner Würdigung Wert auf die Auszeichnung des ehrenamtlichen Engagements. „Ohne Breite keine Spitze,“ betonte er im Rahmen der diesjährigen Ehrung. „Ich freue mich, dass wir mit dieser





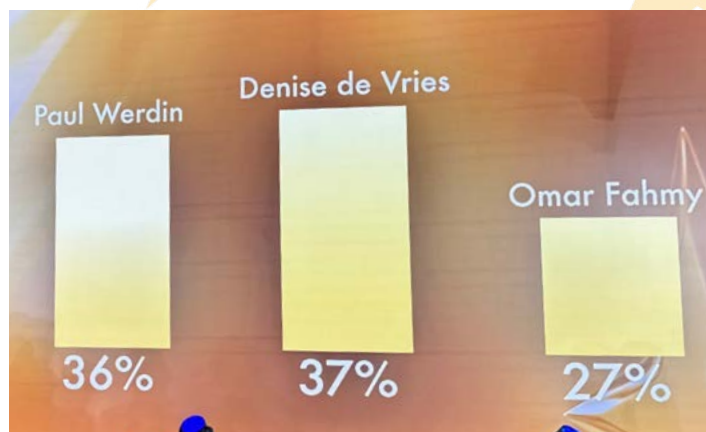
Würdigung wenigstens einmal im Jahr Dank und Anerkennung sagen können für die vielen ehrenamtlichen Sportler.“ Der große Stern des Sports als bedeutendste Auszeichnung für gesellschaftliches

Engagement von Sportvereinen in Deutschland ging in diesem Jahr an die Turngemeinde Herford mit ihrer Initiative „Vereinsheld 2025 – Unsere Zukunft ist Ehrenamt“. Den 2. Platz erhielt der VfB Eilenburg aus Sachsen mit seinem Projekt „FairPFIFFEN – Mut braucht Rückhalt“ zur Stärkung junger Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter und als klares Zeichen für Respekt im Sport. Der 3. Platz ging an den MTV Stuttgart für die Gründung einer Parasport-Akademie. Am Ende stand der Bundespräsident gemeinsam mit seiner Frau Elke Bubenbender noch für zahlreiche Fotos mit allen Delegationen der 17 teilnehmenden Bundesfinalisten sowie für persönliche Selfies zur Verfügung und unterstrich damit, wie wichtig ihm der Breitensport als Basis unserer demokratischen Ordnung ist.



Der VfL Rastede ist dankbar für jede Unterstützung, die uns in diesem Wettbewerb geholfen und getragen hat. Dazu zählen die Unterstützung des Genossenschaftsverbands Weser-Ems und der Raiffeisenbank Rastede, des DOSB und des Bundesverbands der Volksbanken und Raiffeisenbanken sowie der ARD für die tollen Rahmenbedingungen vor und während der Veranstaltung sowie für die wunderbaren Filmbeiträge. Danke nicht zuletzt auch an alle, die Denise im Online-Voting ihre Stim-

me gegeben haben und die mit ihr und uns auf ein gutes Abschneiden gehofft haben. Und ein großes Dankeschön an alle, die dem Ehrenamt gerade im Breitensport eine solch große Wertschätzung entgegenbringen, damit Sportvereine wie der VfL Rastede auch in Zukunft noch solch attraktive Angebote machen können, insbesondere wenn es gilt, Kinder und Jugendliche frühzeitig an den Sport heranzuführen und sie in ihrer Entwicklung zu gesunden und selbstbewussten Erwachsenen zu fördern.



Tortechnik Ralf Wedelich



Hörmann Tortechnik

- Garagentore • Sectionaltore
- Industrietore • Rolll Tore
- Wohnraum- und Haustüren

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

Bei uns steht der
Mensch im Mittelpunkt!



Von Anfang an in guten Händen!

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



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

Denise de Vries

Unsere Trägerin des ARD-Publikumspreises 2025

Schon der Gewinn der Großen Sterne des Sports in Bronze und Silber war für unseren VfL spannende Erfahrung und Zeichen großer Wertschätzung zugleich. Was dann aber im Zusammenhang mit der Preisverleihung der Großen Sterne des Sports in Gold sowohl auf unsere Nominierte für den ARD-Publikumspreis als auch auf die gesamte mitgereiste Delegation des VfL Rastede und der uns unterstützenden Raiffeisenbank Rastede zukam, toppte noch einmal alles. Wer könnte da besser die Eindrücke und die Erlebnisse rund um die Preisverleihung schildern als unsere preisgekrönte Schwimmtrainerin Denise de Vries selbst?!?

BLICKPUNKT: Denise, wie groß war die Anspannung vor der Preisverleihung in Berlin?

Denise: Die Zeit vor der Veranstaltung „Sterne des Sports“ war total aufregend und spannend. Es gab aber auch viel Arbeit und Vorbereitungszeit zu investieren. Im November ging es ja schon langsam los mit ersten Interviews für Zeitungen oder die ARD.

BLICKPUNKT: Allein die Filmaufnahmen durch das NDR-Team waren sicher schon ein ganz besonderes Erlebnis.

Denise: Es gab viele besondere Momente, die ich erleben durfte. Einer davon war natürlich der Fernsehdreh. Das war so eine Situation, die ich überhaupt nicht unter Kontrolle haben konnte, weil

ich nicht wusste, wie die Kids reagieren, wenn während des Unterrichtes plötzlich gefilmt wird. So viele fremde Leute am Beckenrand und dann auch noch eine Person permanent im Wasser mit der Kamera dabei. Ich lege ja sonst großen Wert auf Ruhe im Bereich des Bewegungsbeckens. Eltern und Kinder habe ich aber so gut wie möglich auf diese ungewöhnliche Situation vorbereitet. Die Kleinsten im Bunde waren allerdings doch gut abgelenkt, als dieses puschelige Mikrofon die ganze Zeit über unseren Köpfen schwebte und uns ständig verfolgte. Das war lustig und niedlich zugleich.

BLICKPUNKT: Wir alle konnten den Ausstrahlungstermin im Morgenmagazin natürlich kaum erwarten.

Denise: Sich dann selbst im Fernsehen zu sehen, war auch schon crazy. Als der Beitrag in der ARD lief, bin ich dann fix Kaffee kochen gegangen, während meine Kinder ihn sich angesehen haben. Bis zur Veranstaltung in Berlin - wo ich ihn dann auf einer Leinwand sehen durfte, die beinahe so groß war wie das Schwimmerbecken im Hallenbad - habe ich den Beitrag selbst nie komplett angesehen.

BLICKPUNKT: Dementsprechend groß dürfte das Lampenfieber dann aber spätestens zur Preisverleihung gewesen sein?

Denise: Am Sonntagabend bei der Verleihung des Publikumspreises, war ich eigentlich ganz gekillt, weil ich ehrlich gesagt nicht damit gerechnet hatte, diesen Preis zu gewinnen. Ich war mehr damit beschäftigt, auf die Bühne gehen zu müssen. Ich habe mich aber sehr auf die Moderatorinnen gefreut. Katrin Müller-Hohenstein ist schon lange meine absolute Lieblings-Sportmoderatorin und als wir noch vor der Verleihung miteinander sprechen und Selfies machen konnten, war ich eigentlich schon glücklich und fertig mit der Veranstaltung.

Nun gut, auf die Bühne gehen zu müssen aus der Nummer kam ich nicht mehr raus - das war mir klar. Gott sei Dank hatte ich Christian von Deetzen an meiner Seite, der so viel Ruhe ausstrahlte wie ein ‚Koala auf einem Eukalyptusbaum‘. Den Moment, als die Namen der Teilnehmer auf den Balkendiagrammen aufpoppten, habe ich echt verpasst, weil ich just in dem Augenblick den Blickkontakt zu Evi

im Publikum gesucht habe. Aber als dann der sonst so ruhige Christian neben mir auf einmal vor Freude herumhüpfte wie ein Wildpferd, wusste ich: Hier stimmt was nicht.

Oben auf dieser schwimmbadgroße Leinwand stand dann plötzlich ganz oben in der Mitte mein Name. Das kam für mich so unerwartet und war ja auch vom Ergebnis her echt knapp. Ich bin dann spontan in Tränen ausgebrochen. Freudentränen.

BLICKPUNKT: Ein besonders emotionaler Moment war es, als mit einem Mal im ganzen Saal die Jubelstürme losbrachen.

Denise: Da ging der Trubel erst richtig los und alles ging rasend schnell. Ich wurde von Interview zu Interview „geschoben“ und durfte mein nicht durchdachtes Gestotter zum Besten geben. Fotos hier, Fotos da, überall Kameras, Mikros und Gratulanten.

BLICKPUNKT: Hast du denn den Abend dennoch ein wenig genießen können?

Denise: Als es dann nach einer gefühlten Ewigkeit vorbei war und sich ein wenig beruhigte, durfte meine VfL-Familie zu uns auf die Bühne. Das war auch ein schöner Moment. Wie auch der weitere Verlauf des Abends. So viele großartige Menschen, wunderbare Begegnungen, tolle Gespräche und wertvoller Austausch mit Sportlern, Ehrenamtlern und Funktionären aus anderen Bundesländern. Großartig was Menschen bewegen können!

Am Ende hatte ich dann das große Bedürfnis, auch zu meiner richtigen Familie zu gehen, ohne





die ich mein Ehrenamt gar nicht so hätte ausüben können. Meine Freundin, die mir den Rücken freihält und immer für mich und meine Kinder zur Stelle ist. Mein Freund, der wie ein ruhiger Fels immer an meiner Seite ist, der mich „Wirbelwind“ immer mal wieder runterholt und mir Raum gibt, mich zu sortieren und Kraft zu sammeln, wenn es doch mal zu viel wird. Und natürlich meine Kinder, die oft auf mich verzichten müssen und meine häufige Abwesenheit und den unruhigen Alltag mittragen und im Verein mit leben.

BLICKPUNKT: Wie gut, dass deine Familie da schon in Berlin im Hotel auf dich wartete.

Denise: Sie waren alle am Sonntag angereist, denn sie durften am Montag bei der Goldpreisverleihung „Sterne des Sports“ dabei sein. Das hat mir sehr viel bedeutet! Wir sind dann alle gemeinsam Richtung Hotel aufgebrochen und da konnte ich meine Lieben endlich knuddeln. Auf dem Weg zum Hotel habe ich dann mal vorsichtig auf mein Telefon geschaut und hatte 311 (!) ungelesene Nachrichten mit Glückwünschen und warmherzigen Worten. Das hat mich so berührt und mich ein bisschen erahnen lassen, welch große Reichweite wir haben. Und da hatte ich noch überhaupt nicht auf den Social-Media-Kanälen nachgesehen.

Den Abend haben wir ruhig ausklingen lassen. Bis ich schlafen konnte, hat es aber noch lange gedauert. Und wirklich realisiert hatte ich bis dahin eigentlich noch gar nichts.

BLICKPUNKT: Mit der Goldpreisverleihung stand dann aber schon am nächsten Morgen das nächste Highlight bevor.

Denise: Die Goldpreisverleihung am Montag war genauso schön. Wieder so viele nette Menschen, und dass nun der Bundespräsident vor Ort war hat es natürlich nochmal ganz besonders abgerundet. Es wurde am Ende ein echter vierter Platz und damit war ich sehr glücklich. Denn der Interviewwirbel blieb damit aus. Die Veranstaltung war festlich, wertschätzend und warmherzig. Ich bin dankbar für diese Erfahrung und es hat mich nochmal mehr motiviert, so auch weiterzumachen.

BLICKPUNKT: Wie ist dir noch solch einem Trubel dann die Rückkehr in den Alltag gelungen?

Denise: Nachdem wir alle wieder zu Hause angekommen waren, dauerte es noch etwa drei Wochen, bis mich der Alltag wieder hatte. Es folgten weitere Interviews - diverse Radiosender und Magazine. Ich habe gesehen, dass der DSV (Deutscher Schwimmverband) über mich berichtet hat und es gab auch einen Artikel in der „Swim and More“, einem großes Schwimmmagazin. Es folgten viele weitere Nachfragen und Berichte.

Besonders verrückt ist es, auf einmal von fremden Leuten beim Einkaufen erkannt und auch angesprochen zu werden. Ich freue mich, wenn sich die Leute interessieren und nachfragen. Es kommen so tolle Gespräche dabei heraus.

BLICKPUNKT: Deinem Engagement ist es zu verdanken, dass der VfL Rastede als Vorbild moderner und nachhaltiger Schwimmbildung gilt, so der Tenor quer durch alle Beiträge. Wie ließe sich das in Zukunft praktisch nutzen?

Denise: Ich habe noch so viele Ideen. Es stehen tolle Kooperatio-



nen an mit dem Landesschwimmverband und den Bremer Bädern. Ich möchte gerne Pädagogische Mitarbeiter in den Krippen aufklären und zeigen, dass Schwimmbildung bzw. Wassergewöhnung auch schon in der Krippe stattfinden kann - ohne ins Schwimmbad gehen zu müssen, was ja oft auch organisatorisch schwer umzusetzen ist. Ich bin ich gerade dabei ein Konzept zu entwickeln, wie ich das mal umsetzen kann - wenn ich Urlaub habe oder so.

BLICKPUNKT: Evelyn Kusch, unsere VfL-Geschäftsführerin, spricht immer davon, dass man dich, liebe Denise, eigentlich „klonen“ müsste.

Denise: Fest steht, dass wir dringend Übungsleiter benötigen, die mich entlasten können. Vielleicht liest das hier ja jemand und denkt sich „Ach, das wollte ich immer schon mal machen“ und möchte sich von mir ausbilden lassen, um ebenfalls schwimmerische Früherziehung anzubieten oder auch als Übungsleiter in der Schwimmbildung tätig zu werden. Die Nachfrage ist groß, die Wartelisten sind lang. Nur kommen wir aufgrund fehlender Ehrenamtler und Wasserfläche nicht dazu, aufzustocken. Das ist eigentlich ein alter Hut, nur ist die Nachfrage jetzt nicht gerade weniger geworden.

In der ARD-Mediathek finden Sie die komplette Sendung:
Die Preisverleihung bei den „Sternen des Sports“

QR-Code zur Sendung →



Wer sich als Übungsleiter, Betreuer oder Sportler im VfL engagieren möchte, kann sich jederzeit unverbindlich an die Geschäftsstelle wenden: info@vfl-rastede.de o. 04402-82992

Nominierung zum ARD-Publikumspreis NDR-Team dreht beim VfL



Beim Interview mit dem NDR | Foto: Daniela Berger

Daniela Berger – Spätestens mit dem Gewinn des Großen Sterns des Sports in Silber stand fest: „Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin!“ Was letztlich aber alles dazu gehörte, kam erst so nach und nach ans Tageslicht. Mit unserem Projekt „Vom Tauchen zum Schwimmen – schwimmerische Früherziehung“ waren wir damit nicht nur als einer von bundesweit 17 Vereinen für den Großen Stern des Sports in Gold nominiert. Unsere engagierte Schwimmtrainerin Denise de Vries war obendrein auch eine von insgesamt nur 3 Nominierten, die für den ARD-Publikumspreis persönlich zur Wahl standen. Der ARD-Publikumspreis ist eine Online-Wahl, bei der die Fernsehzuschauer und alle Interessierten ihre Stimme für eines der 3 nominierten Projekte angeben konnten.

Damit verbunden war dann auch, dass wir im Dezember Besuch von einem Fernseherteam des NDR bekamen. Einschließlich der Interviews, der mitgebrachten Drohnen- und Unterwasserkameras, Ton-, Licht- und sonstiger Technik. Schon da war klar, es wird an dem Freitag im „Wiefelsteder Swemmbad“ nicht nur im Wasser reichlich Wirbel geben, sondern auch rund um das Bewegungsbecken.

Die Dreharbeiten aber störten dank eines sehr behutsam agierenden NDR-Teams die Schwimmstunden nicht, wenngleich alle Beteiligten, die nicht ins Wasser

durften, wegen der wohltemperierten Raumluft gehörig ins Schwitzen kamen. So kam letztlich ein ebenso einfühlsamer wie aussagekräftiger Filmbeitrag zustande, der offensichtlich die Mehrheit des ARD-Publikums überzeugen konnte. Der 1. Platz ging dann zwar überraschend aber ebenso verdient mit 37 Prozent an Denise, knapp vor dem Zweitplatzierten, Paul Werdin von der DLRG Weimar (36 Prozent) und dem Dritten im Bunde, Omar Fahmy vom Verein Fuhna aus Hildesheim. Die Überraschung war so groß, dass Denise – sie hatte den Fernsehbeitrag bis dahin noch gar nicht in voller Länge gesehen – noch auf der Bühne Tränen der Freude vergoss.

Wer den Beitrag verpasst hat, kann ihn sich hier unter diesem QR-Code noch einmal in Ruhe ansehen. Und ein paar Impressionen vom Filmdreh hinter der Kamera liefert die Bilderstrecke hier rund um diesen Beitrag.

In der ARD-Mediathek finden Sie den kompletten Beitrag:
„Sterne des Sports“ Denise de Vries gewinnt Publikumspreis



Rund um den ARD-Publikumspreis „Sterne des Sports“

BLICKPUNKT trifft Preisträger

Das Interview mit dem Gewinner des ARD-Publikumspreises 2024 André Danke, 1. Vorsitzender des Gehörlosen-Sportvereins Oldenburg e.V. (GSV), führte Daniela Berger. Er war als Vorjahressieger auch in diesem Jahr zur Preisverleihung nach Berlin eingeladen. Bemerkenswert, dass die Gewinner des Publikumspreises 2024 und 2025 aus der Weser-Ems-Region kommen.

BLICKPUNKT: Wie hat sich die Würdigung durch einen solch bedeutenden Preis und die damit verbundene öffentliche Aufmerksamkeit seit dem vergangenen Jahr auf dich und deinen Verein ausgewirkt? Gab oder gibt es seitdem gemeinsame Aktivitäten mit anderen Bundesfinalisten?

André Danke: Die Auszeichnung mit dem ARD-Publikumspreis 2024 war für mich eine enorme Wertschätzung meiner Arbeit. Die öffentliche Aufmerksamkeit hat dazu geführt, dass unsere Arbeit sichtbar geworden ist – sowohl in der Region als auch bundesweit. Wir haben neue Kontakte geknüpft, Anfragen von Interessierten erhalten und auch innerhalb des Vereins einen spürbaren Motivationsschub erlebt.

Gerade für einen Gehörlosenverein ist Sichtbarkeit ein ganz wichtiger Faktor. Der Preis hat gezeigt, dass Inklusion, Engagement und ehrenamtliche Arbeit wahrgenommen und anerkannt werden.

Mit anderen Bundesfinalisten stehen wir weiterhin im Austausch. Solche Begegnungen in Berlin sind sehr inspirierend, weil man sieht, mit wie viel Herzblut andere Vereine arbeiten. Daraus ergeben sich immer wieder Ideen für Kooperationen oder gemeinsame Projekte – insbesondere im Bereich Inklusion und Nachwuchsarbeit.

BLICKPUNKT: Welche Bedeutung hat eine solche Preisverleihung für den Gehörlosensport?

André Danke: Für den Gehörlosensport ist eine solche Bühne von unschätzbarem Wert. Unsere Sportlerinnen und Sportler leisten Großartiges – oft unter besonderen kommunikativen Voraussetzungen. Wenn dieses Engagement auf Bundesebene gewürdigt wird, stärkt das nicht nur die Vereine, sondern auch das Selbstbewusstsein der



André Danke und Denise de Vries bei der Preisverleihung in Berlin (Foto: Daniela Berger)

Aktiven. Es sendet ein klares Signal: Gehörlosensport ist ein wichtiger und gleichwertiger Teil der deutschen Sportlandschaft. Gleichzeitig trägt es dazu bei, Barrieren in den Köpfen abzubauen.

BLICKPUNKT: Wie funktioniert das Miteinander von Hörenden und Gehörlosen Sportlerinnen und Sportlern im GSV? Was würdest du dir allgemein für die Zukunft wünschen?

André Danke: Bei uns im GSV funktioniert das Miteinander sehr gut – vor allem auf Basis von Respekt, Offenheit und gegenseitigem Lernen. Kommunikation ist natürlich ein zentrales Thema. Wir setzen auf einfache, klare Kommunikation, Gebärdensprache und eine Kultur, in der Nachfragen selbstverständlich ist. Sport verbindet – und auf dem Spielfeld oder in der Halle spielt es keine Rolle, ob jemand hörend oder gehörlos ist. Entscheidend sind Teamgeist, Fairness und Freude am Sport.

Für die Zukunft wünsche ich mir noch mehr Offenheit in der Gesellschaft, mehr Berührungspunkte abzubauen und noch mehr inklusive Sportangebote. Inklusion sollte kein „Projekt“ sein, sondern Normalität.

BLICKPUNKT: Nachdem der ARD-Publikumspreis 2024 und 2025 nun schon an zwei benachbarte Vereine im Raum Oldenburg/Ammerland gegangen ist: Wie und in welchen Bereichen könnten sich in Zukunft vielleicht auch gemeinsame Aktivitäten unserer Vereine entwickeln?

André Danke: Ich sehe hier großes Potenzial. Gerade in Sportarten wie Badminton, Darts oder Petanque könnten gemeinsame Turniere, inklusive Trainingstage oder Freundschaftsspiele organisiert werden. Darüber hinaus könnten wir gemeinsame Aktionstage zum Thema Inklusion veranstalten oder voneinander im Bereich Vereinsentwicklung und Nachwuchsarbeit lernen. Zwei ausgezeichnete Vereine aus einer Region – das ist eine starke Basis für Kooperation statt Konkurrenz. Gemeinsam können wir noch mehr bewegen.

BLICKPUNKT: Wie habt ihr den ganzen Prozess rund um die „Sterne des Sports“ erlebt? Gab es auch „Lessons learned“?

André Danke: Der Prozess war intensiv, aber sehr bereichernd. Man wird gezwungen, die eigene Vereinsarbeit strukturiert darzustellen und zu reflektieren: Was machen wir? Warum machen wir es? Und was bewirken wir eigentlich? Die Volksbank Oldenburg war dabei ein verlässlicher Partner. Die Unterstützung und Begleitung im Wettbewerb waren sehr wertschätzend und professionell. Ohne diese enge Zusammenarbeit wäre vieles nicht möglich gewesen.

„Lessons learned“ gibt es definitiv: Gute Projekte brauchen eine gute Dokumentation. Öffentlichkeitsarbeit ist kein Selbstzweck, sondern wichtig, um Engagement sichtbar zu ma-

chen. Und: Man sollte mutig sein und sich bewerben – auch wenn man zunächst unsicher ist.

BLICKPUNKT: Welche Tipps und Ratschläge hast du für andere Vereine, die gerne ähnlich erfolgreich an den „Sternen des Sports“ teilnehmen möchten?

André Danke: Mein wichtigster Tipp: Authentisch bleiben. Es geht nicht darum, ein Hochglanzprojekt zu präsentieren, sondern echtes Engagement zu zeigen. Zweitens: Frühzeitig mit der Dokumentation beginnen – Fotos, Zahlen, Berichte sammeln.

Drittens: Das ganze Team einbinden. Der Wettbewerb sollte ein Gemeinschaftsprojekt sein, kein Einzelprojekt des Vorstands.

Und zuletzt: Öffentlichkeitsarbeit aktiv betreiben. Nutzt eure Netzwerke, eure Mitglieder und eure Region.

BLICKPUNKT: Nehmt ihr auch weiterhin und in Zukunft an dem Wettbewerb teil?

André Danke: Ja, grundsätzlich schon. Die „Sterne des Sports“ sind eine tolle Plattform, um gesellschaftliches Engagement im Sport sichtbar zu machen. Selbst wenn man nicht jedes Jahr gewinnt, lohnt sich die Teilnahme, weil man die eigene Arbeit reflektiert und weiterentwickelt. Für uns steht fest: Wir werden uns auch künftig engagieren und prüfen, mit welchen Projekten wir erneut teilnehmen können – immer mit dem Ziel, den Gehörlosensport weiter zu stärken und Inklusion aktiv zu leben.

BLICKPUNKT: Vielen Dank für den interessanten Austausch und alles Gute für dich und deinen Verein.

Wertschätzung für unsere Preisträgerin Einladung zum Ball des Sports



Beim Ball des Sports am „Rastede-Tisch“

Foto: privat

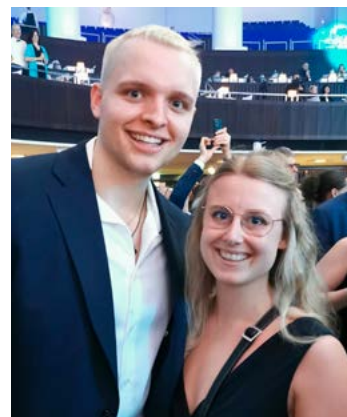
Nicht lange nach der feierlichen Preisverleihung der „Sterne des Sports“ in Berlin wurde Denise de Vries als Trägerin des ARD-Publikumspreises eine weitere Ehre zuteil in Form einer Einladung zum diesjährigen Ball des Sports. Und weil solch ein Ballbesuch auch nur in Gesellschaft wirklich Spaß macht, durfte sie obendrein noch vier Begleiter:innen aus den Reihen des VfL mit ins Congress Centrum nach Hannover mitnehmen. So ging denn erneut eine kleine Delegation aus Rastede am 13. Februar auf die Reise, nicht ohne die Maßgabe, wenigstens ein paar Impressionen für den BLICKPUNKT einzufangen und bestenfalls auch Selfies mit der oder dem einen oder anderen prominenten Sportler:in mitzubringen.

Einige wenige der dabei entstandenen Fotos möchten wir unseren Vereinsmitgliedern nicht vorenthalten. Und tatsächlich konnte dann sogar ein „echter Promi“ eingefangen werden – nämlich unser „Stern des Sports“ Denise ...

Einer VfL-erin, nämlich unserer ehemaligen Bundesfreiwilligen-

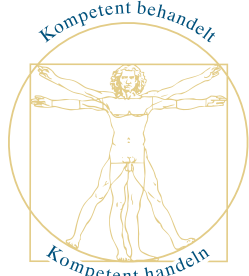
dienstlerin und Übungsleiterin Anne Lehnert, gelang dann letztlich sogar noch ein Foto mit einem aktiven Nationalspieler, Kreisläufer Justus Fischer vom Handball-Bundesligisten TSV Hannover-Burgdorf. „Mission accomplished!“ Danke Anne für diesen Schnappschuss.

Unterdessen hatte sich der Sohn von Denise de Vries bereits bei der Preisverleihung in Berlin ein Selfie mit dem Bundespräsidenten gesichert, das jeder „Bewerbungsmappe“ bestimmt einen besonderen Glanz verleihen dürfte.



Gesundheitszentrum Rastede

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



Anke Schwiertz
Praxis für
Physiotherapie • Logopädie





*Im Dienste der Gesundheit:
Ihre Rasteder Apotheken*

PARK APOTHEKE

Björn Henkel
Bahnhofstraße 16, Telefon 43 66

RATS-APOTHEKE

Gerda Beek
Am Rathaus, Telefon 9 25 30

ELLERN-APOTHEKE

Ralf Menke
Oldenburger Straße 257, Telefon 8 22 99

Interview mit Alexander von Essen, Renn- und Reitverein Rastede

Alexander von Essen (35), Vorsitzender des Renn- und Reitvereins Rastede, Mitglied im VfL Rastede, im Gemeinderat und Kreistag aktiv, wohnhaft in Wapeldorf (ganz im Norden der Gemeinde), als Läufer gerne im Schlosspark auf der 5km-Runde oder mit Hündin Tilda unterwegs.



Alexander von Essen bei einer Siegerehrung Foto: Julia Roßner

BLICKPUNKT: Alexander, du bist seit Jahren Mitglied im VfL Rastede und stehst seit drei Jahren als 1. Vorsitzender an der Spitze des Renn- und Reitvereins Rastede, der vor allem für das Oldenburger Landesturniers (OLT) bekannt ist. Welche Themen rund um den Reit- und Pferdesport stehen darüber hinaus noch im Fokus des Vereins?

Alexander von Essen: Das stimmt. Viele denken, dass der Renn- und Reitverein ausschließlich das OLT organisiert. Dabei liegt ein weiterer Schwerpunkt des Vereins auf der Jugendförderung. Mit in Spitzenzeiten 70 Kindern und Jugendlichen in 7 Gruppen auf zwei Vereinspferden und dem sogenannten MOVIE, einem elektronischen Trainingsgerät, führen wir den Nachwuchs über das Voltigieren an das Thema Pferd heran. Dabei geht es um anspruchsvolle Turnübungen auf dem Pferderücken, sowie insbesondere auch um Vertrauen – in sich selbst und in der Partnerschaft zwischen Pferd und Mensch. Wir fahren da einen ganzheitlichen Ansatz – dazu gehört auch die Pflege der Pferde, das Misten im Stall, ein Blick auf den Gesundheitszustand, denn unser Sportpartner ist immer ein Lebewesen. Außerdem haben wir circa 150 aktive Reiterinnen und Reiter, die

für den Renn- und Reitverein Rastede auf diversen Turnieren starten. Insgesamt hat der Verein rund 380 Mitglieder.

BLICKPUNKT: Bist Du denn selbst im Pferdesport aktiv oder wie bist Du zum Pferdesport und damit in die Vorstandsposition für den Renn- und Reitverein Rastede gekommen?

Alexander von Essen: Ich habe zwar schon auf Pferden gesessen, bin aber kein aktiver Reiter. Zuhause haben wir drei Pferde im Stall, um die ich mich gerne kümmere – im Turniersport bin ich nur als helfende Hand dabei. Das Landesturnier habe ich aber schon von kleinauf besucht – mit meinem Großvater, der mir immer wieder gerne erzählte, wie er mit Freunden und dem jungen Herzog Anton Günther querfeldein durch den Schlosspark geritten ist. So bin ich dem Turnier und dem Renn- und Reitverein Rastede immer eng verbunden gewesen. Irgendwann hat Jan-Christoph Egerer mich zum Tee eingeladen und mich für seine Nachfolge angesprochen. Das war schon ein besonderer Moment, denn mit Claas E. Daun und Jan-Christoph Egerer als ehemalige Vorsitzende findet man große Fußstapfen vor. Dazu kommt die langjährige Tradition des Turniers, mit der eine besondere Verantwortung einhergeht. Ich habe zugesagt und die Mitglieder des Renn- und Reitvereins haben mir ihr Vertrauen geschenkt. Doch allein geht das alles nicht und ich bin sehr froh und dankbar, ein tolles Vorstandsteam an meiner Seite zu haben, die den Verein maßgeblich gestalten.

BLICKPUNKT: Im Sommer findet im Schlosspark vom 22. bis zum 26. Juli das 77. Landesturnier statt. Auf welche Highlights dürfen sich die Besucher in diesem Jahr freuen?

Alexander von Essen: Das 77. OLT wird absolut einzigartig. Erst im Dezember haben wir von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung den Zuschlag für den offiziellen Nationspreis der Vierspanner in Deutschland bekommen, der sonst im Rahmen des berühmten CHIO in



Gern gesehener Gast auf allen Tribünen

Foto: Andre van Elten

Aachen stattfindet. Damit wird das OLT erstmals international und Austragungsort einer Weltcup-Qualifikation. Wir werden im Schlosspark Gespanne aus der ganzen Welt begrüßen. Parallel finden auch die Deutschen Meisterschaften der Viererzüge für Pferde und Ponys bei uns statt. Hinzu kommen die Klassiker bei uns auf dem Turnier: die Qualifikationen für Bundeschampionate, die traditionellen Oldenburger Meisterschaften, die Jugendförderung, der Große Preis der Öffentlichen Oldenburg und natürlich der Showabend am Samstag.

BLICKPUNKT: Jahr für Jahr ein solch großartiges Turnier zu veranstalten erfordert schon eine äußerst professionelle Organisation. Wieviel Ehrenamt steckt aber tatsächlich hinter dem Engagement des Vereins und des Orga-Teams?

Alexander von Essen: Als Vorstand und Turnierleitung haben wir rund 250 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer an unserer Seite – unsere „OLT-Familie“. Ob Parkplatzdienst und Kasse, die Organisation der Plätze, das Management der Stallzelte, die Meldestelle oder das Infozelt, die Versorgung unserer Richterinnen und Richter – an so vielen Stellen, oft unsichtbar im Hintergrund, sind Ehrenamtliche im Einsatz. Das macht mich extrem stolz: Danke an dieser Stelle an alle helfenden Hände! Ohne euch alle würde es das Landesturnier nicht geben.

BLICKPUNKT: Was hat dich in der Rückschau beim Landesturnier besonders beeindruckt?

Alexander von Essen: Die Komplexität des Turniers. Unsere Aufgabe

als Turnierleitung ist es, die verschiedenen Bedürfnisse und Erwartungen in Einklang zu bringen. Da kommt viel zusammen, denn wir wollen ein optimales Turniererlebnis für alle Beteiligten schaffen und nicht immer lassen sich alle Interessen hundertprozentig erfüllen. An die 100 Prüfungen mit 2000 Pferden auf drei Prüfungs- und Abreiteplätzen müssen koordiniert werden, Dressur- und Springreiter sowie der Fahrspart haben beispielsweise ganz unterschiedliche Anforderungen. Als Sportveranstaltung gibt es bestimmte Regelwerke einzuhalten, unsere Partnerverbände und die Reiterinnen und Reiter wollen angemessen eingebunden werden und auch dem Denkmalschutz muss im Schlosspark stets Rechnung getragen werden. Natürlich gibt es auch Bedürfnisse bei Ausstellern, Gastronomie, Besucherinnen und Besuchern oder Sponsoren. Diese Liste ließe sich fortsetzen. Es ist eine hoch komplexe Veranstaltung – unser Job ist, dass niemand etwas davon mitbekommt und dass sich alle auf dem OLT einfach nur wohlfühlen.

BLICKPUNKT: Last but not least (um eine Klammer zu ziehen): Was verbindet den Renn- und Reitverein und den VfL Rastede?

Alexander von Essen: Die Liebe zum Sport, viele engagierte Menschen die gerne Verantwortung übernehmen und Lust am Gestalten haben. Und hoffentlich auch in diesem Sommer wieder schöne gemeinsame Erlebnisse auf dem OLT. Ich lade alle VfL-Mitglieder herzlich ein, das 77. OLT zu besuchen. Es lohnt sich! 😊

Daniela Berger im Gespräch mit Annabelle Mandeng

Von Mensch zu Mensch

Annabelle Mandeng ist eine bekannte deutsche Schauspielerin, Moderatorin und Synchronsprecherin. Immer wieder tritt sie erfolgreich auch in Showformaten wie dem TV total Turmspringen auf. Nur wenig bekannt sein dürfte aber, dass die ebenso vielseitige wie sportliche Künstlerin immer wieder auch in Rastede anzutreffen war und ist.



Annabelle Mandeng | Foto: Christine Rogge

BLICKPUNKT: Liebe Annabelle, zunächst einmal herzlichen Dank für deine Bereitschaft und die Gelegenheit zum Interview exklusiv für den VfL BLICKPUNKT. Und noch herzlichere Glückwünsche zum erneuten Podestplatz beim diesjährigen TV Total Turmspringen am 10. Januar

2026. Gerade im Einzel war es in diesem Jahr wieder mal eine hochkarätige Konkurrenz, in der du dich nach drei Sprüngen nur deinen alten Rivalen Fabian Hambüchen und Steffen Groth geschlagen geben musstest. Wie geht es dir jetzt wenige Tage nach diesem Event? Wie erholst du dich von solchen Strapazen? Womit belohnst du dich?

Annabelle Mandeng: Um mich von dem Event zu erholen, brauchte ich gar nicht so lange. Da reichen ein bis zwei Tage, schließlich bin ich eigentlich immer im Training! Wobei Turmspringen schon ganz schön zehrt, ein wirklich anspruchsvoller Sport. Aber ich liebe es und habe mich entschieden, das nun auch als Hobby weiterzumachen. Belohnung war „endlich einmal richtig auszuschlafen“!

BLICKPUNKT: Wie sah für dich die Vorbereitung und das Training aus? Obwohl du unter anderem alle Deine Stunts selber machst und absolut fit und austrainiert bist, ist das Wasserspringen mit ungewohnten Routinen und Bewegungsabläufen verbunden. Erstmals konntest du dich dabei ja auch auf den Sup-

port des deutschen Bundestrainers Christoph Bohm stützen.

Annabelle Mandeng: Ja, Christoph war ein totaler Segen! Er ist ein unglaublich toller Trainer, der eine Art hat, die einmalig ist, Bewegungsabläufe zu erklären und einen Schritt für Schritt heranzuführen. Wir haben uns insgesamt neun Mal getroffen, jeweils für rund drei Stunden. Angefangen haben wir immer im so genannten Trockenraum - dort sind Trampoline, mit Schaumstoff gefüllte Becken, Sprungbretter usw. - um uns gründlich aufzuwärmen und zu dehnen und Vorübungen wie zum Beispiel Salti vom Trampolin zu springen. Danach ging es für zwei Stunden ins Wasser, um dort Übungen zu absolvieren bis hin zu den Sprüngen.

BLICKPUNKT: Wie passt solch ein professionelles Training in deinen sonstigen Alltag? Dein Terminkalender ist ja sicher mehr als gut gefüllt. Und kurz zuvor war ja auch noch Weihnachten und der Jahreswechsel.

Annabelle Mandeng: Dafür musste ich mir halt Zeit nehmen. Die letzte Woche vor der Show habe ich dafür aber auch mein Stunttraining pausiert, denn nach einem Tag Doppeltraining (3 Stunden Turmspringen gefolgt von 3 Stunden Stunttraining) hatte ich gemerkt: Das ist selbst mir zuviel, haha!

BLICKPUNKT: Deine Premiere beim Turmspringen hattest du bereits vor gut 20 Jahren. Wie bist du damals überhaupt dazu gekommen und was hat sich in dieser Zeit aus deiner Sicht verändert? Woher nimmst du nach wie vor die mentale Stärke,

immer wieder aufs Neue auf diesen Turm zu steigen, um vor laufenden Kameras und angesichts nicht immer ganz ernstgemeinter Kommentare der Moderator:innen solche akrobatischen Höchstleistungen zu vollbringen?

Annabelle Mandeng: Ich wurde damals aufgrund meines Bekanntheitsgrades gefragt mitzumachen. Und nachdem ich fünf Mal oder so mitgemacht hatte, wurde ich als erfolgreichste Teilnehmende mit den meisten gewonnenen Medaillen in dieser TV Total Turmspringen Show jetzt eben erneut gefragt, weil sie zum 15. Jubiläum die „Best of“ zusammenholen wollten. Für mich war und ist der Reiz an dieser Show, dass es trotz des ganzen Brimboriums drumherum ein echter Wettkampf ist, was mich als ehemalige Leistungssportlerin reizt und immer reizen wird. Die Kommentare interessieren mich nicht und was mich betrifft waren sie ja auch sehr nett. ;-)

BLICKPUNKT: Deine Jugend hast du zum Teil ja auch in Rastede verbracht und hier an der KGS sogar dein Abitur abgelegt. Welche Erinnerungen hast du an diese Zeit? Wurden hier vielleicht sogar Wurzeln für deine sportliche oder künstlerische Karriere gelegt? Vor ein paar Monaten konnte man dich sogar joggend im Schlosspark antreffen.

Annabelle Mandeng: Rastede wird immer mit meiner „Zweitfamilie“ verbunden sein. Wir lernten uns damals in Bad Zwischenahn kennen, als Maren und ich drei Jahre alt waren. Maren's Eltern waren Lehrer am Gymnasium in Bad Zwischenahn und zogen dann nach Rastede,

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.

**Olthmanns
HOLZKONZEPT**
PLANUNG. HANDWERK. LEBEN.
0 44 02 / 5 95 99 - 0 • www.holzkonzept.de

Online erhältlich »

RastedeGutschein

RESIDENZORT
RASTEDE
GMBH

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

TOURIST INFORMATION

da ihr Vater die KGS mit aufgebaut hat und ihre Mutter dann auch in das Kollegium wechselte. Als sie dann in Rastede ihr Haus bauten, pendelte ich immer, um sie zu sehen und mein Leben lang war dieses Haus und damit auch Rastede meine persönliche Oase. Maren und ich besuchen unsere Schulfreundinnen auch immer noch ab und zu, auch wenn das Haus nach dem Tod ihres Vaters verkauft wurde. Und dann liebe ich es, im Schlosspark die 10km-Runde zu laufen.

BLICKPUNKT: Als erfolgreiche und vielseitige Macherin, als Schauspielerin, Moderatorin, Autorin, Podcasterin, Malerin und jetzt auch Gründerin und Produzentin der Colorful Pictures Production GmbH bist du gerade wegen deines ebenso sympathischen wie souveränen Auftretens und insbesondere wegen deiner Fitness für viele Frauen generationenübergreifend ein Role Model. Hast du ein ‚Geheimrezept‘, wie man über Jahre so gut in Form bleibt?

Annabelle Mandeng: Ja, einfach machen. Niemand nimmt dir das ab. Wenn du fit und beweglich sein willst und bleiben möchtest, musst du dafür was tun. Das ist überhaupt kein Hexenwerk, fällt aber Vielen schwer, da es immer darum geht, kontinuierlich dranzubleiben.

BLICKPUNKT: Rollen bei „Berlin Alexanderplatz“, „Sarah Kohr“, in der Netflixserie „Vikings: Valhalla“ oder zuletzt beim ARD-Mehrteiler „Mozart, Mozart“ unterstreichen die große Bandbreite deines künstlerischen Schaffens. Gleich nach dem Turmspringen hast du auf Instagram verraten, dass es nach einem Tag Pause (!) für dich gleich wieder ins Stunt-Training geht. Kannst du uns schon etwas über deine nächsten Projekte verraten? Action? Anspruch? Oder gar Beides?

Annabelle Mandeng: Gerade habe ich für die Construction Film Actionserie „Die Guten und die Toten“ nach dem gleichnamigen Roman

von Kim Koplin angefangen zu drehen. Darin spiele ich eine Auftragskillerin. Eine super Rolle mit vielen Tiefen und anspruchsvollen Kämpfen in dieser tiefgründigen Actionserie - denn tatsächlich schließt das eine das andere nicht aus!

BLICKPUNKT: Und abschließend noch eine letzte Frage: Du hast angedeutet, dass du dir vorstellen kannst, Turmspringen jetzt sogar zu deinem „Hobby“ zu machen, obwohl es sowohl physisch als auch mental ungeheuer komplex ist. Dann können wir dich in Zukunft vielleicht nicht nur bei TV Total vom Turm ins Wasser springen sehen?

Annabelle Mandeng: Haha, nein! Mein Niveau wird niemals so hoch sein, dass es für Wettkämpfe der Profis reichen wird! Die fangen mit 6 Jahren oder jünger an und springen fast täglich, trainieren unglaublich hart und das Vollzeit. Aber als Hobby und eventuell auch wieder für TV Total ist Turmspringen eine

Sportart, die ich versuchen werde auszubauen, da ich den Kern dieses Sports unheimlich spannend finde: mit sich selbst ganz alleine ohne Hilfsmittel den Absprung zu wagen und etwas Tolles durch Kraft, Körperbeherrschung und Mut daraus zu machen!

BLICKPUNKT: Vielen Dank, liebe Annabelle und alles Gute für dich. Wir dürfen gespannt sein, wo man dich demnächst wieder sehen und erleben kann.

Annabelle Mandeng: Danke Danke! Und ganz liebe Grüße nach Rastede.



QR-Code zum
TV total Turmspringen 2026:



Ein Autohaus. Alle Marken. FULL SERVICE.



Ob Neuwagen, große Auswahl an geprüften Gebrauchtwagen, Wartungs- und Reparaturarbeiten oder Autovermietung - durch unsere langjährige Erfahrung und qualifizierten Mitarbeiter können wir Ihnen einen kompletten, erstklassigen Rundum-Service für Ihr Auto bieten. Überzeugen Sie sich selbst. Wir freuen uns auf Sie!



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

Vorweihnachtlicher Jahresausklang Adventsfrühstück im Vareler Restaurant emma



**Drei Generationen Geschäfts-
führerinnen beisammen**
Fotos: VfL Rastede

Anfang Dezember fand erneut das alljährliche Adventsfrühstück statt, diesmal im gemütlichen Restaurant emma in Varel. Daniela von Essen begrüßte die große VfL-Familie und dankte herzlich für alles, was im letzten Jahr geleistet und erreicht wurde. Dabei wurden neben den sportlichen Leistungen und dem großartigen ehrenamtlichen Engagement auch die „Sterne des Sports“ und die Sporthalle Wilhelmstraße erwähnt. Im weiteren Verlauf des Vormittags konnte man bei Leckereien vom reichhal-



tigen Frühstücksbuffets in froher Runde auch angeregte Gespräche und fröhliches Lachen hören. Und „just in time“ lag im Lokal auch der druckfrische Dezember-Blickpunkt bereit. Fotos: VfL Rastede



Freude über Schoko-Nikoläuse Überraschung bei Fit & Gesund für Migranten



Kurz vor Weihnachten konnten sich die Sportler rund um Übungsleiter Sakhi Alizadah beim Trainingsabend über leckere Nikoläuse freuen. Die Überraschung war gelungen, die Freude der Sportler war groß. Bild: privat

Wechsel bei unseren Tanztrainern Übungsleiterverabschiedungen



**Tanzlehrer Jacek Lennard (r)
wurde verabschiedet**

Foto: VfL Rastede

Zum Jahreswechsel mussten wir leider wieder Abschiedstränen vergießen und zwei Übungsleiter verabschiedet. Mit Katja Wecker wurde unsere wunderbare HipHop-Trainerin verabschiedet. Glücklicherweise konnte für sie mit Lilly Gerlinger eine würdige Nachfolgerin aus den eigenen Reihen gefunden werden, die zukünftig alle drei Gruppen am Samstag leitet.

Nach über 25 Jahren Tanzunterricht beim VfL wurde Jacek Lennard verabschiedet, der nach nunmehr nach Spanien ausgewandert. Seine Nachfolgerin Alex Huckfeldt ist bereits seit Jahresbeginn am Sonntag aktiv und wurde schon im letzten BLICKPUNKT kurz vorgestellt. Sie hat sich inzwischen gut

bei uns eingelebt und ihre Tanzstunden werden weiterhin toll angenommen.

Wir sagen den scheidenden Trainern ein herzliches Dankeschön für ihr geleistetes Engagement für unseren Verein und wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute. Den neuen Übungsleiterinnen wünschen wir ebenfalls viel Erfolg und viel Spaß mit ihren Gruppen.

Bei der Gelegenheit möchten wir nochmals gerne darauf aufmerksam machen, dass wir ständig daran interessiert sind, neue Übungsleiter, Trainer und/oder Betreuer kennenzulernen. Gerne auch mit neuen Ideen für trendige Sportarten wie zum Beispiel Kinball, Five-a-side oder Spikeball. Bei der Aus-, Fort- oder Weiterbildung ist der VfL selbstverständlich behilflich. Diesbezügliche Anfragen oder Hinweise erbitten wir entweder persönlich an unsere Geschäftsstelle oder unter info@vfl-rastede.de oder 04402-82992.



**Mit Katja Wecker (Mitte) wurde
unsere wunderbare HipHop-Train-
nerin verabschiedet**

Foto: VfL Rastede

- Brennwertechnik
- Sanitäranlagen
- Badsanierungen

gode
Heizungs-, Sanitär-
und Lüftungsbau GmbH

- Solaranlagen
- Klimaanlage
- Notdienst

Geschäftsführer:
Jens Besener

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



Kinderkarneval beim VfL Rastede Närrischer Spaß und Bewegung für die ganze Familie

Auch in diesem Jahr hat der VfL Rastede am Rosensonntag, den 15. Februar, wieder herzlich zum Kinderkarneval eingeladen. Von 15 bis 17 Uhr verwandelte sich die kleine Sporthalle Feldbreite für das sportliche Kostümfest wieder in ein kunterbuntes Kinderparadies. Tolle Verkleidungen und fantasievolle Kostüme rundeten das närrische Vergnügen ab.

Eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft einschließlich Hüpfburg lud zum Klettern und Toben ein. Für die Jüngsten aus den Eltern-Kind-Turngruppen war wieder eine gesonderte Fläche zum Springen, Rutschen und Laufen aufgebaut.

Und auch die Erwachsenen kamen nicht zu kurz: Obwohl die Resonanz nach der Bitte um Kuchen Spenden in diesem Jahr zunächst etwas schleppend war, hatte unsere bewährte Cafeteria-Crew nach verstärkter Werbung wieder alle Hände voll zu tun, die Wünsche

der Gäste zu erfüllen. So konnte man im Forum zwischendurch auch wieder Kaffee, Tee und leckeren Kuchen genießen. Abgerundet wurde der Spaß am Ende dann wieder mit dem obligatorischen Kamelle-Werfen. Der VfL sagt ein großes Dankeschön an alle Teilnehmenden und Unterstützer.

Foto: VfL Rastede



**Ohne Kuchenspende
leider auch
keine Cafeteria!**



Foto: Photoshop KI



- 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

Danksagung Eine neue Hochsprungmatte



Die Leichtathletikabteilung des VfL Rastede bedankt sich herzlich bei der LzO-Stiftung für die großzügige finanzielle Unterstützung beim Kauf einer neuen Hochsprungmatte.

Durch diese Förderung wurde es möglich, die Trainingsbedingungen für unsere jungen Athletinnen und Athleten deutlich zu verbessern und optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit zu schaffen. Die neue Hochsprunganlage auf dem Sportplatz Feldbreite trägt wesentlich dazu bei, unsere Sportlerinnen und Sportler

sicher und motiviert an ihre sportlichen Ziele heranzuführen.

Wir wissen die Unterstützung der LzO-Stiftung sehr zu schätzen und freuen uns, dass Sie damit den Breitensport und die Jugendarbeit in unserer Region nachhaltig fördern. Vielen Dank für dieses Engagement!

**Die Leichtathletikabteilung
des VfL Rastede**

P.S.: Beim Aufbau waren natürlich Profis am Werk! Aber wer hätte gedacht, dass eine solche Matte als Bausatz geliefert wird. Seht selbst!



Eisenstraße 29
26215 Wiefelstede

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

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

Der KSB lädt ein Frauensporttag am 7. Juni in Wiefelstede

Der Kreissportbund Ammerland (KSB) lädt in diesem Jahr zum Frauensporttag nach Wiefelstede ein. Am 7. Juni findet wieder ein vielseitiges Programm statt unter dem Motto „ausprobieren – kennenlernen – mitmachen“ in der Zeit von 9 - 17 h in und um die Sporthallen am Breeden 7/9 in unserer Nachbargemeinde. Anmeldungen sind ab April über die Homepage des KSB unter www.ksb-ammerland.de möglich.

Aerobic • Tabata • Poledance • Selbstverteidigung • Kung-Fu • Yoga • Togu-Brasils • Beach-Volleyball • Beach-Handball • Drums Alive • AROHA/KAHA • CrossFit • Tischtennis • Hip Hop • Step Aerobic • Auto

10. FRAUEN SPORTTAG 2026

ausprobieren
kennenlernen
mitmachen

Wiefelstede
Sporthallen beim Schulzentrum
Am Breeden 7/9 • 26215 Wiefelstede
Sonntag, 7. Juni 2026
9.00 – 17.00 Uhr

Folgende Workshops werden angeboten:

- | | | |
|----------------------|------------------|---------------------------------|
| • Hula Aerobic | • Beach-Handball | • Hip Hop |
| • Tabata | • Tennis | • Step Aerobic |
| • Poledance | • Walken | • Autogenes Training |
| • Selbstverteidigung | • Rope-Skipping | • Progressive Muskelentspannung |
| • Kickboxen | • Kettlebell | • Klangschalen |
| • Airtrack | • Drums Alive | • Boule |
| • Qigong | • AROHA/KAHA | • Wassergymnastik |
| • Yoga | • Slashpipes | |
| • Togu-Brasils | • CrossFit | |
| • Beach-Volleyball | • Tischtennis | |

Eine kurze Erklärung zu den einzelnen Workshops findet ihr auf:
www.ksb-ammerland.de

„Unser“ altes Zuhause kommt zurück Helden der Halle Wilhelmstraße



Beteiligt waren von links nach rechts auf der Bank: Sarah, Ina, Frauke, Dani, Birgit
Fotos: privat

Die Ereignisse überschlugen sich Ende November – die Gemeinde gab uns das Signal, dass die Halle Wilhelmstraße endlich für den Sportbetrieb wieder aufgemacht werden konnte. Schnellstmöglich sollten daher auch die ausgelagerten Großgeräte zurück in die Halle transportiert werden. Allerdings war die Halle in einem erbärmlichen Zustand. Sport wollten wir dort unsere Mitglieder nicht machen lassen. Das war der Grund, weshalb wir schnell eine „Hau-Ruck“-Aktion starteten und kurzfristig mit einem Arbeitstrupp von 9 fleißigen Helfern angerückt sind. Denn leider befand sich die Halle noch nicht in einem besonders schönen Zustand.

Nachdem wir das „Go“ von der Gemeinde bekommen hatten, wurden Eimer, Pinsel, Schrubber und Lappen eingepackt, so dass wir unser ehemaliges SPORT-ZUHAUSE ein wenig aufhübschen konnten. Es galt, alles zu entstauben, die Umkleiden und Bäder zu

schrubben, den Dreck auszufegen, Geräteraum und schmutzige Wände zu streichen und bereits die ersten Trainingsutensilien wieder an ihren Platz zu räumen. Selbst der Vorstand und die alte und neue Geschäftsführung sind auf Knien durch die Halle gerutscht, um auch wirklich in die letzte Ecke zu gelangen. Am Ende des Tages waren sich alle Helfer einig, dass es schon viel freundlicher aussieht und auch wieder anders riecht – der muffige Geruch von Staub ist zumindest kurzzeitig dem Frischeduft des Putzmittels gewichen. Allgemeines Fazit aber: Es war zwar anstrengend, aber es hat sich GELOHNT!

Wir freuen uns schon, ab 2026 hoffentlich wieder viel Turnschuhgetrappel und fröhliches Kinderlachen in der Halle hören zu können. Aber bis es dann wirklich so weit war, galt es noch ein wenig mehr Arbeit zu investieren. Danke jedenfalls an dieser Stelle an alle, die bei dem Arbeitseinsatz vor Ort waren,



im Hintergrund geholfen oder ihre Lieben an dem Samstag entbehrten haben. Wie immer galt auch hier: Nur zusammen, niemals allein!

Die Mädels der Steptanzgruppe haben sich kurz vor Weihnachten dann um den Fußboden der Halle Wilhelmstraße gekümmert. Sie haben versucht, alle Klebereste, die sich über die Jahre der Sperrung schier untrennbar mit dem Holzboden verbunden hatten, zu entfernen und den Boden einmal gründlich zu reinigen. Nach dem nebelfeuchten Wischen hat er kurzzeitig sogar mal richtig geblänzt.

So konnten wir zumindest erst mal wieder starten, auch wenn einige Wünsche unsererseits noch offenblieben. Denn am Ende muss-

te der TÜV vor der Freigabe noch durch die Halle, mit dem Ergebnis, dass die Halle Wilhelmstraße jetzt aufgrund des Fußbodens offiziell keine Sporthalle mehr ist, sondern nur noch ein Multifunktionsraum, in dem Sportschuhpflicht besteht und in dem auch Ballspielsportarten nicht mehr gestattet sind.

Im Januar zogen dann schließlich die ersten Kinderturngruppen ein, weitere Fitness- und Gesundheitssportgruppen folg(t)en nach und nach. Ein dickes Dankeschön geht auf diesem Wege aber auch an die langjährige Lagerstätte unserer Großgeräte „Die WERKSTATT“ und an die Unterstützer von Rumpelstielzchen, die Geräte und Material mit uns zurück in die Halle geschleppt haben.

Holz ist unser Handwerk.



NEUHAUS

TREPPENBAU | MÖBEL | INNENAUSBAU

TISCHLEREI NEUHAUS GmbH

Bürgermeister-Brötje-Str. 30
26180 Rastede

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

Fortbildung macht Spaß Minitrampolin

An einem Samstag im November haben sich 12 interessierte Übungsleiter:innen in der kleinen Halle Feldbreite getroffen, um sich von Daniela von Essen offiziell in die Benutzung des Minitramps einweisen zu lassen. Neben neuen Erkenntnissen gab es auch viel Spaß, weil man sich beim Springen wieder wie ein kleines Kind fühlen konnte. Nach dem Aufwärmen im Rund-Parcours ging es ans gemeinsame Dehnen.

Im Theorieteil wurde deutlich,

dass bei diesem Gerät einige Besonderheiten zu beachten sind. Insbesondere muss stets großer Wert auf die richtige Sicherung gelegt werden. In der Gruppenarbeit jeder mit jedem konnte man an verschiedenen Stationen alle Übungen selbst ausprobieren – von leicht bis schwer. Neben jeder Menge Gelächter brachte die Fortbildung schließlich auch die wohltuende Erkenntnis, dass auch die „alten Hasen“ noch eine Grätsche oder eine saubere Hocke turnen können.



Fotos: VfL Rastede



Ammerländer Sportschau 2025 Auch der Kreissportbund kann Show



Foto: Axel Eickhorst

Kaum lag im letzten November die Showtime beim VfL hinter uns, da stand schon für einige Turnerinnen und Tänzerinnen aus unserem Verein das nächste Showereignis an. Auf Einladung des Kreissportbunds wurde in Wahnbeck die Ammerländer Sportschau ausgerichtet, bei der zahlreiche Vereine aus dem Ammerland die ganze Vielfalt ihres Könnens präsentieren konnten. Und so platzte denn auch angesichts des bunten Programms aus Turnen, Tanzen, Einradfahren und sogar Karate die Sporthalle Wahnbeck aus allen Nähten.

Seitens des VfL waren wir mit

den Turnerinnen unserer Showgruppe vertreten, die die willkommene Gelegenheit nutzten, ihre neue Show „Vielfalt ist unsere Stärke“ schon eine Woche nach der Showtime wieder einem breiten Publikum präsentieren zu können. Ergänzt wurde das Programm dann auch noch durch unsere Hip-Hop-Teens und Kids, die allerdings durch einen großen Krankenstand zahlenmäßig etwas geschwächt angetreten waren. Gleichwohl war die Ammerländer Sportschau erneut ein Highlight zum Ende des Jahres, von dem wir viele neue Ideen und Impulse mitnehmen konnten.



peter nissen
heilpraktiker | physiotherapeut | sportphysiotherapeut
amerikanische chiropraktik | akupunktur

oldenburger str. 211
26180 rastede
www.physionissen.de

tel. 0 44 02 / 59 72 73
fax 0 44 02 / 59 72 40
info@physionissen.de

Abschied von drei Turnerinnen Time to say „Goodbye“



Hanna mit ihren beiden Trainerinnen Evelyn Kusch und Jasmin Schubert

Foto: privat

Evelyn Kusch – Drei unserer Turnmädchen (Leana, Femke, Hanna) haben leider aufgehört. Alle drei sind langjährige Turnkinder, die bereits bei Melanie geturnt haben und schon vor Jahren in die Montagsguppe gewechselt sind. Leana hat mit Lina Schröder sogar selbst eine eigene Turngruppe geführt. Leana und Femke hören wegen ihrer Abiturvorbereitungen auf, haben aber versprochen, sich ab und zu doch noch mal in der Halle blicken zu lassen.

Bei dieser Gelegenheit wünschen wir den Beiden viel Glück fürs Abitur und den Werdegang danach. Hanna muss leider aus gesundheitlichen Gründen aufhören. Ihr wünschen wir vor allem gute Besserung und dass sie nie die

Lust am Sport verliert. Danke dass ihr bei uns wart und alles Gute für die Zukunft.



Evelyn Kusch, Leana, Femke und Jasmin Schubert (von links nach rechts)

Foto: privat

Der Ehrentag

Für dich. Für uns. Für alle.

Am **23. Mai ist Ehrentag**: Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier ruft gemeinsam mit der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt alle Bürgerinnen und Bürger erstmals dazu auf, zum Geburtstag des Grundgesetzes für die Gemeinschaft aktiv zu werden. Überall in Deutschland gestalten Vereine, Organisationen, Unternehmen oder Einzelpersonen den Mitmachtag – mit kleinen Aktionen oder großen Events, aber immer mit großem Engagement.

Unter dem Motto „**Der Ehrentag. Für dich. Für uns. Für alle.**“ sind alle eingeladen, sich vor Ort oder digital zu beteiligen und gemeinsam anzupacken. Auch der VfL Rastede möchte gerne auf diese Aktion aufmerksam machen, mit der rund um diesen Tag Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe zusammengebracht werden sollen. Denn der Ehrentag feiert das Engagement von uns allen und macht deutlich: Demokratie lebt von Menschen, die mitmachen.

Wer sich als Gruppe, Mannschaft, Sportler:in oder Übungsleiter:in dafür interessiert, im Aktionszeitraum vom 16. bis zum 31. Mai eine Mitmach-Aktion zu planen oder anzubieten, kann sich zunächst im Engagement-Finder auf www.ehrentag.de informieren oder dort auch nach einer passenden Aktivität oder Ideen suchen. Wir würden uns freuen, wenn auch unter dem Dach unseres Vereins entsprechende Aktionen für den bundesweit ersten Ehrentag organisiert und angeboten werden könnten.

Bitte wendet euch mit euren Ideen, konkreten Vorhaben oder Fragen gerne auch an die VfL-Geschäftsstelle, sei es persönlich, per Mail unter info@vfl-rastede.de, oder per Tel. (04402-82992).



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

Ordentlich Action in der Dartabteilung

Vereinsmeisterschaften, Weihnachtsmann und Rückrundenstart



Die Punktspielsieger gegen den TuS Warfleth C

Seit der letzten BLICKPUNKT-Ausgabe ist so allerlei geschehen in unserer Dartabteilung. Die Hinrunde haben wir nach Siegen gegen den TuS Warfleth D (9:3) und beim TuS Jaderberg (7:5) auf einem großartigen 3. Platz beendet. Verdienter Herbstmeister wurden die Dartfüchse aus Langenberg. Zum Rückrundenstart ging es direkt zum Tabellenführer in den „Fuchsbau“, wie die Langenberger ihre Heimspielstätte nennen. Lange konnten wir die Partie offen und spannend gestalten. So stand es bei Halbzeit 3:3 (Einzel 2:2, Doppel 1:1). Die 2. Halbzeit konnten die Füchse allerdings mit 5:1 (Einzel 3:1, Doppel 2:0) für sich entscheiden, so dass für uns am Ende eine 4:8 Niederlage auf der Anzeigentafel stand. Nachdem die Langenberger eine Woche später die Namensvetter der Dartfüchse Wüsting, ihrer-

seits Zweitplatzierte, geschlagen haben, ist ihnen die Meisterschaft wohl kaum noch zu nehmen. Unser zweites Rückrundenspiel gewannen wir deutlich mit 10:2 gegen den TuS Warfleth C. Bei Halbzeit stand es noch 4:2 (Einzel 3:1, Doppel 1:1). In der 2. Halbzeit konnten wir dann souverän alle 6 Matches gewinnen.

Kurz vor Weihnachten hat unsere Weihnachtsfeier stattgefunden. Hier ging es nicht um Pfeile, Checkouts und Highscores, sondern das gemütliche Beisammensein stand ganz klar im Vordergrund. Es wurde geplaudert, gefachsimpelt, geschlückert und das ein und andere Bierchen verzehrt. Beim lustigen Dartbingo wurden die Pfeile dann doch mal kurz in die Hand genommen. Ein herzliches Dankeschön an Sabrina und Jannis für die klasse Organisation. Es war ein toller Abend.

Ein paar Tage vorher hatte uns der Weihnachtsmann beim Training besucht und uns nach unseren (Dart)-Wünschen zu Weihnachten gefragt. Ob diese Wünsche in Erfüllung gehen? Wir werden es im Laufe der Zeit sehen. Kurz bevor er wieder losmusste, hat er es sich nicht nehmen lassen, selbst ein paar Pfeile zu werfen.

Im Januar fand dann unsere erste Vereinsmeisterschaft statt. 17 Teilnehmer spielten in vier zufällig zugelosten Gruppen. Die beiden Erstplatzierten erreichten das Viertelfinale. Die anderen ermittelten den Sieger der Trostrunde. Hier setzte sich Luca im Trostrundenfinale gegen Alex D. durch. Nach insgesamt 43 Matches und 166 gespielten Legs, konnte Basti den Siegerpokal in die Höhe halten. In einem spannenden Finale setzte er sich knapp mit 3:2 gegen Jochen durch. Jannis sicherte sich den 3. Platz im kleinen Finale gegen Sascha.

Weitere Highlights der Vereinsmeisterschaften: Basti und Micha haben je eine 180 geworfen. Bernd beendete ein Leg mit einem Bullfinish. Basti spielte das höchste Finish des Tages (110). Tja, und Jörg hat es geschafft eine 156 zu überwerfen. Ein Dank gilt allen Beteiligten, die unsere erste Vereinsmeisterschaft zu einem vollen Erfolg haben werden lassen.

Ihr möchtet uns besser kennenlernen? Schaut gerne auf unserem Instagram-Account ([vfl_rastede_dart](#)) vorbei.

Hier werden nach und nach unsere Abteilungsmitglieder vorgestellt. Ihr bekommt hier nicht nur Namen oder Dartwissen wie zum Beispiel die Lieblings-Check-Outs, sondern

auch andere spannende Funfacts über uns:

- Wer ist schon mal 340 km mit dem Taxi durch Malaysia gefahren?
- Wer ist über 20-mal umgezogen?
- Wer würde welchen Walk-on-Song wählen?

Natürlich könnt ihr uns auch zur Trainingszeit im Sportforum besuchen und selbst einmal den Pfeil fliegen lassen. Ihr seid herzlich eingeladen vorbeizuschauen. Egal ob Anfänger oder erfahrener Werfer, die Türen stehen offen und die Scheiben warten.

Trainiert wird dienstags (jetzt neu) und donnerstags von 19:00 bis 21:00 Uhr im VfL-Sportforum.

Unsere kommenden Spiele:

Am 6. März spielen wir auswärts bei den Dartfüchsen Wüsting. Unser nächstes Heimspiel findet dann am 21. März um 16:30 Uhr im Sportforum gegen den Mentzhauser TV statt. Zuschauer sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen rund um die Dartabteilung gibt es regelmäßig hier im Blickpunkt und auf Instagram. Folgt uns gerne. Zudem gibt es auf Spotify unseren VfL Rastede Dartcast, einen Podcast, in dem Jannis und Marten regelmäßig Eindrücke aus unserer Abteilung, der Liga und zu weiteren Themen geben. Reinhören lohnt sich.

Game on!

Jannis und Marten



Gruppenbild mit Weihnachtsmann

Pl.	Mannschaft	Spiele	S	U	N	Punkte	Sets	Legs
1.	Dartfüchse Langenberg A	9	8	0	1	16:2	80:28	52
2.	Dartfüchse Wüsting A	8	6	0	2	12:4	58:38	20
3.	VfL Rastede A	8	5	0	3	10:6	56:40	16
4.	Mentzhauser TV C	8	2	2	4	6:10	34:62	-28
5.	TuS Jaderberg C	7	2	1	4	5:9	34:50	-16
6.	TuS Warfleth D	7	1	2	4	4:10	36:48	-12
7.	TuS Warfleth C	7	0	1	6	1:13	26:58	-32

Gruppenbild mit Blick auf die Tabelle



Die Vereinsmeister

Fotos: Dart-Abteilung des VfL Rastede

TurnTiger Mit Freude in Bewegung



Von Christin Jeske – Seit Januar gibt es beim VfL eine neue Kinderturngruppe: die TurnTiger.

Jeden Montag um 16:30 Uhr verwandelt sich die Halle in der Wilhelmstraße für eine Stunde in eine Bewegungslandschaft für Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren.



Wie alles begann

Die Idee zu den TurnTigern entstand aus einem ganz persönlichen Anlass, auf der Suche nach der passenden Sportgruppe für meinen siebenjährigen Sohn. Wir haben uns viele Sportarten angeschaut – doch es fehlte genau das, was wir suchten: ein Ort, an dem Kinder in diesem Alter frei spielen, turnen, ausprobieren und einfach Kind sein dürfen. Da es ein solches Angebot für diese Altersklasse nicht gab, habe ich beim VfL angefragt – und die TurnTiger selbst gegründet. Seit Beginn darf ich die Gruppe leiten und mitgestalten. Mit Tina habe ich eine tolle Hilfe für unsere Gruppe.

Was die TurnTiger ausmacht

Im Mittelpunkt stehen bei uns die sogenannten „vier Dinge“ – Bewegung, Mut, Gemeinschaft und vor allem Spaß. Wir nutzen alle Geräte, die die Halle hergibt: Kästen, Bänke, Matten, Schwebebalken, Seile und vieles mehr. Jede Stunde wird ein neuer Parcours aufgebaut, der zum Klettern, Balancieren, Springen und Ausprobieren einlädt.

Unsere Turnstunde folgt einem festen Ablauf:

- Begrüßungsspiel
- gemeinsames Turnen an den Stationen
- gemeinsames Abbauen
- Abschlussspiel

Was mir besonders viel Freude macht, ist die Planung des Aufbaus, das gemeinsame Vorbereiten – und vor allem die leuchtenden Augen der Kinder, wenn sie die Halle betreten und sehen, was sie erwartet. Es ist jedes Mal aufs Neue beeindruckend zu beobachten, wie die Kinder ihre eigenen Grenzen austesten, Ängste überwinden und über sich hinauswachsen. Diese Momente machen mich sehr stolz.

Ein herzliches Dankeschön geht an den VfL für die Möglichkeit, diese Gruppe ins Leben zu rufen und Kindern einen Raum für freies Turnen und Bewegung zu geben.

Wir freuen uns auf viele weitere tigerstarke Montage!



Lauftreff Rastede Neuer Kurs für Laufanfänger und Wiedereinsteiger

Der Lauftreff Rastede startet im April wieder einen neuen Kurs für Laufanfänger und Wiedereinsteiger. Ziel ist die Teilnahme an Laufveranstaltungen der Region



Die Absolventen des letzten Anfängerkurses Foto: Lauftreff Rastede

Sabrina Schmidt – Wie schon in den letzten Jahren bietet der Lauftreff Rastede wieder einen

Kurs zum Einstieg in den boomenden Laufsport an. Im April startet ein neuer Laufkursus für Anfänger und Wiedereinsteiger beim Lauftreff. „Das Ziel ist es, gemeinsam an einigen der vielen Läufe der Region teilzunehmen“, heißt es vom Vorstand. Gelaufen werden könnten zum Beispiel Strecken über fünf und zehn Kilometer sowie ein Halbmarathon – je nachdem, was man sich zutraut.

Lizenzierte Übungsleiter:innen begleiten die Teilnehmer:innen. Sie werden behutsam durch einen Wechsel von Lauf- und Gehphasen auf das Laufen einer längeren Strecke am Stück vorbereitet. Übungen zur Lauftechnik und zur Auflockerung der Muskulatur runden das Programm ab.

Der Kurs „In 8 Wochen 30 Minuten am Stück laufen“ beginnt am Dienstag, 7. April. Treffpunkt ist um 17:45 Uhr am Hirschtor in Rastede. Die Kursgebühr beträgt

50 Euro. Gelaufen wird ab dann jeweils dienstags um 17:45 Uhr vom Hirschtor und donnerstags um 18.30 Uhr auf dem Sportplatz an der Feldbreite. „Die Laufstrecken im und um den Rasteder Schlosspark zählen zu den schönsten Strecken der Region“, ist man beim Lauftreff überzeugt.

Anmeldungen können per E-Mail an info@lauftreff-rastede.de erfolgen. Weitere Infos gibt es bei Instagram unter [lauftreff_rastede](https://www.instagram.com/lauftreff_rastede) oder auf der Vereinshomepage.

Natürlich kann man auch beim VfL Rastede Outdoor-Sport betreiben. Wer Lust auf ein abwechslungsreiches Training im Schlosspark und an der frischen Luft hat, kann sich gerne jeweils dienstags von 18 – 19 Uhr bei Übungsleiter Christoph Wöste in der Halle Feldbreite (Teil 6) zum Outdoor Athletik Training einfinden. Infos dazu gibt auch gerne unsere Geschäftsstelle.



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

Neue Auflage der Kooperation mit dem VfL Rastede Handball-Grundschohultag an der Feldbreite



Fotos: privat und Schule

Ron Zange - In Zusammenarbeit mit dem VfL Rastede hat die Grundschule Feldbreite am 11. Februar wieder einen Handball-Grundschohultag durchgeführt. Die Kooperation zwischen der Grundschule und dem VfL hat inzwischen Tradition. Einmal im Jahr kommen die vierten Klassen der Grundschule in die kleine Halle Feldbreite und absolvieren verschiedene Stationen, an denen Pellen, Fangen und Werfen geübt wird. Katja Thiele von der Grundschule Feldbreite ist im-

mer wieder begeistert von den Jugendspieler:innen des VfL Rastede: „Für die Kinder ist es eine tolle Abwechslung, dass die Jugendlichen in ihren VfL-Trikots die Stationen betreuen. Alle sind mit viel Einsatz und Spaß dabei und die Schüler:innen haben ein tolles Erlebnis.“

Aber auch für die VfL-Spieler:innen ist es eine gute Erfahrung. „Die Kinder sind total wuselig aber auch richtig witzig“, „Anstrengend ist so ein Vormittag schon, aber es macht auch richtig Spaß, die Kinder beim

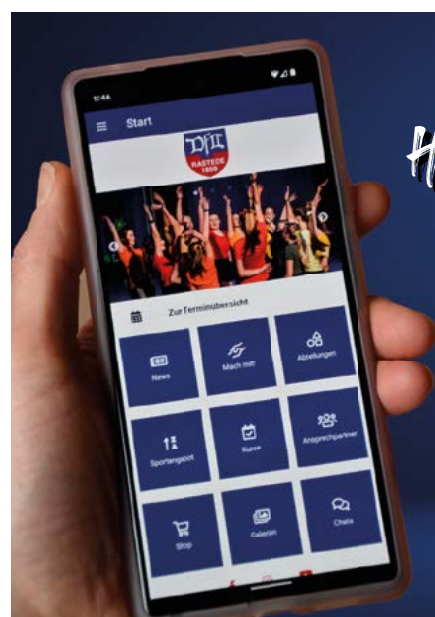


Spiele zu sehen“, „Einige Kinder haben richtig Talent!“, meinen Antonia, Emil, Jenna, Jonah, Lotta, Matthes, Mieke und Tjark nach dem Vormittag in der Halle.

„Die Erfahrung zeigt, dass nach diesen Aktionstagen vermehrt Anfragen an unsere Abteilung kommen, weil Kinder gerne mal zum Handballtraining kommen möch-

ten. Leider sind insbesondere unsere Kindergruppen momentan komplett voll. Der Bedarf an mehr Übungsleiter:innen, aber vor allem an mehr Hallenkapazitäten tritt hier ganz deutlich zu Tage“ erklärt Ronald Zange, der den Tag gemeinsam mit Katja Thiele koordiniert. „Unsere Hallenzeiten sind fast immer mit zwei Mannschaften belegt, sodass eine Mannschaft kaum mal auf einem ganzen Feld allein trainieren kann“, ergänzt Zange.

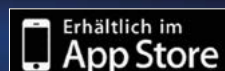
Nach den tollen zweiten Plätzen unserer Frauen- und Männer-Nationalmannschaften bei den letzten Welt- und Europameisterschaften soll die Begeisterung um unsere tolle Sportart natürlich weiter in die Schulen getragen werden. Also wird auch ziemlich sicher im nächsten Schuljahr wieder ein Handball-Grundschohultag stattfinden.



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.



Jahresrückblick der Schwimmabteilung

Großartige Saison für die jüngsten VfL-Schwimmer



v.l.n.r.: Keno Sander, Jano Kempf, Jella Langemann (Staffel-Pokale aus Edeweicht)

Von Inja Gustke und Swantje Heuten

Gleich zu Beginn des letzten Jahres konnten die jungen VfL-Schwimmer Jano Kempf, Keno Sander und Jella Langemann ihre gute Vorbereitung bei den Kreismeisterschaften in Westerstede zeigen. Gold und Silber teilten Jano und Keno abwechselnd unter sich auf. Jella erschwamm zwei Gold- und eine Bronzemedaille.

Ein Höhepunkt im Jahr ist für unsere Schwimmer natürlich das Palaismeeting in Rastede. Vor heimischem Publikum und unter lauten Anfeuerungsrufen des gesamten Teams bewiesen Jano, Keno, Jella und Marlene Ozolina Nervenstärke, verbesserten ihre Zeiten und belegten hervorragende Platzierungen.

Im Juni starteten beim Kinderschwimmfest in Edeweicht Jano,

Keno, Jella, Marlene, Jan Stechert und Tilda Aenne Frels und belegten nicht nur auf ihren Paradenstrecken die vorderen Plätze. Auch bei der Staffel ließen Jano, Keno und Jella die Konkurrenz weit hinter sich. Am Ende hielten die drei ihren verdienten Pokal in den Händen (Bild 1).

Während der Freibadsaison haben alle an ihrer Spannung, Ausdauer und Technik gearbeitet. Diese Verbesserung konnten unsere Jüngsten VfL-Schwimmer dann beim für sie letzten Wettkampf der Saison in Wilhelmshaven unter Beweis stellen. Hier schwammen Jano, Keno, Jan und Jella tolle neue Bestzeiten und sicherten sich ihre Treppchenplätze (Bild 2). Zeitgleich war es für sie auch der letzte Wettkampf im kindgerechten Bereich. Ab diesem Jahr dürfen unsere Jahrgänge 2018 bei den „Großen“ mitschwimmen. Hierfür wünschen wir ihnen viel Erfolg.



v.l.n.r.: Keno Sander, Jano Kempf, Jella Langemann, Jan Stechert (Wilhelmshaven)

Starke Leistungen beim 45. Wiesmoorer Winterwettkampf



v.l.n.r.: Jann Schröder, Kasimir Gessler, Julian Timm, Tom Böke (Wiesmoor)

Am letzten November-Wochenende ging es für ein kleines Team der Leistungsgruppe nach Wiesmoor zum Winterwettkampf.

Schon zu Beginn stellten unsere 4 Schwimmer, Kasimir Gessler, Julian Timm, Tom Böke und Jann Schröder (Bild 3), bei der 4x 50m Freistil-Staffel der Männer klar, dass es am heutigen Tag kein Vorbeikommen an den Rastedern geben werde. Sie schwammen vom Start an vornweg und bauten mit jedem Wechsel den Vorsprung aus. Am Ende schlugen sie mit fast 20 Sekunden vor dem Zweitplatzierten an und blieben nur knapp über den anvisierten 2 Minuten. Auch bei den Einzelstarts zeigten die Rastereder, trotz sehr warmen Wassers im Becken, gute Leistungen und platzierten sich auf den vordersten Plätzen.

2. Highlight der Veranstaltung war die 4x 50m Lagen-mixed-Staffel. Hier gingen Frauke Dierks über Rücken, Tom Böke über Brust, Jann Schröder über Delphin und Hannah

Schindler über Kraul an den Start. Lag Rastede nach 50 Metern noch knapp zurück, schob sich Tom nach dem Wechsel an den Führenden vorbei und wechselte auf Jann. Dieser bauten den Vorsprung weiter aus, so dass Hannah am Ende die Staffel mit 8 Sekunden vor dem Zweitplatzierten zum Sieg führte (Bild 4).

Nach langer Pause vom Schwimmsport kehrte Hannah Schindler an den Beckenrand zurück. Neben 4 Einzelstarts war sie die Schlusschwimmerin in der 4x 50m Lagenstaffel. Trotz Nervosität war dies ein großartiges Comeback. Rastede beendete diesen Wettkampf mit zahlreichen Platzierungen in den Medaillenrängen und 2 Staffelsiegen. Dafür wurden unsere Schwimmer mit 2 gläsernen Pokalen ausgezeichnet. Diese werden wohlmöglichst reihum die Wohnzimmer der einzelnen Schwimmer zieren. Trainer Guido Traban, war auf jedenfalls mit der Leistung seiner Schützlinge sehr zufrieden.



v.l.n.r.: Frauke Dierks, Hannah Schindler, Jann Schröder, Tom Böke (Wiesmoor)

GRÜN MACHT GLÜCKLICH!

AUCH SONNTAGS GEÖFFNET 11-17 UHR

grün erleben

VORWERK GARTENWELT

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

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

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

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

GUT BERATEN
in Oldenburg & Rastede

MEHR ERFAHREN!

grün erleben
VORWERK GARTENWELT
www.OLDENBURGER-WOHNGARTEN.DE

grün erleben
OLDENBURGER WOHNGARTEN
www.LOESCHAU.COM

LOESCHAU
...macht es schmecken!

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!

Gelungener Auftakt in die Leichtathletik-Hallensaison Husmann-Schwwestern überzeugen in Bremen



Adriana Menke - Mit starken Leistungen starteten Louisa und Jale Husmann in die diesjährige Hallensaison. Beide Athletinnen präsentierten sich in sehr guter Form und sammelten wertvolle Erfolge bei zwei gut besuchten und stark besetzten Wettkämpfen im Weserstadion.

Beim Schüler-Hallensportfest in Bremen war am 15. November 2025 mit 83 Meldungen, 156 Teilnehmer:innen aus 17 Vereinen aus Bremen und Niedersachsen ein großes und leistungsstarkes Teilnehmerfeld angetreten. Louisa Husmann startete in der Altersklasse WU12, in der die Jahrgänge 2014 und 2015 gemeinsam gewertet werden – für eine W10-Athletin eine besondere Herausforderung. Louisa zeigte sich jedoch uneinindruckt und glänzte in beiden Disziplinen mit persönlichen Bestleistungen:

- Weitsprung: 3,82 m – Platz 6 von 34
- 50 m Sprint: 8,6 s im ersten Lauf, 8,2 s im zweiten Lauf – Platz 9 von 34

Zwei Wochen später startete Jale Husmann (W12) beim Adventssportfest im Weserstadion, das

mit 96 Meldungen, 80 Teilnehmer:innen und 21 Vereinen aus drei Bundesländern ebenfalls bestens besucht war. Jale zeigte eindrucksvoll, dass sie sich in starken Teilnehmerfeldern behaupten kann.

Ihre Ergebnisse im Überblick:

- 60 m Hürden: Vorlauf: 12,00 s – Finale: 12,19 s – Platz 3
- Weitsprung: 4,15 m – Platz 3
- Hochsprung: 1,44 m – Platz 1
- 60 m Sprint (Wettkampfdebüt): 9,36 s im Vorlauf – 9,22 s im B-Finale – Platz 6

Besonders im Hochsprung und Weitsprung konnte Jale mit neuen Bestleistungen überzeugen. Auch ihr Sprint-Debüt über 60 m verlief erfolgreich und zeigte ihr großes Potenzial für kommende Wettkämpfe.

Ein großes Dankeschön gilt den Orga-Teams beider Wettkämpfe mit allen Kampfrichtern:innen und Helfer:innen. Durch ihren engagierten Einsatz, die stets freundliche Unterstützung, den reibungslosen Ablauf sowie das gute Buffet haben sie an beiden Tagen eine angenehme Atmosphäre geschaffen und rundum gelungene Wettkämpfe ermöglicht.



Aus Liebe zum Automobil. Aus Liebe zu Rastede.



Damals wie heute.

Seit vielen Jahren steht Ford Horstmann für Tradition, Zuverlässigkeit und regionale Verbundenheit mit der Gemeinde Rastede.

Für Sie ist ein Autokauf Vertrauenssache? Sie suchen Kompetenz mit langjähriger Erfahrung und hervorragendem Kundenservice? Dann heißen wir Sie herzlich willkommen bei Ford Horstmann!

Bereits 1931 wurde das Unternehmen an der Oldenburger Straße in Rastede gegründet und wird heute in vierter Familiengeneration geführt.

Aber eines hat sich in all den Jahren nicht verändert: Die Zufriedenheit des Kunden steht bei uns im Fokus.

Aus Überzeugung sind wir seit Jahren Mitglied im Rasteder Handels- und Gewerbeverein. Ein Engagement aus Tradition und Leidenschaft, mit dem Ziel, die Interessen des regionalen Gewerbes mit vertreten zu wollen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ford Horstmann.
Wir wollen besser sein.



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

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

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

www.ford-horstmann.de

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Aqua-Fitness (abweichende Zeite in der Freibadsaison)					
Aquajogging	offen	Bad	Do	19.45 – 20.15	Sonja Hinrichs
Aquajogging	offen	Bad	Do	20.15 – 20.45	Sonja Hinrichs
Aquagymnastik					
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	Maren Rosenau
Wassergymnastik 14	offen	Hallenbad	Do	19.45 – 20.15	Maren Rosenau
Wassergymnastik 15	offen	Hallenbad	Do	20.15 – 20.45	Maren Rosenau
Wassergymnastik 16	offen	Hallenbad	Fr	08.00 – 08.30	Saskia Zigan
Badminton					
Kinder und Jugendliche	9+ J.	Halle Feldbreite	Fr	15.30 – 18.00	Alexander Diekhöfer
Erwachsene	offen	Halle Feldbreite	Di	19.00 – 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Trainingsgruppe	offen	Halle Feldbreite	So	18.00 – 20.00	Mathis Siefken
Boule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di+Do	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken
Basketball					
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	Fr	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 Hesse
Leistungstraining	offen	Halle Kleibrok	Fr	20.30 – 22.00	Lars Fischer

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Fitness					
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	Wilhelmstraße	Di	10.30 – 11.30	Nicole Wehrkamp
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	Wilhelmstraße	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
DrumsAlive®	offen	Sportforum	Do	18.00 – 19.00	Daniela Berger
Fitness Workout	offen	Sportforum	Do	19.15 – 20.15	Frauke Lehnert
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
Gesundheitssport / Rehasport nur auf Anfrage per E-Mail: info@vfl-rastede.de					
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
Rundum fit für die Hüfte	offen	Sportforum	Mo	12.00 – 13.00	Saskia Zigan
"Uhu" Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Di	09.30 – 10.30	Birgit Karnowsky
Early Bird, bewegt in den Tag	offen	Wilhelmstraße	Mi	08.15 – 09.15	Heidrun Cramer
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	Maren Rosenau
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	Maren Rosenau

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Handball					
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	N. Landig/H. Brötje/O. 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-Setiyawan
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
Dart					
Dart	ab 18 J.	Sportforum	Di+Do	19.00 – 21.00	Jannis von Waaden
Kinderturnen – nur auf Anfrage per E-Mail: info@vfl-rastede.de					
TurnTiger	7 – 9 J.	Wilhelmstraße	Mo	16.30 – 17.30	Christin Jeske
Flohzirkus I	1 – 2 J.	Wilhelmstraße	Di	15.30 – 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 – 2 J.	Wilhelmstraße	Di	16.30 – 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 – 2 J.	Wilhelmstraße	Di	08.45 – 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1 – 2 J.	Wilhelmstraße	Do	15.45 – 16.45	Delia Böttner-Kutz
Fit wie ein Turnschuh I	3 – 4 J.	Wilhelmstraße	Mi	15.30 – 16.30	Frauke Lehnern
Fit wie ein Turnschuh II	3 – 4 J.	Wilhelmstraße	Mi	16.30 – 17.30	Frauke Lehnern
Fit wie ein Turnschuh III	3 – 4 J.	Wilhelmstraße	Do	16.45 – 17.45	Theda Lay
Fit wie ein Turnschuh IV	3 – 4 J.	Wilhelmstraße	Fr	15.00 – 16.00	Inga Gerdes
Fit wie ein Turnschuh V	3 – 4 J.	Wilhelmstraße	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
Gerätturnen – nur auf Anfrage per E-Mail: info@vfl-rastede.de					
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
Leichtathletik / Jugend					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	17.00 – 18.00	Adriana Menke
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	18.00 – 19.30	Adriana Menke
Leichtathletik Jugend	ab 6 J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Fr	18.00 – 20.00	Adriana Menke

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
Sportabzeichen (von Mai - September)					
Training	offen	Sportplatz	Mo	(ab) 17.30	N.N.
Abnahme	offen	Sportplatz	Mo	(ab) 18.00	N.N.
Schwimmerische Früherziehung – Anmeldung / Informationen <u>nur</u> über Frau de Vries – E-Mail: deniseroma81@gmail.com					
Ein Einstieg ist nur zwischen 12 und 36 Monaten möglich, begonnen wird immer mit Basisunterricht.					
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
Schwimmen (abweichende Zeiten in der Freibadsaison)					
Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit!					
Technischer Aufbau1		Hallenbad	Mo	17.30 – 18.30	Swantje Heuten
Technischer Aufbau2		Hallenbad	Do	17.30 – 18.30	N.N.
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		Wilhelmstraße	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!					
Tanzen					
Standardtanz Bronze	offen	Sportforum	So	16.30 – 17.30	Alexandra Huckfeldt
Standardtanz Silber	offen	Sportforum	So	17.30 – 18.30	Alexandra Huckfeldt
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	18.30 – 19.30	Alexandra Huckfeldt
Standardtanz Gold	offen	Sportforum	So	19.30 – 20.30	Alexandra Huckfeldt
Irischer Steptanz Fortg.	offen	Wilhelmstraße	Mi	19.30 – 20.30	Daniela von Essen
Latin Dance Aerobic	offen	Sportforum	Fr	18.30 – 19.30	Emin Kuruoglu
Streetdance Hip Hop					
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	Lilly Gerlinger
Hip Hop Adults	ab 16 J.	Sportforum	Sa	13.00 – 14.00	Lilly Gerlinger
Tricking, Breakdance, Freestyle					
Freestyle	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr	20.00 – 22.00	Robin Wirsching
Volleyball					
Damen I		Halle Feldbreite	Di	19.00 – 21.00	Günter Stubbe
Damen I		Halle Feldbreite	Do	20.00 – 22.00	Günter Stubbe
Damen II		Halle Feldbreite	Di	17.30 – 19.00	Nicole Meyer
Damen II und Damen A		Halle Kleibrok	Fr	17.00 – 19.00	Nicole Meyer
Damen A		Halle Feldbreite	Di	17.30 – 19.00	Günter Stubbe
Freizeitgruppe	auf Anfrage	Halle Feldbreite	Do	20.00 – 22.00	N.N.

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





AGTHER & PARTNER

Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 12
26180 Rastede

www.agthe-partner.de

Telefon 0 44 02 / 86 35 8-0

Telefax 0 44 02 / 86 35 825

kanzlei@agthe-partner.de

Der Vorstand des VfL Rastede

Vorstand

1. Sprecherin (Freiwilligenmanagement)	Daniela von Essen
2. Sprecher (Vereinsvermögen, Verwaltung)	Christian von Deetzen
3. Sprecher (Sportbetrieb, Organisation)	Sascha Arzenscheg
Schriftführerin	Silke Riediger
Pressewartin	Daniela Berger
Kassenwartin	Silke Riediger

Hauptausschuss

Fachwart*innen

Fitness und Gesundheit	Frauke Lehnert
Turnen Kinder / Jugendliche	Sonja Dieckmann
Badminton	Melanie Schröder
Basketball	Mathis Siefken
Boule/Pétanque	Christoph Müller
Dartsport	Karl-Heinz Wilken
Handball	Jannis von Waaden
	Carsten Bohmbach

Handball Spielwart	Ole Bohmbach
Leichtathletik	Adriana Menke
Schwimmen	Tanja Brunßen-Gerdes / Denise de Vries
Volleyball	Anke Harms
Sportabzeichen	N.N. / G. Arends
Hallen-und Gerätewart	Karl Treskow
VfL Heft Verteilung	Melanie Schröder & Team
Archiv	Joachim Delfs
Geschäftsführerin	Evelyn Kusch
Verwaltung Mitglieder	Jasmin Schubert
Verwaltung u. Kinderturnen	Melanie Schröder
Verwaltung Rehabilitationssport	Sonja Dieckmann

Der Verein ist im Vereinsregister beim Amtsgericht Oldenburg unter der Nummer, 120194, eingetragen.

Die am 12. März 2020 von der Mitgliederversammlung überarbeitete Satzung liegt in der Geschäftsstelle während der Öffnungszeiten zur Einsicht aus.

*Der Verein sucht immer ehrenamtliche Mitstreiter*innen, die bereit sind, ein wenig ihrer Freizeit für einen guten Zweck einzusetzen.*

WIR BRINGEN

IHR UNTERNEHMEN IN BESTFORM

Nutzen Sie unsere vorausschauende, steuerliche Gesamtplanung für eine zielgerichtete Unternehmenstrategie.



Brucknerstr. 2, Rastede, T. 0 44 02 / 5 10 18, finkeisen-steuerberatung.de

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 Mitglieder des Vereins (z.B. Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen

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

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

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

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

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

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

Familie	22,00 €	Zusatzbeitrag			
Erwachsener	11,00 €	Tanzen	12,00 €	Badminton Erwachsene	5,00 €
Jugendlich / Kinder	8,50 €	Yoga	3,50 €	Schwimmerische Früherziehung	11,50 €
Auszubildende / Studenten bis max. 25 Jahre	8,50 €	Wassergymnastik	8,50 €	Bädereintritt für die Schwimmabteilung (Hallenbad / Freibad) halbjährlich Kinder und Jugendliche 25,00 € Erwachsene 50,00 €	
Passive Mitgliedschaft	4,50 €	Latin Dance Aerobic, Steppump	6,50 €		
Aufnahmegebühr Einzelperson (einmalig)	10,00 €	Aufnahmegebühr Familie (einmalig)	20,00 €		

Einzugsermächtigung (Sepa-Lastschriftmandat)

Gläubiger-Identifikationsnummer DE91ZZZ00000158478

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

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

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

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

Unterschrift des Kontoinhabers
bzw. Bevollmächtigten

Datum

Unterschrift des Mitgliedes
bzw. Erziehungsberechtigten

MITMACHEN – IN DEINEM VEREIN!



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

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

Name:

E-Mail:

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

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

Wenn nein: Würdest du uns die Gründe hierfür verraten?

Fahre bitte mit Frage 5 fort.

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

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

Arbeitsbereich Vereinsleben

Vorstand	☐	Veranstaltungsorganisation	☐
Abteilungsleitung / Fachwart(-in)	☐	Helfer(-in) bei Veranstaltungen wie Show- / Actiontime oder Karneval	☐
Jugendwart(-in)	☐	Kuchenbäcker(-in) für Veranstaltungen	☐
Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart /Blickpunkt)	☐	Helfer(-in) im oder rund ums Sportforum	☐
Sportmarketing	☐	Sonstiges:	☐
Sponsoring	☐	Sonstiges:	☐

Arbeitsbereich Sportorganisation

Organisation des Spielbetriebs bei Spilsportarten	☐	Sonstiges:	☐
Schiedsrichter(-in)	☐	Sonstiges:	☐

Arbeitsbereich rund um die Gruppen

Trainer(-in)	☐	Fahrer(-in) bei Veranstaltungen Auswärts	☐
Helfer(-in)	☐	Sonstiges:	☐

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

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

Ja ☐ Nein ☐

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

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

FRIBO- Team



LEISTUNGEN



PLANUNG



BAU



HOCHBAU



STRÄßEN-
& TIEFBAU



LIEFERUNG



HEIZUNG



SANITÄR



LÜFTUNG



ELEKTRO

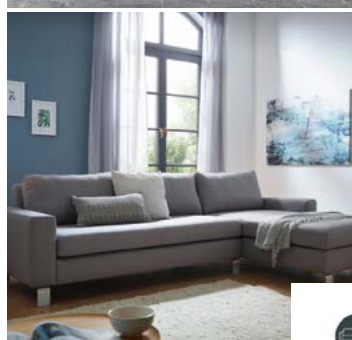


ZIMMEREI

WWW.FRIBO-GMBH.DE



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



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

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

Jetzt bei uns probesitzen und probeliegen.



HOBSENSIEFKEN

Möbel. Geschenke. Tischlerei. Drechslerei.

Mühlenstr. 11 · Rastede · T. 04402 2146

www.hobbensiefken-rastede.de · www.wolkenweich.de

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



Unser wichtigstes Investment: die nächste Generation

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Mit Nähe, Vertrauen und Verantwortung gestalten wir hier vor Ort eine sichere Zukunft – für unsere Region, unsere Kinder und unsere Gemeinschaft.



**Raiffeisenbank
Rastede eG** **125**
Jahre