

Alle Sportangebote in der Halle Wilhelmstrasse finden u. U. an einem anderen Ort statt. Anfragen bitte per Email!



## Unser Sport- und Fitnessangebot

Geschäftsstelle VfL Rastede, Schloßstraße 33, 26180 Rastede

Telefon: 04402-82992 ;E-Mail: info@vfl-rastede.de

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Aqua-Fitness</b>					
Aqua jogging	offen	Bad	Do	19.45 - 20.15	Sonia Hinrichs
Aqua jogging	offen	Bad	Do	20.15 - 20.45	Sonia Hinrichs

Tel. Sonja Hinrichs. 84528

<b>Aquagymnastik</b>					
Wassergymnastik 1	offen	Bad	Mo	08.00 - 08.30	Sonia Dieckmann
Wassergymnastik 2	offen	Bad	Mo	08.30 - 09.00	Sonia Dieckmann
Wassergymnastik 3	offen	Bad	Mo	09.00 - 09.30	Sonia Dieckmann
Wassergymnastik 4	offen	Bad	Mo	16.45 - 17.15	Hela Heinen
Wassergymnastik 5	offen	Bad	Di	18.15 - 18.45	Saskia Zigan
Wassergymnastik 6	offen	Bad	Mi	10.30 - 11.00	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 7	offen	Bad	Mi	11.00 - 11.30	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 8	offen	Bad	Mi	11.30 - 12.00	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 9	offen	Bad	Do	11.00 - 11.30	Sonia Dieckmann
Wassergymnastik 10	offen	Bad	Do	11.30 - 12.00	Sonia Dieckmann
Wassergymnastik 11	offen	Bad	Do	18.15 - 18.45	Sonia Dieckmann
Wassergymnastik 12	offen	Bad	Do	18.45 - 19.15	Sonia Dieckmann
Wassergymnastik 13	offen	Bad	Do	19.15 - 19.45	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 14	offen	Bad	Do	19.45 - 20.15	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 15	offen	Bad	Do	20.15 - 20.45	Waltraud Kosytorz
Wassergymnastik 16	offen	Bad	Fr	08.00 - 08.30	Saskia Zigan

<b>Badminton</b>					
Kinder und Jugendliche	6+ J.	Halle Feldbreite	Fr	15.30 - 18.00	Alexander Diekhöfer
Erwachsene	offen	Halle Feldbreite	Di	19.00 - 21.00	Arne Langelittich
Freizeit- und Trainingsgruppe	offen	Halle Feldbreite	So	18.00 - 20.00	Mathis Siefken

<b>Boule-Pétanque-Anlage 9 Plätze mit Flutlicht</b>					
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Di	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken
Erwachsene	offen	Bouleanlage	Do	ab 17.30	Karl-Heinz Wilken

<b>Basketball</b>					
U 6	4 - 8 J.	Halle Kleibrok	Mo	15.30 - 16.30	Lars Fischer
U 10 und U12	8 - 12 J.	Halle Kleibrok	Fr	15.00 - 16.15	Björn Heeren
U14	12 - 14 J.	Halle Kleibrok	Mo	17.30 - 19.15	Sören Rüthemann
U16	14 - 16 J.	Halle Kleibrok	Do	18.00 - 19.30	Dennis Wolkwitz
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 - 21.00	Jonas Borschel
1. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	20.30 - 22.00	Lars Fischer
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Mo	19.30 - 21.00	Jonas Borschel
2. Herren	offen	Halle Kleibrok	Do	19.15 - 20.30	Christoph Müller

<b>Einrad</b>					
Einsteiger	offen	Halle Feldbreite	Di	16.45 - 18.00	Jana Oltmanns

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Fitness</b>					
Ball sport-Mix für Männer	offen	Halle Feldbreite	Mo	20.30 - 21.30	Michael Reupsch
Pilates-Fitness Mix	offen	Sportforum	Mo	16.30 - 17.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Anf.	offen	Sportforum	Mo	17.30 - 18.30	Thomas Fokken
Crosstraining 4XF Fortg.	offen	Sportforum	Mo	18.30 - 19.30	Thomas Fokken
Fitness für Frauen	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	20.00 - 21.00	Katja Ratje
Fitnessgruppe	offen	Sportforum	Di	10.00 - 11.00	Birgit Karnowsky
Functionel Cross Mix	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	19.30 - 20.30	Christina Lühr
Outdoor Athletik Training	offen	Halle Feldbreite Teil 6	Di	18.00 - 19.00	Christoph Wöste
Fit für den Tag	offen	Sportforum	Mi	08.30 - 09.30	Birgit Karnowsky
Bauch, Beine, Po	offen	Sportforum	Mi	18.15 - 19.15	Katja Ratje
Cross Training 2.0	offen	kleine Halle Feldbreite	Mi	18.30 - 19.30	Frank Ratje
Step Aerobic	offen	kleine Halle Feldbreite	Mi	19.30 - 20.30	Urte Diekhöfer
Zumba Fitness	offen	Sportforum	Di	18.00 - 19.00	Katja Ratje
Fit & Gesund für Männer	offen	Halle Kleibrok	Mi	18.30 - 20.00	Horst Laue
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Mi	20.00 - 21.30	Sakhi Alizadah
Fitness am Morgen	offen	Sportforum	Do	08.30 - 09.30	Evelyn Kusch
Men Power	30+ J.	kleine Halle Feldbreite	Do	20.00 - 21.00	Thomas Bolte
Fitness Workout	offen	Sportforum	Do	19.15 - 20.15	Frauke Lehnert
Freizeitsport Männer	60+ J.	Sportforum	Fr	10.45 - 11.45	Uwe Harms
Stappump	offen	Sportforum	Fr	17.30 - 18.30	Emin Kuruoglu
Fit & Gesund für Migranten	offen	Halle Kleibrok	Sa	20.00 - 21.30	Sakhi Alizadah

<b>Gesundheitssport</b>					
Pilates f. Fortgeschrittene	offen	Sportforum	Mo	08.45 - 09.45	Birgit Karnowsky
Pilates Anfänger*innen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	17.45 - 18.45	Michaela Kunz
Pilates mit Vorkenntnissen	offen	kleine Halle Feldbreite	Do	18.45 - 19.45	Michaela Kunz
Aktiv bleiben	offen	Sportforum	Mo	11.00 - 12.00	Saskia Zigan
60 Plus Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Do	10.50 - 11.50	Maren Zörner
65 Plus Frauen/Männer	65+ J.	Sportforum	Do	09.40 - 10.40	Maren Zörner
Locker vom Hocker 1	offen	Sportforum	Mi	10.30 - 11.30	Sonia Dieckmann
Locker vom Hocker 2	offen	Sportforum	Mi	11.30 - 12.30	Sonia Dieckmann
"Uhu" Frauen/Männer	60+ J.	Sportforum	Mi	09.30 - 10.30	Birgit Karnowsky
Balance Fitness	offen	Sportforum	Fr	08.30 - 09.30	Birgit Karnowsky
Osteoporose	offen	Sportforum	Mo	10.00 - 11.00	Sonia Dieckmann
Rückengymnastik 1	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	18.00 - 19.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 2	offen	kleine Halle Feldbreite	Mo	19.00 - 20.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 3	offen	Sportforum	Di	09.00 - 10.00	Birgit Karnowsky
Rückengymnastik 4	offen	kleine Halle Feldbreite	Di	18.30 - 19.30	Christina Lühr
Rückengymnastik 5	offen	Sportforum	Di	20.00 - 21.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 6	offen	Sportforum	Di	19.00 - 20.00	Katja Ratje
Rückengymnastik 7	offen	Sportforum	Mi	19.15 - 20.15	Katja Ratje
Rückenfitness w/m	offen	Sportforum	Fr	09.30 - 10.30	Birgit Karnowsky

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Handball</b>					
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Di	20.30 - 22.00	Philipp Fuhrken
Männer 1	offen	Halle Feldbreite	Do	20.30 - 22.00	Philipp Fuhrken
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.00 - 20.30	Alexander Hecht
Frauen 1	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 - 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mo	19.00 - 20.30	Alexander Hecht
Frauen 2	offen	Halle Feldbreite	Mi	19.00 - 20.30	Alexander Hecht
B-Jugend männlich	14 - 15 J.	Halle Feldbreite	Di	19.00 - 20.30	Lara Bolte
B-Jugend männlich	14 - 15 J.	Halle Feldbreite	Do	19.00 - 20.30	Finn Carlens
C-Jugend männlich	13 - 14 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.00 - 17.30	Martin Ohm
C-Jugend männlich	13 - 14 J.	Halle Feldbreite	Do	16.00 - 17.30	Thorsten Landig
D-Jugend männlich	11 - 12 J.	Halle Feldbreite	Mo	17.30 - 19.00	Ron Zange
D-Jugend männlich	11 - 12 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 - 17.30	Ron Zange
E-Jugend männlich	9 - 10 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.00 - 17.30	S.Ohm/O.Bohmbach
A-Jugend weiblich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Di	19.00 - 20.30	Heiko Brötje
A-Jugend weiblich	ab 16 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 - 19.00	Heiko Brötje
B-Jugend weiblich	14 - 15 J.	Halle Feldbreite	Mi	17.30 - 19.30	Claudia Kuiper
B-Jugend weiblich	14 - 15 J.	Halle Feldbreite	Do	19.00 - 20.30	Linus Scheidel
C-Jugend weiblich	13 - 14 J.	Halle Feldbreite	Mo	17.30 - 19.00	Sabrina Meyer
C-Jugend weiblich	13 - 14 J.	Halle Feldbreite	Do	17.30 - 19.00	Sabrina Meyer
D-Jugend weiblich	11 - 12 J.	Halle Feldbreite	Do	17.30 - 19.00	Michael Reupsch
E-Jugend weiblich	9 - 10 J.	Halle Feldbreite	Mo	16.00 - 17.30	N.Landig/O.Bohmbach
Minis	6 - 8 J.	Halle Feldbreite	Mi	16.00 - 17.30	Falk Buss
Mini Minis	3 - 5 J.	Halle Feldbreite	Di	16.00 - 17.30	Janne Schmidt u. S. Hutl
Handball-AG (KGS)	offen	Halle Feldbreite	Di	14.30 - 16.00	Ron Zange
Zusatztraining/Förderung	offen	Halle Feldbreite	Fr	16.00 - 18.00	Olaf Hillie

<b>Kinderturnen</b>					
Flohzirkus I	1 - 2 J.	Sportforum	Di	15.30 - 16.30	Marina Ziegs
Flohzirkus II	1 - 2 J.	Sportforum	Di	16.30 - 17.30	Marina Ziegs
Flohzirkus III	1 - 2 J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	09.00 - 10.00	Melanie Schröder
Flohzirkus IV	1 - 2 J.	Sportforum	Do	16.00 - 17.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh I	3 - 4 J.	Sportforum	Mi	16.15 - 17.15	Neele Ksinsik
Fit wie ein Turnschuh II	ab 5 J.	Sportforum	Mi	17.15 - 18.15	Neele Koch
Fit wie ein Turnschuh III	3 - 4 J.	Sportforum	Do	17.00 - 18.00	Marina Ziegs
Fit wie ein Turnschuh IV	3 - 4 J.	Sportforum	Fr	15.00 - 16.00	Inken Arntjen
Fit wie ein Turnschuh V	3 - 4 J.	Sportforum	Fr	16.00 - 17.00	Inken Arntjen
Turn Fit 1	5 Jahre	kleine Halle Feldbreite	Do	16.30 - 17.30	Frauke Lehnert
Grundlagen Turnen	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	16.00 - 17.00	Jasmin Schubert
Boden- u. Gerätturnen	ab 5 J.	kleine Halle Feldbreite	Di	17.00 - 18.00	Jasmin Schubert
Boden- u. Gerätturnen	7+ J.	kleine Halle Feldbreite	Mo	16.00 - 18.00	Evelyn Kusch
Boden- u. Gerätturnen		kleine Halle Feldbreite	Mi	16.00 - 18.00	Melanie Schröder
Tanzen, Turnen, Trampolin	ab 11 J.	Halle Feldbreite	Fr	15.40 - 17.30	Daniela von Essen

<b>Leichtathletik</b>					
Leichtathletik Kinder	6+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	17.00 - 18.00	Adriane Menke
Leichtathletik Jugend	12+ J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Mo	18.00 - 19.30	Adriane Menke
Leichtathletik	ab 6 J.	Halle Feldbreite/Sportplatz	Fr	18.00 - 20.00	Jürgen Menke

<b>Schwimmerische Früherziehung - Anmeldung nur über Frau Devries</b>					
Basisunterricht 1	18 Mon.	Hallenbad Wiefelstede	Fr	16.15-16.45	Denise de Vries
Basisunterricht 2		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.40-16.10	Denise de Vries
Schwimmunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	15.05 - 15.45	Denise de Vries
Verbindungsunterricht		Hallenbad Wiefelstede	Fr	14.30-15.00	Denise de Vries
Schwimmtraining I		Hallenbad Wiefelstede	Di	16.30-17.15	Denise de Vries
Schwimmtraining II		Hallenbad Wiefelstede	Di	17.15-18.00	Denise de Vries

Gruppe	Alter	Ort/Halle	Tag	Zeit	ÜbungsleiterIn
<b>Schwimmen</b>					
<b>Voraussetzung für die Teilnahme: Seepferdchen oder Nachweis der Schwimmtauglichkeit !</b>					
Technischer Aufbau1		Bad	Mo	17.30 - 18.30	Imke Wehlau
Technischer Aufbau2		Bad	Mo	17.30 - 18.30	Meret Heidenreich
Wettkampfvorbereitung		Bad	Mo	17.30 - 18.30	Inja Gustke
Landesstützpunkt		Bad	Do	17.30- 19.00	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Mo	17.30 - 18.30	Denise de Vries
Wettkampfgruppe 1		Bad	Do	17.30 - 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Mo	17.30 - 18.30	Wilko Heuten
Wettkampfgruppe 2		Bad	Do	17.30 - 18.30	Wilko Heuten
Leistungsgruppe 1		Bad	Mo	18.30 - 20.00	Guido Traband
Leistungsgruppe 1		Bad	Do	18.30 - 19.45	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Bad	Mo	19.00 -20.30	Guido Traband
Leistungsgruppe 2		Bad	Do	19.00 - 20.30	Guido Traband
Delfine		Bad	Sa	10.00 - 10.40	Jann Schröder
Haie		Bad	Sa	11.00 - 11.40	Jann Schröder
Masters Wettkampfgruppe	20+ J.	Bad	Mo	19.00 - 20.30	Tania Brunßen
Masters Wettkampfgruppe	20 +J	Bad	Do	19.00 -20.00	Denise de Vries
Masters Breitensport	20+ J.	Bad	Mo	19.30 - 20.15	Tania Brunßen
Masters Breitensport- onlin	20+ J.	Bad	Do	19.30 - 20.15	Tania Brunßen
<b>Sportabzeichen</b>					
Training	offen	ab Mai 2023	Mo	17.30 (ab)	Horst Laue
Abnahme	offen	ab Mai 2023	Mo	18.00 (ab)	Horst Laue
<b>Tanzen</b>					
Mach mit-Tanz dich fit	offen	Sportforum	Mo	15.00 - 16.00	Anita Steinmetz
Fortgeschrittene	offen	Sportforum	So	16.30 - 17.45	Jacek Lenard
Bronze	offen	Sportforum	So	17.45 - 19.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Sportforum	So	19.00- 20.15	Jacek Lenard
Standard	offen	Sportforum	So	20.15 - 21.30	Jacek Lenard
Fortgeschrittene	offen	Schützenhof	Mo	19.30 - 20.45	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mo	20.45 - 22.00	Jacek Lenard
Gold	offen	Schützenhof	Mi	19.30 - 20.45	Jacek Lenard
Gold Star	offen	Schützenhof	Mi	20.45 - 22.00	Jacek Lenard
Irischer Stepptanz Fortg.	offen	Sportforum	Mi	20.15 - 21.15	Daniela von Essen
Sumba Fortgeschr.	offen	Sportforum	Fr	18.30 - 19.30	Emin Kuruoglu
<b>Streetsdance Hip Hop</b>					
Hip Hop	7 - 13 J.	Sportforum	Sa	11.55 - 12.40	Gregory Bieder
Hip Hop	14 - 18 j.	Sportforum	Sa	12.50 - 13.35	Gregory Bieder
<b>Trampolin</b>					
Tanzen-Turnen-Trampolin	ab 11 J.	Halle Feldbreite	Fr	15.40 - 17.30	Daniela v. Essen
<b>Tricking, Breakdance, Freestyle</b>					
Freestyle	14+ J.	Halle Feldbreite	Fr	20.00 - 22.00	Robin Wirsching
<b>Volleyball</b>					
Damen I		Halle Feldbreite	Di	18.30 - 20.00	Günter Stubbe
Damen I		Halle Kleibrok	Fr	16.30 - 19.00	Günter Stubbe
Damen II		Halle Feldbreite	Di	17.30 - 19.00	Nicole Meyer
Damen II		Halle Kleibrok	Fr	17.00 - 19.00	Nicole Meyer
Freizeitgruppe	offen	Halle Feldbreite	Do	20.00 - 22.00	Karsten Albrecht







