

**http://www.sg-benefeld-cordingen.de**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Vorsitzender | Werner Friedrichsen | Beethovenstraße 35 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 0175 1578456 |
| 2.Vorsitzender | Peter Schirza | Kirchstraße 22 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 0172 517953 |
| stellv.2.Vorsitzender | Joachim Schwerdtner | Westerharlerstr. 46 | 29699 Bomlitz | Tel.: 05161-4399770 |
| 1. Kassenwart / Finanzen | Oliver Feike | Im Hagen 23 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 05161/912031 |
| 2. Kassenwart / Mitgliederbetreuung | Günter Röhrs | Am Mühlenhof 15 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 05161-4372 |
| Spartenleiter Fußball | Thomas Meyer | Im Hagen 14 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 0172 8960112 |
| Jugendleiter Fußball | Jörg Kagemann | Im Hagen 12 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 05161-945149 |
| Spartenleiter Taekwondo | Ralf Spiegel | Fallingbosteler Str.17a | 29699 Bomlitz | Tel. 01738858990 |
| Spartenleiter Tennis | Andreas Schwarzbach | Holunderstr. 19 | 29699 Bomlitz | Tel. 05161-47767 |
| Spartenleiter Turnen | Mareike Zöllner | Neue Str. 6 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 05161-4811166 |
| Frauenwartin | Adriana Krasniqui | Pestalozzistr. 9a | 29669 Bomlitz-Benefeld | Tel. 05161-789576 |
| Jugendwart | Matthias Schröder | Cordingerstraße 11 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 0151 53241810 |
| Sportlerheim / Platzwart | Maik Behnke | Freudenthalstraße 5 | 29699 Bomlitz-Benefeld | Tel. 05161-49949 |

**Wir bieten folgende Sportangebote**

**Aikido**  # **Turnhalle Benefeld #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dienstag | 18.00-20-00 | Aikido | E. Köster | Tel. 05164-802300 |
| Samstag | 16.00-18.00 | Aikido | E. Köster | Tel. 05164-802300 |
| Sonntag | 9.00-10.30 | Aikido | E. Köster | Tel. 05164-802300 |

**American Football** # **Sportplatz Benefeld # # Turnhalle Benefeld # # Waldorfhalle #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Mittwoch | 18.00-21.00 | American Football | K. Lüke | Tel.: 0172 5181081 |
| Freitag | 18.30-21.00 | American Football | K. Lüke | Tel.: 0172 5181081 |
|  |  |  |  | Tel.: 0172 5181081 |
| Mittwoch | 17.30-21.30 | Football Winterhalbjahr (Nov-März) Halle 1+2 | K. Lüke | Tel.: 0172 5181081 |
| Freitag | 18.00-21.00 | Football Winterhalbjahr (Nov-März) Halle 1+2 | K. Lüke | Tel.: 0172 5181081 |

**Badminton** # **Turnhalle SZ Bomlitz #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dienstag | 20.15-22.00 | Badminton | M.Kieselbach | Tel. 0152 29650000 |

**Dart** # **Sportlerheim #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Donnerstag | 19.00-23.00 | Dart | S. Möller | Tel. 0151 50475005 |

**Cheerleading / Cheerdance** # **Turnhalle Benefeld # # Waldorfhalle #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | 16.00-17.00 | PeeWee Dance 2. Hallenteil | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |
|  | 19.00-21.00 | Senior Dance 2. Hallenteil | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |
| Mittwoch | 17.00-18.00 | Cheerleading für PeeWees (6-12 Jahre) | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |
|  | 18.00-20.00 | Cheerleading für Jugend und Seniors (11 bis ? Jahre) | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |
| Freitag | Altersübergreifende Spezialtrainingseinheiten für **Dance**, **Cheerleading** und **Turnen**, die auf Plänen der SG-Hompage und in der Turnhalle für zwei Monate im Voraus einzusehen sind. | | | |
| Samstag | 13.00-16.00 | Cheerleading Nach Absprache | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |

**Gymnastik / Fitness / Rehabilitationssport**  # **Turnhalle Benefeld # # Waldorfhalle #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | 17.30-18.30 | Rehabilitationssport | S.Brause | Tel. 05161-7874633 |
|  | 17.30-18.30 | Fit for Life | S.Brause | Tel. 05161-7874633 |
|  | 18.30-19.30 | Fitnessgymnastik / Frauen / Männer | E. Zobott | Tel. 05161-49720 |
|  | 18.30-19.30 | Power Fitness (Fit`n Dance) 1. Hallenteil | U.Zinke | Tel.: 05161-949933 |
| Dienstag | 8.30 – 9.30 | Damengymnastik für Ältere | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |
|  | 19.00-20.00 | Reha Innere Erkrankung 1. Hallenteil | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |
|  | 17.45-19.10 | Energy Dance 2. Hallenteil (Kurs-Angebot) | C .Oelfke | Tel. 05161-4810079 |
| Mittwoch | 18.30-19.30 | Bodystyling 2. Hallenteil | U.Zinke | Tel.: 05161-949933 |
| Mittwoch | 19.00-21.00 | Senior Cheer | S.Brause | Tel.: 05161-7874633 |
| Donnerstag | 19.30-21.00 | Gymnastik Frauen 50+ | M.Brünjes | Tel. 05161-49307 |
|  | 19.00-20.00 | Brasil Fitness 2. Hallenteil | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |

**Handball**  (Handballspielgemeinschaft SG Benefeld – SG Bomlitz – TVJ Walsrode)

Auskünfte und Informationen bei Roland Eggersglüß unter Telefon: 05161-3863

**Trainingszeiten und Neuheiten unter:** <http://www.hsg-lohheide.de/>

**Selbstverteidigung** # **Turnhalle Benefeld #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Donnerstag | 16.00-17.00 | Mädchen / Jungen 6 – 12 Jahre | Bärbel Gummert | Tel. 017697656122 |
| Samstag | 09.00-11.00 | Mädchen / Jungen ab 8 Jahre | Ralf Spiegel | Tel. 01738858990 |

**Fußball Herren** # **Sportplatz Benefeld #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dienstag / Donnerstag | 19.00-20.30 | Fußball Herren ( alle Mannschaften ) | Thomas Meyer | Tel. 0172 8960112 |

**Jugendfußball** Jungen **# Sportplätze #** vom 01.07.2014-30.06.2015 ( Jugendspielgemeinschaft SG-Benefeld - SG Bomlitz)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dienstag +Donnerstag | 17.30-19.00 | 17.30-19.00 | **A2-U18 Bomlitz** | M.Giese, U.Jantke | Tel.: 05161-941620 |
| Montag + Mittwoch | 18.00-20.00 | 18.00-20.00 | **B1-U17 Uetzingen** | M. Dehmel | Tel.: 05161-47721 |
| Dienstag +Donnerstag | 17.30-19.00 | 17.30-19.00 | **B2-U16 Uetzingen** | O.Monaco, H.Albrecht | Tel.. 05161-72182/4814202 |
| Dienstag +Donnerstag | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | **C2-U14 Benefeld** | L.Möller | Tel.. 0172 6486141 |
| Dienstag +Donnerstag | 17.30-19.00 | 17.30-19.00 | **D2-U12 Benefeld** | J.Kagemann | Tel.: 05161 945149 |
| Dienstag +Donnerstag | 16.30-18.00 | 16.30-18.00 | **E1-U11 Bomlitz** | T.Gabler | Tel.. 05163-290646 |
| Donnerstag | 16.30-18.00 |  | **F1-U9 Benefeld** | J.Kagemann, O.Wedemeyer | Tel.: 05161-945149 |
| Mittwoch | 16.30-18.00 |  | **F2-U8 Benefeld** | U.v.Ackeren, J.Kagemann | Tel.: 05161-945118/945149 |

**Kinderturnen / Turnen # Turnhalle Benefeld #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | 16.00-17.00 | Turnen Eltern & Kind Mä/Ju bis 3 Jahre | M. Zöllner | Tel. 0173 7306731 |
| Dienstag | 16.00-17.00 | Turnen Eltern & Kind Mä/Ju 3-4 Jahre | N. Schneider | Tel. 0174 5202775 |
|  | 17.00-18.00 | Kinderturnen 5-6 Jahre | N. Schneider | Tel. 0174 5202775 |
| Mittwoch | 16.00-17.00 | Turnen 6-10 Jahre | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |
| Freitag | 17.00-19.00 | Altersübergreifendes Turnen nach können gestaffelt(siehe unter Turnen oder Aushänge in der Halle) Airtracktraining | S. Brause | Tel. 05161-7874633 |

**Nordic Walking/Walking** # **Sportplatz Benefeld** (Sommerhalbjahr) **#**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dienstag | 17.00-18.00 | Nordic Walking (Winterhalbjahr 15.30 -16.30) | W.Friedrichsen | Tel. 0175 1578456 |
| Freitag | 17.00-18.00 | Nordic Walking (Winterhalbjahr 15.30-16.30) | W.Friedrichsen | Tel. 0175 1578456 |

**Parcour**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Samstag | 11.00-13.00 | Jugendliche | Ralf Spiegel | 0173 8858990 |

**Radwandern** # **Sportplatz Benefeld #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Mittwoch | 10.00 | Radwandern (14-tägig ) | H. Feike | Tel. 05161-47320 |

**Taekwondo** # **Turnhalle SZ Bomlitz # # Waldorfhalle # Grundschule Benefeld #**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | OBS/Gymnastikraum | Selbstverteidigung –Kinder | 17.00-18.00 | Ralf Spiegel | Gr.Raum 2 |
| Montag | OBS/Gymnastikraum | Selbstverteidigung-Frauen | 17.00-18.30 | Ralf Spiegel | Gr.Raum 2 |
| Montag | OBS/Gymnastikraum | Selbstverteidigung-Erwachsene | 18.30-22.00 | Ralf Spiegel | OBS/1Hallent. |
| Mittwoch | OBS/1 Hallendrittel | Selbstverteidigung-Frauen | 18.30-20.00 | Ralf Spiegel | OBS/1Hallent. |
| Mittwoch | OBS/Gymnastikraum | Kampf-Training | 20.00-21.00 | Bärbel Gummert | Gr.Raum 2 |
| Mittwoch | OBS/Gymnastikraum | Training für Trainer | 20.00-22.00 | Verschiedene | Kl.Raum1 |
| Donnerstag | Halle-Waldorfschule | Poomsae-Training | 19.00-20.30 | Leylan Dogan | Waldorfhalle |
| Donnerstag | Halle-Waldorfschule | Erwachsenen-Training | 19.00-20.30 | Bärbel Gummert Jasper Scholz | Waldorfhalle |
| Freitag | OBS/Gymnastikraum | Kinder-Anfänger-Train. | 15.00-16.30 | Ralf Spiegel | Gr.Raum2 |
| Freitag | OBS/Gymnastikraum | Kinder-Training Minis | 15.00-16.30 | Bärbel Gummert | Kl.Raum1 |
| Freitag | OBS/Gymnastikraum | Kinder-Training Fortgeschritten | 16.30-18.00 | Robin Lohmeier | Gr.+Kl.Raum |
| Samstag | GS Benefeld | DAN-Vorbereitung | 11.00-13.00 | Ralf Spiegel | GS Benefeld |

**Tennis** # **Tennisanlage Bomlitz #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Donnerstag | Ab 17.00 | Tennis | A.Schwarzbach | Tel. 05161-47767 |

**Volleyball** **# Turnhalle Benefeld #**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | 20.00-22.00 | Volleyball (Sporthalle SZ Bomlitz) | B. Modarai | Tel. 05161-4100 |

Mitgliedsbeiträge monatlich: Erwachsene 10,- €, Kinder & Jugendliche 7,- €, Passiv über 65 Jahre 7,- €, Familien 20,- €

Beitragseinzug zum :28.02 # 30.05 # 30.08 # 30.11 jeden Jahres Austritt möglich zum:30.06 und 31.12 jeden Jahres

**Für die Tennissparte, Cheerleading, American Football, Taekwondo/Selbstverteidigung sowie Kurse wird ein Zusatzbeitrag erhoben. Bitte fragen Sie nach !**

**Werde auch Du Mitglied in unserem Verein !**

Komm einfach zum „Schnupper – Training“ in eine Übungsstunde Deiner Wahl.

Nähere Informationen bekommst Du von den Übungsleitern oder den auf der ersten Seite aufgeführten Vorstandsmitgliedern.

***Sport ist im Verein am Schönsten !***

<http://www.sg-benefeld-cordingen.de>