

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

|                                       |                     |                         |                         |                    |
|---------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1. Vorsitzender                       | Werner Friedrichsen | Beethovenstraße 35      | 29699 Walsrode-Benefeld | Tel. 0175 1578456  |
| 2. Vorsitzender                       | Joachim Schwerdtner | Westerharler Str. 46    | 29699 Walsrode-Bomlitz  | Tel. 05161-4399770 |
| 3. Vorsitzender                       | Jörg Kagemann       | Im Hagen 12             | 29699 Walsrode-Benefeld | Tel. 05161-945149  |
| 1. Kassenwart / Finanzen              | Daniel Bennien      | Eichendorfstr. 4        | 29699 Walsrode-Benefeld | Tel. 0173 9699701  |
| 2. Kassenwart / Mitgliederbetreuung   | Günter Röhrs        | Am Mühlenhof 15         | 29699 Walsrode-Benefeld | Tel. 05161-4372    |
| Spartenleiter Fußball                 | Thomas Meyer        | Lohheider Straße 7      | 29699 Walsrode-Benefeld | Tel. 0172 8960112  |
| Jugendleiter Fußball                  | Matthias Schröder   | Cordinger Straße 11     | 29699 Walsrode-Benefeld | Tel. 0151 53241810 |
| Spartenleiter Taekwondo               | Ralf Spiegel        | Fallingbosteler Str.17a | 29699 Walsrode-Bomlitz  | Tel. 0173 8858990  |
| Spartenleiter Turnen                  | Stefani Schade      | Am Großen Busch 3       | 29699 Walsrode-Benefeld | Tel. 0152 55195356 |
| Frauenwartin                          | Mareike Zöllner     | Am Diekkamp 18          | 29699 Walsrode-Benefeld | Tel. 05161-4811166 |
| Jugendwart / Sportlerheim / Platzwart | Maik Behnke         | Freudenthalstraße 5     | 29699 Walsrode-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  | 09.00-10.30 | Aikido | E. Köster | Tel. 05164-802300 |

#### Badminton

# Turnhalle SZ Bomlitz #

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

#### Dart

# Sportlerheim #

|            |             |      |           |                    |
|------------|-------------|------|-----------|--------------------|
| Donnerstag | 19.00-22.00 | Dart | M. Behnke | Tel. 0152 33533166 |
|------------|-------------|------|-----------|--------------------|

#### Cheerleading / Cheerdance

# Turnhalle Benefeld # # Waldorfhalle #

|          |             |  |           |                    |
|----------|-------------|--|-----------|--------------------|
| Montag   | 16.00-17.30 | PeeWee Dance 2. Hallenteil                 | S. Schade | Tel. 05161-7874633 |
|          | 18.30-20.00 | Senior Dance Choreotraining 2. Hallenteil  | S. Schade | Tel. 05161-7874633 |
| Mittwoch | 17.00-18.00 | Cheerleading, Dance Technik (bis 12 Jahre) | S. Schade | Tel. 05161-7874633 |
|          | 18.00-20.00 | Cheerleading, Dance Technik (ab 12 Jahre)  | S. Schade | Tel. 05161-7874633 |
| Freitag  | 18.00-19.30 | Cheerleading, AllstarCheer 11 – 99 Jahre   | S. Schade | Tel. 05161-7874633 |
| Samstag  | 13.00-16.00 | Cheerleading Nach Absprache                | S. Schade | Tel. 05161-7874633 |

#### Gymnastik / Fitness / Rehabilitationssport

# Turnhalle Benefeld # Waldorfhalle # Sportlerheim #

|            |             |   |                        |                    |
|------------|-------------|---|------------------------|--------------------|
| Montag     | 17.30-18.30 | Fit for Life                              | S. Schade              | Tel. 05161-7874633 |
|            | 18.30-19.30 | Fitnessgymnastik / Frauen / Männer        | E. Zobott              | Tel. 05161-49720   |
|            | 18.30-19.30 | Power Fitness, für Frauen 1. Hallenteil   | U. Zinke               | Tel.: 05161-949933 |
| Dienstag   | 08.30-09.30 | Damengymnastik für Ältere                 | S. Schade              | Tel. 05161-7874633 |
|            | 19.00-20.00 | Reha Innere Erkrankung 1. Hallenteil      | S. Schade / B. Gummert | Tel. 05161-7874633 |
|            | 18.00-19.20 | Energy Dance 2. Hallenteil (Kurs-Angebot) | C. Baumann             | Tel. 0162 6590290  |
| Mittwoch   | 10.30-11.30 | Stuhlgymnastik im Sportlerheim            | B. Gummert             | Tel. 0176 97656122 |
|            | 17.30-18.30 | Pilates                                   | S. Schade              | Tel. 05161-7874633 |
|            | 18.30-19.30 | Bodystyling 2. Hallenteil                 | U. Zinke               | Tel.: 05161-949933 |
| Donnerstag | 17.00-19.00 | Gymnastik Frauen 50+                      | M. Brünjes             | Tel. 05161-49307   |
|            | 19.00-20.00 | Brasil Fitness 2. Hallenteil              | S. Schade              | Tel. 05161-7874633 |

#### Handball

(Handballspielgemeinschaft SG Benefeld – SG Bomlitz – TVJ Walsrode)

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

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

#### Selbstverteidigung

# Turnhalle Benefeld #

|            |             |                               |            |                    |
|------------|-------------|-------------------------------|------------|--------------------|
| Donnerstag | 15.30-17.00 | Mädchen / Jungen 6 – 12 Jahre | I. Laufer  | Tel. 0174 5715070  |
| Donnerstag | 19.00-20.30 | Mädchen / Frauen              | B. Gummert | Tel. 0176 97656122 |
| Samstag    | 09.00-11.00 | Mädchen / Jungen ab 8 Jahre   | L. Dogan   | Tel. 01738858990   |

## Fußball Herren

### # Sportplatz Benefeld #

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

## Jugendfußball

### # Sportplätze # Jugendspielgemeinschaft JSG Lönshöhe (SG-Benefeld - SG Bomlitz)

|                      |             |             |                     |              |                     |
|----------------------|-------------|-------------|---------------------|--------------|---------------------|
| Dienstag +Donnerstag | 17.30-19.00 | 17.30-19.00 | <b>U16 Benefeld</b> | K. Nouri     | Tel.: 0176 72797912 |
| Dienstag +Donnerstag | 17.30-19.00 | 17.00-18.30 | <b>U14 Bomlitz</b>  | T. Gabler    | Tel.: 0160 94800710 |
| Dienstag +Donnerstag | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | <b>U14 Benefeld</b> | O. Wedemeyer | Tel.: 0173 8924195  |
| Montag + Mittwoch    | 17.00-18.30 | 17.00-18.30 | <b>U11 Benefeld</b> | B. Krause    | Tel.: 0171 5091076  |
| Mittwoch             | 16.30-18.00 |             | <b>U9 Benefeld</b>  | M. Brandt    | Tel.: 0173 8253938  |
| Mittwoch             | 16.30-18.00 |             | <b>U7 Benefeld</b>  | M. Brandt    | Tel.: 0173 8253938  |

## Kinderturnen / Turnen

### # Turnhalle Benefeld #

|          |             |  |             |                    |
|----------|-------------|--|-------------|--------------------|
| Montag   | 16.00-17.00 | Turnen Eltern & Kind Mä/Ju 3-4 Jahre   | J. Reinecke | Tel. 0172 5123436  |
|          | 17.00-18.00 | Kinderturnen 5-7 Jahre                 | J. Reinecke | Tel. 0172 5123436  |
| Dienstag | 16.00-17.00 | Turnen Eltern & Kind Mä/Ju bis 3 Jahre | M. Zöllner  | Tel. 0173 7306731  |
| Freitag  | 17.00-19.00 | AllstarCheer 11 – 99 Jahre             | S. Schade   | 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 | K. Atkin | 05161-49499 |
|---------|-------------|-------------|----------|-------------|

## 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   | Kampftraining (fortgeschrittene) | 18.00-19.30 | Ralf Spiegel               | Gr. Raum 2/Halle |
| Montag     | OBS                 | Selbstverteidigung-Jugd.-Erw.    | 19.30-22.00 | Ralf Spiegel               | OBS/1Hallenteil  |
| Mittwoch   | OBS/1 Hallendrittel | Kampftraining                    | 18.30-20.00 | Jasper Scholz              | OBS/1Hallenteil  |
| Mittwoch   | OBS/Gymnastikraum   | Selbstverteidigung-Frauen        | 18.30-20.00 | Ralf Spiegel               | OBS/1Hallenteil  |
| Mittwoch   | OBS/Gymnastikraum   | Kampftraining (fortgeschrittene) | 20.00-21.00 | Ralf Spiegel               | OBS/1Hallenteil  |
| Donnerstag | GS Benefeld         | Taekwondo Kinder (Minis)         | 15.30-17.00 | Ilja Laufer                | GS Benefeld      |
| Donnerstag | Halle-Waldorfschule | Poomsae-Training                 | 19.00-20.30 | Leylan Dogan               | Waldorfhalle     |
| Freitag    | Halle-Waldorfschule | Taekwondo (8-14 Jahre)           | 15.30-17.00 | Ralf Spiegel/Jasper Scholz | Waldorfhalle     |
| Freitag    | Halle-Waldorfschule | Taekwondo Kinder (Minis)         | 15.30-17.00 | Ilja Laufer                | Waldorfhalle     |
| Freitag    | Halle-Waldorfschule | Taekwondo (14+ Jahre)            | 17.30-18.30 | Ilja Laufer/Jasper Scholz  | Waldorfhalle     |
| Samstag    | GS Benefeld         | Taekwondo nach Absprache         | 09.00-11.00 | Ralf Spiegel               | GS Benefeld      |

Mitgliedsbeiträge monatlich: Erwachsene 10,00 € # Kinder & Jugendliche 7,00 € # passive über 65 Jahre 7,00 € # Familien 20,00 €  
Beitragseinzug zum: 01.03. # 01.06. # 01.09. # 01.12. jeden Jahres Austritt möglich zum:30.06. und 31.12 jeden Jahres

**Für die Sparten Cheerleading, 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>