

1. Vorsitzender	Werner Friedrichsen	Beethovenstraße 35	29699 Bomlitz-Benefeld	Tel. 0175 1578456
2. Vorsitzender	Joachim Schwerdtner	Westerharler Str. 46	29699 Bomlitz	Tel.: 05161-4399770
3. Vorsitzender	Jörg Kagemann	Im Hagen 12	29699 Bomlitz-Benefeld	Tel. 05161-945149
1. Kassenwart / Finanzen	Daniel Bennien	Eichendorfstr. 4	29699 Bomlitz-Benefeld	Tel. 0173 9699701
2. Kassenwart / Mitgliederbetreuung	Günter Röhrs	Am Mühlenhof 15	29699 Bomlitz-Benefeld	Tel. 05161-4372
Spartenleiter Fußball	Thomas Meyer	Lohheider Straße 7	29699 Bomlitz-Benefeld	Tel. 0172 8960112
Jugendleiter Fußball	Matthias Schröder	Cordinger Straße 11	29699 Bomlitz-Benefeld	Tel. 0151 53241810
Spartenleiter Taekwondo	Ralf Spiegel	Fallingbosteler Str.17a	29699 Bomlitz	Tel. 0173 8858990
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 / 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	09.00-10.30	Aikido	E. Köster	Tel. 05164-802300

American Football

Sportplatz Benefeld # # Turnhalle Benefeld # # Waldorfhalle

Mittwoch	18.00-21.00	American Football	R. Elle	Tel.: 0162 4328320
Freitag	18.00-21.00	American Football	R. Elle	Tel.: 0162 4328320
Mittwoch	18.00-21.30	Football Winterhalbjahr (Nov-März) Halle 1+2	R. Elle	Tel.: 0162 4328320
Freitag	18.00-21.00	Football Winterhalbjahr (Nov-März) Halle 1+2	R. Elle	Tel.: 0162 4328320

Badminton

Turnhalle SZ Bomlitz

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

Dart

Sportlerheim

Donnerstag	19.00-22.00	Dart	S. Möller	Tel. 0151 50475005
------------	-------------	------	-----------	--------------------

Cheerleading / Cheerdance

Turnhalle Benefeld # # Waldorfhalle

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

Gymnastik / Fitness / Rehabilitationssport

Turnhalle Benefeld # Waldorfhalle # Sportlerheim

Montag	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, für Frauen 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	10.30-11.30	Stuhlgymnastik im Sportlerheim	B. Gummert	Tel. 0176 97656122
	17.30-18.30	Pilates	S. Brause	Tel. 05161-7874633
	18.30-19.30	Bodystyling 2. Hallenteil	U. Zinke	Tel.: 05161-949933
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	15.30-17.00	Mädchen / Jungen 6 – 12 Jahre	I. Laufer	Tel. 0174 5715070
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	17.30-18.30	17.30-19.00	U16 Benefeld	M.Wagenholz / L. Möller	Tel.: 0177 9374900 / 0151 50474242
Montag + Mittwoch	18.30-20.00	18.00-20.00	U19 Uetzingen	M.Kleinhans / M.Bräse	Tel.: 0162 6920647 / 0170 8877554
Dienstag +Donnerstag	17.00-18.30	17.00-18.30	U13 I Bomlitz	T.Gabler / C.Geisler	Tel.: 0160 94800710 / 0160 5373706
Dienstag +Donnerstag	17.00-18.30	17.00-18.30	U13 II Bomlitz	J.Müller / A.Kowalski	Tel.: 0173 5761701 / 0173 3726407
Dienstag +Donnerstag	17.00-18.30	17.00-18.30	U11 Benefeld	O.Wedemeyer / S.Blanke	Tel.: 0173 8924195
Montag + Mittwoch	17.00-18.30	17.00-18.30	U10 Benefeld	J.Kagemann / A.Yor	Tel.: 0162 1933940
Mittwoch	16.30-18.00		U8 Benefeld	U.v.Ackeren	Tel.: 0157 81510111
Mittwoch	16.30-18.00		U7 Benefeld	Lewin Kolbow	Tel.: 0152 29570372

Kinderturnen / Turnen

Turnhalle Benefeld

Montag	16.00-17.00	Turnen Eltern & Kind Mä/Ju 3-4 Jahre	K.Zygander	Tel. 0152 07573083
	17.00-18.00	Kinderturnen 5-6 Jahre	K.Zygander	Tel. 0152 07573083
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. 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	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	Kampfttraining (fortgeschrittene)	18.00-19.30	Ralf Spiegel	Gr.Raum 2/Halle
Montag	OBS	Selbstverteidigung-Jugd.-Erw.	19.30-22.00	Ralf Spiegel	OBS/1Halleenteil
Mittwoch	OBS/1 Hallendrittel	Kampfttraining	18.30-20.00	Jasper Scholz	OBS/1Halleenteil
Mittwoch	OBS/Gymnastikraum	Selbstverteidigung-Frauen	18.30-20.00	Ralf Spiegel	OBS/1Halleenteil
Mittwoch	OBS/Gymnastikraum	Kampfttraining (fortgeschrittene)	20.00-21.00	Ralf Spiegel	OBS/1Halleenteil
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	OBS/Gymnastikraum	Taekwondo (8-14 Jahre)	15.00-16.30	Ralf Spiegel/Jasper Scholz	Gr.Raum2
Freitag	OBS/Gymnastikraum	Taekwondo Kinder (Minis)	15.00-16.30	Ilja Laufer	Kl.Raum1
Freitag	OBS/Gymnastikraum	Taekwondo (14+ Jahre)	16.30-18.00	Ilja Laufer/Jasper Scholz	Gr.+Kl.Raum
Samstag	GS Benefeld	Taekwondo nach Absprache	09.00-11.00	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 10,00 € # Kinder & Jugendliche 7,00 € # passive über 65 Jahre 7,00 € # Familien 20,00 €
Beitragsenzug zum: 01.03. # 01.06. # 01.09. # 01.12. jeden Jahres Austritt möglich zum:30.06. und 31.12 jeden Jahres

Für die Tennissparte, Cheerleading, American Football, Taekwondo/Selbstverteidigung, Kindertanzen 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>