

<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
Dienstag	18.30-19.30	Power Fitness, für Frauen 1. Hallenteil	U. Zinke	Tel.: 05161-949933
	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 Eggersglüß unter Telefon: 05161-3863

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

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

Kinderturnen / Turnen

Turnhalle Benefeld # Waldorfhalle

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	16.00-13.00	Turnen		S. Schade	Tel. 05161-7874633

Nordic Walking/Walking

Sportplatz Benefeld

Dienstag	15.30-16.30	Nordic Walking	W. Friedrichsen	Tel. 0175 1578456
Freitag	15.30-16.30	Nordic Walking	W. Friedrichsen	Tel. 0175 1578456

Parcour

Samstag	11.00-13.00	Jugendliche	C. & K. Atkin	0171 4170471
---------	-------------	-------------	---------------	--------------

Radwandern

Sportplatz Benefeld

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

Taekwondo

Turnhalle SZ Bomlitz # Waldorfhalle # Grundschule Benefeld

Montag	OBS Bomlitz	Zweikampf (Fortgeschrittene)	18.00-19.30	Ralf Spiegel	OBS/1Halleenteil
Montag	OBS Bomlitz	Selbstverteidigung-Jugd.-Erw.	19.30-22.00	Ralf Spiegel	OBS/1Halleenteil
Mittwoch	Waldorfhalle	Selbstverteidigung-Jugd.-Erw.	18.00-19.30	Ralf Spiegel	
Mittwoch	Waldorfhalle	Zweikampf (Fortgeschrittene)	19.30-21.00	Ralf Spiegel	
Donnerstag	Waldorfhalle	Zweikampf (Anfänger)	17.30-19.00	Jasper Scholz	
Donnerstag	Waldorfhalle	Technik (Fortgeschrittene)	19.00-20.30	Ilja Laufer	
Freitag	Waldorfhalle	Taekwondo (> 8 Jahre)	15.30-17.00	Ralf Spiegel	
Freitag	Waldorfhalle	Taekwondo (< 8 Jahre)	15.30-17.00	Ilja Laufer	
Samstag	GS Benefeld	Technik (Anfänger)	09.30-11.00	Nicole Herbstreit-Atkin	

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>

Stand: 01.08.2022