

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

HANDBALL

SSG-Abteilungsleiter: Tel: 0176-93130143
Stefan Stehle, stefanstehle@gmx.net

1. Damen spielt (als GmbH) in der 2. Bundesliga
2. Damen Di 20:30 - 22:00 Mi 19:00 - 20:30 Do 19:15 - 20:45
3. Damen Mo 19:30 - 22:00
1. Männer Di 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
2. Männer Di 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
3. Männer Mo 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
- Männer AH Mi 19:30 - 22:00
- Männ. BJ Mo 19:30 - 21:00 Do 18:00 - 19:30
- Männ. CJ Di 17:50 - 19:15 Mi 17:30 - 19:00
- Männ. DJ Mo 18:00 - 20:00 Do 18:00 - 19:30
- Männ. EJ Fr 16:00 - 17:30
- Weibl. JA Fr 16:00 - 17:30
- Weibl. AJ Di 18:45 - 20:15 Do 20:30 - 22:00
- Weibl. BJ1 Di 19:00 - 20:30 Mi 19:00 - 20:30 Do 19:45 - 21:15
- Weibl. BJ2 Mo 17:30 - 22:00 Di 17:30 - 19:00
- Weibl. CJ1 Di 19:00 - 20:30 Mi 18:15 - 19:45
- Weibl. CJ2 Di 16:00 - 17:30 Do 17:45 - 19:00
- Weibl. DJ1 Mo 18:00 - 19:30 Mi 16:00 - 17:30
- Weibl. DJ2 Mo 17:30 - 19:00
- Weibl. EJ Di 16:00 - 17:30

Spielgemeinschaft HSG Bensheim/Auerbach

Minis (2009 u jünger) Fr 14:30 - 16:00

aktuelle Trainingszeiten und Hallen siehe:

<http://handball.ssg-bensheim.de/trainingszeiten/>

FAUSTBALL

Abteilungsleiter:
Markus Schulz, dsbmschulz@aol.com

Faustball wird bei der SSG von **September – März** in der **Hallenrunde** und von **April – August** in der **Feldrunde** gespielt.

Die 20:00 - 22:00 AKG-Halle am Weiherhaus

Badminton

Bernd Oster, Tel: 06251 - 63472

Do 19:30 - 22:00 Jugend / Erwachsene Anne-Frank-Halle

TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Thomas Sturm
Tel: 06251 -79823

Di 18:00 - 20:00 Schüler / Jugend Karl-Kübel-Schule

Di 20:00 - 22:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

Fr 17:30 - 19:00 Schüler / Jugend Karl-Kübel-Schule

Fr 19:00 - 22:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

Sa 17:00 - 21:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

HANDBALL

SSG-Abteilungsleiter: Tel: 0176-93130143
Stefan Stehle, stefanstehle@gmx.net

1. Damen spielt (als GmbH) in der 2. Bundesliga
2. Damen Di 20:30 - 22:00 Mi 19:00 - 20:30 Do 19:15 - 20:45
3. Damen Mo 19:30 - 22:00
1. Männer Di 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
2. Männer Di 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
3. Männer Mo 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
- Männer AH Mi 19:30 - 22:00
- Männ. BJ Mo 19:30 - 21:00 Do 18:00 - 19:30
- Männ. CJ Di 17:50 - 19:15 Mi 17:30 - 19:00
- Männ. DJ Mo 18:00 - 20:00 Do 18:00 - 19:30
- Männ. EJ Fr 16:00 - 17:30
- Weibl. JA Fr 16:00 - 17:30
- Weibl. AJ Di 18:45 - 20:15 Do 20:30 - 22:00
- Weibl. BJ1 Di 19:00 - 20:30 Mi 19:00 - 20:30 Do 19:45 - 21:15
- Weibl. BJ2 Mo 17:30 - 22:00 Di 17:30 - 19:00
- Weibl. CJ1 Di 19:00 - 20:30 Mi 18:15 - 19:45
- Weibl. CJ2 Di 16:00 - 17:30 Do 17:45 - 19:00
- Weibl. DJ1 Mo 18:00 - 19:30 Mi 16:00 - 17:30
- Weibl. DJ2 Mo 17:30 - 19:00
- Weibl. EJ Di 16:00 - 17:30

Spielgemeinschaft HSG Bensheim/Auerbach

Minis (2009 u jünger) Fr 14:30 - 16:00

aktuelle Trainingszeiten und Hallen siehe:

<http://handball.ssg-bensheim.de/trainingszeiten/>

FAUSTBALL

Abteilungsleiter:
Markus Schulz, dsbmschulz@aol.com

Faustball wird bei der SSG von **September – März** in der **Hallenrunde** und von **April – August** in der **Feldrunde** gespielt.

Die 20:00 - 22:00 AKG-Halle am Weiherhaus

Badminton

Bernd Oster, Tel: 06251 - 63472

Do 19:30 - 22:00 Jugend / Erwachsene Anne-Frank-Halle

TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Thomas Sturm
Tel: 06251 -79823

Di 18:00 - 20:00 Schüler / Jugend Karl-Kübel-Schule

Di 20:00 - 22:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

Fr 17:30 - 19:00 Schüler / Jugend Karl-Kübel-Schule

Fr 19:00 - 22:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

Sa 17:00 - 21:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

HANDBALL

SSG-Abteilungsleiter: Tel: 0176-93130143
Stefan Stehle, stefanstehle@gmx.net

1. Damen spielt (als GmbH) in der 2. Bundesliga
2. Damen Di 20:30 - 22:00 Mi 19:00 - 20:30 Do 19:15 - 20:45
3. Damen Mo 19:30 - 22:00
1. Männer Di 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
2. Männer Di 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
3. Männer Mo 20:00 - 22:00 Do 19:30 - 21:00
- Männer AH Mi 19:30 - 22:00
- Männ. BJ Mo 19:30 - 21:00 Do 18:00 - 19:30
- Männ. CJ Di 17:50 - 19:15 Mi 17:30 - 19:00
- Männ. DJ Mo 18:00 - 20:00 Do 18:00 - 19:30
- Männ. EJ Fr 16:00 - 17:30
- Weibl. JA Fr 16:00 - 17:30
- Weibl. AJ Di 18:45 - 20:15 Do 20:30 - 22:00
- Weibl. BJ1 Di 19:00 - 20:30 Mi 19:00 - 20:30 Do 19:45 - 21:15
- Weibl. BJ2 Mo 17:30 - 22:00 Di 17:30 - 19:00
- Weibl. CJ1 Di 19:00 - 20:30 Mi 18:15 - 19:45
- Weibl. CJ2 Di 16:00 - 17:30 Do 17:45 - 19:00
- Weibl. DJ1 Mo 18:00 - 19:30 Mi 16:00 - 17:30
- Weibl. DJ2 Mo 17:30 - 19:00
- Weibl. EJ Di 16:00 - 17:30

Spielgemeinschaft HSG Bensheim/Auerbach

Minis (2009 u jünger) Fr 14:30 - 16:00

aktuelle Trainingszeiten und Hallen siehe:

<http://handball.ssg-bensheim.de/trainingszeiten/>

FAUSTBALL

Abteilungsleiter:
Markus Schulz, dsbmschulz@aol.com

Faustball wird bei der SSG von **September – März** in der **Hallenrunde** und von **April – August** in der **Feldrunde** gespielt.

Die 20:00 - 22:00 AKG-Halle am Weiherhaus

Badminton

Bernd Oster, Tel: 06251 - 63472

Do 19:30 - 22:00 Jugend / Erwachsene Anne-Frank-Halle

TISCHTENNIS

Abteilungsleiter: Thomas Sturm
Tel: 06251 -79823

Di 18:00 - 20:00 Schüler / Jugend Karl-Kübel-Schule

Di 20:00 - 22:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

Fr 17:30 - 19:00 Schüler / Jugend Karl-Kübel-Schule

Fr 19:00 - 22:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

Sa 17:00 - 21:00 Erwachsene Karl-Kübel-Schule

HOCKEY

Abteilungsleiterin: Cerstin Cremer,
cremer.cj@t-online.de

Feldsaison

Zeitraum:

Hallensaison

Zeitraum: 15.10.2018 bis 13.04.2019

Superminis (2013 u. j.)Mi	15:00 –16:00		
Minis	Mi 16:00 –17:30		
Mädchen D	Mi 17:00 –18:15	Mi 16:00 –17:30	
Mädchen C	Di 17:30 –19:00	Do 16:45 –18:45	
Mädchen B	Mo 17:45 - 20:00	Fr 18:00 - 19:15	
Mädchen A	Di 17:45 - 20:00	Fr 19:15 - 20:30	
Weibl.Jug. B	Mo 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Damen, wJA	Mo 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Knaben D	Mo 16:30 –18:00	Di 15:00 - 16:30	
	Fr 17:45- 19:00		
Knaben C	Di 17:30 - 19:00	Mi 17:30 - 19:00	
Knaben B	Di 17:00 - 19:00	Fr 17:30 - 19:00	
Knaben A	Di 17:45 - 20:00	Fr 19:00 - 20:30	
Männl. Jug.B	Di 19:00 - 21:00	Fr 20:30 –22:00	
Herren, mJA	Di 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Torwarttraining C/B	Fr 17:30 –18:30		
Elternhockey	Fr 20:00 - 22:00		
Handicap-Hockey	Mi 14:30 - 15:30	Anm.: 0172 - 2073194 M. Straub	

Sportliche Leitung: Frank Eichhorn, Tel: 0178-2854961

Sportwartin: Barbara Schulz, Tel: 0157-33363681

VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: nielher@gmx.de
Rebecca Schneider, Tel: 06251 – 770517

Mi	20:00 - 22:00	Erwachsene	gemischt / Kirchberghalle
Fr	20:00 - 22:00	Fortgeschrittene	gemischt / Weststadthalle
Fr	20:00 - 22:00	Senioren - Fußballtennis / Nibelungenlandhalle	
Fr	20:00 - 22:00	Senioren - Volleyball / Nibelungenlandhalle	

Wird für Erwachsene (gemischte Teams) angeboten.

In den „Freizeitsportgruppen“ wird Volleyball und Fußballtennis gespielt.

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de Tel: 06251 - 984 284 Fax: 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,

Christian Peter



Wir werden gefördert von der

HOCKEY

Abteilungsleiterin: Cerstin Cremer
Cremer.cj@t-online.de

Feldsaison

Zeitraum:

Hallensaison

Zeitraum: 15.10.2018 bis 13.04.2019

Superminis (2013 u. j.)Mi	15:00 –16:00		
Minis	Mi 16:00 –17:30		
Mädchen D	Mi 17:00 –18:15	Mi 16:00 –17:30	
Mädchen C	Di 17:30 –19:00	Do 16:45 –18:45	
Mädchen B	Mo 17:45 - 20:00	Fr 18:00 - 19:15	
Mädchen A	Di 17:45 - 20:00	Fr 19:15 - 20:30	
Weibl.Jug. B	Mo 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Damen, wJA	Mo 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Knaben D	Mo 16:30 –18:00	Di 15:00 - 16:30	
	Fr 17:45- 19:00		
Knaben C	Di 17:30 - 19:00	Mi 17:30 - 19:00	
Knaben B	Di 17:00 - 19:00	Fr 17:30 - 19:00	
Knaben A	Di 17:45 - 20:00	Fr 19:00 - 20:30	
Männl. Jug.B	Di 19:00 - 21:00	Fr 20:30 –22:00	
Herren, mJA	Di 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Torwarttraining C/B	Fr 17:30 –18:30		
Elternhockey	Fr 20:00 - 22:00		
Handicap-Hockey	Mi 14:30 - 15:30	Anm.: 0172 - 2073194 M. Straub	

Sportliche Leitung: Frank Eichhorn, Tel: 0178-2854961

Sportwartin: Barbara Schulz, Tel: 0157-33363681

VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: nielher@gmx.de
Rebecca Schneider, Tel: 06251 – 770517

Mi	20:00 - 22:00	Erwachsene	gemischt / Kirchberghalle
Fr	20:00 - 22:00	Fortgeschrittene	gemischt / Weststadthalle
Fr	20:00 - 22:00	Senioren - Fußballtennis / Nibelungenlandhalle	
Fr	20:00 - 22:00	Senioren - Volleyball / Nibelungenlandhalle	

Wird für Erwachsene (gemischte Teams) angeboten.

In den „Freizeitsportgruppen“ wird Volleyball und Fußballtennis gespielt.

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de Tel: 06251 - 984 284 Fax: 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,

Christian Peter



Wir werden gefördert von der

HOCKEY

Abteilungsleiterin: Cerstin Cremer
Cremer.cj@t-online.de

Feldsaison

Zeitraum:

Hallensaison

Zeitraum: 15.10.2018 bis 13.04.2019

Superminis (2013 u. j.)Mi	15:00 –16:00		
Minis	Mi 16:00 –17:30		
Mädchen D	Mi 17:00 –18:15	Mi 16:00 –17:30	
Mädchen C	Di 17:30 –19:00	Do 16:45 –18:45	
Mädchen B	Mo 17:45 - 20:00	Fr 18:00 - 19:15	
Mädchen A	Di 17:45 - 20:00	Fr 19:15 - 20:30	
Weibl.Jug. B	Mo 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Damen, wJA	Mo 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Knaben D	Mo 16:30 –18:00	Di 15:00 - 16:30	
	Fr 17:45- 19:00		
Knaben C	Di 17:30 - 19:00	Mi 17:30 - 19:00	
Knaben B	Di 17:00 - 19:00	Fr 17:30 - 19:00	
Knaben A	Di 17:45 - 20:00	Fr 19:00 - 20:30	
Männl. Jug.B	Di 19:00 - 21:00	Fr 20:30 –22:00	
Herren, mJA	Di 20:00 - 22:00	Fr 20:30 - 22:00	
Torwarttraining C/B	Fr 17:30 –18:30		
Elternhockey	Fr 20:00 - 22:00		
Handicap-Hockey	Mi 14:30 - 15:30	Anm.: 0172 - 2073194 M. Straub	

Sportliche Leitung: Frank Eichhorn, Tel: 0178-2854961

Sportwartin: Barbara Schulz, Tel: 0157-33363681

VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: nielher@gmx.de
Rebecca Schneider, Tel: 06251 – 770517

Mi	20:00 - 22:00	Erwachsene	gemischt / Kirchberghalle
Fr	20:00 - 22:00	Fortgeschrittene	gemischt / Weststadthalle
Fr	20:00 - 22:00	Senioren - Fußballtennis / Nibelungenlandhalle	
Fr	20:00 - 22:00	Senioren - Volleyball / Nibelungenlandhalle	

Wird für Erwachsene (gemischte Teams) angeboten.

In den „Freizeitsportgruppen“ wird Volleyball und Fußballtennis gespielt.

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de Tel: 06251 - 984 284 Fax: 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,

Christian Peter



Wir werden gefördert von der

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

TANZEN/HIP HOP *Abteilungsleiterin Tanzsport Anne Wehrich, Tel: 06251 – 9841472*

Urban Intensity (Anfänger) Di 17:30 - 19:00 Kapuzinerhalle
Movin´Mixture (Fortg.) Mi 17:30 - 19:00 Hemsbergschule

RÜCKENSCHULE

PILATES

Mi 20:00 - 21:00 Liebfrauenschule *Annette Weber*

KURSANGEBOTE

Verschiedene Kursangebote wie Fitness Mix, Tanz-Fitness-Workout, Tanz-Fitness-50+, Line Dance, Gymnastik für die reifere Jugend und die Integrationskurse Grenzenlos Fit.

Nähere Infos und Anmeldung in der **Geschäftsstelle: 06251 - 984 284**

Grenzenlos fit Di 10:30 - 11:30 Kapuhalle Doro Sachinian

OUTDOOR / WANDERN *Abteilungsleiterin: Anja Wendel Tel: 06251 - 790986*

Die Abteilung gliedert sich in unterschiedliche Gruppen. **"Wandern für Aktive"**: hier stehen Wanderungen ab 4,5 Std. aber auch leichtere Touren auf dem Programm. Bei den Angeboten der Gruppe **"Draußen mit Kindern"** stehen die Kinder im Fokus. Das Programm ist dementsprechend gestaltet. Alle Termine und nähere Infos zu den Touren siehe: <http://outdoor.ssg-bensheim.de>

Kontakt: anja.wendel@outdoor.ssg-bensheim.de

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

TANZEN/HIP HOP *Abteilungsleiterin Tanzsport Anne Wehrich, Tel: 06251 – 9841472*

Urban Intensity (Anfänger) Di 17:30 - 19:00 Kapuzinerhalle
Movin´Mixture (Fortg.) Mi 17:30 - 19:00 Hemsbergschule

RÜCKENSCHULE

PILATES

Mi 20:00 - 21:00 Liebfrauenschule *Annette Weber*

KURSANGEBOTE

Verschiedene Kursangebote wie Fitness Mix, Tanz-Fitness-Workout, Tanz-Fitness-50+, Line Dance, Gymnastik für die reifere Jugend und die Integrationskurse Grenzenlos Fit.

Nähere Infos und Anmeldung in der **Geschäftsstelle: 06251 - 984 284**

Grenzenlos fit Di 10:30 - 11:30 Kapuhalle Doro Sachinian

OUTDOOR / WANDERN *Abteilungsleiterin: Anja Wendel Tel: 06251 - 790986*

Die Abteilung gliedert sich in unterschiedliche Gruppen. **"Wandern für Aktive"**: hier stehen Wanderungen ab 4,5 Std. aber auch leichtere Touren auf dem Programm. Bei den Angeboten der Gruppe **"Draußen mit Kindern"** stehen die Kinder im Fokus. Das Programm ist dementsprechend gestaltet. Alle Termine und nähere Infos zu den Touren siehe: <http://outdoor.ssg-bensheim.de>

Kontakt: anja.wendel@outdoor.ssg-bensheim.de

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

TANZEN/HIP HOP *Abteilungsleiterin Tanzsport Anne Wehrich, Tel: 06251 – 9841472*

Urban Intensity (Anfänger) Di 17:30 - 19:00 Kapuzinerhalle
Movin´Mixture (Fortg.) Mi 17:30 - 19:00 Hemsbergschule

RÜCKENSCHULE

PILATES

Mi 20:00 - 21:00 Liebfrauenschule *Annette Weber*

KURSANGEBOTE

Verschiedene Kursangebote wie Fitness Mix, Tanz-Fitness-Workout, Tanz-Fitness-50+, Line Dance, Gymnastik für die reifere Jugend und die Integrationskurse Grenzenlos Fit.

Nähere Infos und Anmeldung in der **Geschäftsstelle: 06251 - 984 284**

Grenzenlos fit Di 10:30 - 11:30 Kapuhalle Doro Sachinian

OUTDOOR / WANDERN *Abteilungsleiterin: Anja Wendel Tel: 06251 - 790986*

Die Abteilung gliedert sich in unterschiedliche Gruppen. **"Wandern für Aktive"**: hier stehen Wanderungen ab 4,5 Std. aber auch leichtere Touren auf dem Programm. Bei den Angeboten der Gruppe **"Draußen mit Kindern"** stehen die Kinder im Fokus. Das Programm ist dementsprechend gestaltet. Alle Termine und nähere Infos zu den Touren siehe: <http://outdoor.ssg-bensheim.de>

Kontakt: anja.wendel@outdoor.ssg-bensheim.de

TANZEN/Jazztanz

Abteilungsleiterin Tanzsport
Anne Wehrich, Tel: 06251 – 9841472

Basisgruppen

Tanzzwerge 3- 4 Jahre	Fr	16:00 – 16:45	Hemsberghalle
Belle 4 –6 Jahre	Fr	17:00 - 18:00	Liebfrauenschule
Soleil 6 - 7 Jahre	Fr	16:45 - 18:00	Hemsberghalle
Capriol 7 - 9 Jahre	Mo	17:00 - 18:30	Hemsberghalle
Incredible 9 –12 Jahre	Di	16:30 - 18:00	Kirchberghalle
Incredible 9 –12 Jahre	Mi	16:45 - 17:45	Liebfrauenschule
Promotion 12 –15 Jahre	Mo	17:00 - 18:30	Liebfrauenschule

Leistungsgruppen / Wettkampfformationen

Developé ab 16 J	Mi	17.45 - 19.00	Liebfrauenschule
	Fr	18:00 - 19:15	Hemsberghalle
Synergie (Ü20, Fortg.)	Mi	20:00 - 21:15	Kapuzinerhalle
	Fr	20:00 - 21:15	Hemsberghalle

Technik-Training

Technik M:	Mo	18:30 – 19:30	Liebfrauenschule (Promotion)
Technik F:	Fr	19:15 - 20:00	Hemsberghalle (Developé, Synergie)
Technik F:	Mi	19:00 - 20:00	Kapuzinerhalle (Synergie)

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de
Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285
DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim
Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller
Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00
Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann, Christian Peter

Wir werden gefördert von der



TANZEN/Jazztanz

Abteilungsleiterin Tanzsport
Anne Wehrich, Tel: 06251 – 9841472

Basisgruppen

Tanzzwerge 3- 4 Jahre	Fr	16:00 – 16:45	Hemsberghalle
Belle 4 –6 Jahre	Fr	17:00 - 18:00	Liebfrauenschule
Soleil 6 - 7 Jahre	Fr	16:45 - 18:00	Hemsberghalle
Capri 7 – 9 Jahre	Mo	17:00 - 18:30	Hemsberghalle
Incredi 9 –12 Jahre	Di	16:30 - 18:00	Kirchberghalle
Incredible 9 - 12 Jahre	Mi	16:45 - 17:45	Liebfrauenschule
Promotion 12 –15 Jahre	Mo	17:00 - 18:30	Liebfrauenschule

Leistungsgruppen / Wettkampfformationen

Developé ab 16 J	Mi	17.45 - 19.00	Liebfrauenschule
	Fr	18:00 - 19:15	Hemsberghalle
Synergie (Ü20, Fortg.)	Mi	20:00 - 21:15	Kapuzinerhalle
	Fr	20:00 - 21:15	Hemsberghalle

Technik-Training

Technik M:	Mo	18:30 – 19:30	Liebfrauenschule (Promotion)
Technik F:	Fr	19:15 - 20:00	Hemsberghalle (Developé, Synergie)
Technik F:	Mi	19:00 - 20:00	Kapuzinerhalle (Synergie)

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de
Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285
DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim
Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller
Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00
Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann, Christian Peter

Wir werden gefördert von der



TANZEN/Jazztanz

Abteilungsleiterin Tanzsport
Anne Wehrich, Tel: 06251 – 9841472

Basisgruppen

Tanzzwerge 3- 4 Jahre	Fr	16:00 – 16:45	Hemsberghalle
Belle 4 –6 Jahre	Fr	17:00 - 18:00	Liebfrauenschule
Soleil 6 - 7 Jahre	Fr	16:45 - 18:00	Hemsberghalle
Capriol 7 – 9 Jahre	Mo	17:00 - 18:30	Hemsberghalle
Incredible 9 –12 Jahre	Di	16:30 - 18:00	Kirchberghalle
Incredible 9 –12 Jahre	Mi	16:45 - 17:45	Liebfrauenschule
Promotion 12 –15 Jahre	Mo	17:00 - 18:30	Liebfrauenschule

Leistungsgruppen / Wettkampfformationen

Developé ab 16 J	Mi	17.45 - 19.00	Liebfrauenschule
	Fr	18:00 - 19:15	Hemsberghalle
Synergie (Ü20, Fortg.)	Mi	20:00 - 21:15	Kapuzinerhalle
	Fr	20:00 - 21:15	Hemsberghalle

Technik-Training

Technik M:	Mo	18:30 – 19:30	Liebfrauenschule (Promotion))
Technik F:	Fr	19:15 - 20:00	Hemsberghalle (Developé, Synergie)
Technik F:	Mi	19:00 - 20:00	Kapuzinerhalle (Synergie)

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de
Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285
DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim
Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller
Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00
Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann, Christian Peter

Wir werden gefördert von der



TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

KARATE / SHÔTÔKAN KARATE DÔ

Abteilungsleiter
B. Kühnreich, Tel: 06251 - 8609191

Wir bieten Kampfsport ohne Wettkampfaspekte an. Shotokan Karate für Kinder ab 8 Jahre und für Interessenten ab 14 Jahre. Es gibt regelmäßig Selbstverteidigungskurse für Frauen (separate Kurse auch für Männer), Lehrgänge zu traditionellen okinawanischen Waffen, Teilnahme an nationalen und internationalen Lehrgängen und Fortbildungen, LSB-Lizenz- und Prüfertraining, Trainingslager. Auf Anfrage werden Kurse für Schulen, Bildungseinrichtungen und andere Vereine ausgerichtet

Mo	18:30 - 20:00	Hemsberghalle	J
Di	19:00 - 20:30	Anne-Frank-Halle	U
	20:00 - 21:30	Anne-Frank-Halle	O
Fr	19:30 - 21:00	Anne-Frank-Halle	U/J
Fr	19:30 - 21:00	G.Scholl-Schule	O
Sa	14:00 - 17:00	Hemsberghalle:	
		Freies Training, Lehrgänge	

U= Unterstufe/Anfänger, O= Oberstufe, K = Kinder, W = Kobudo, J = Jugend Selbstverteidigungs- und Anfängerkurse siehe:

<http://karate.ssg-bensheim.de/karatetrainingszeiten/>

SKI/ SNOWBOARD

Abteilungsleiterin:
Maren Fischer, Tel: 06251 - 985196

Mo	20:00 - 21:30	Kirchbergschule „Fit im Team I“
----	---------------	---------------------------------

Dr. Martin Knauer, Tel: 0177 – 8768240

Mo	20:00 - 21:30	Hemsberghalle „Allround Fitness“
----	---------------	----------------------------------

Beate Herrmann, Tel: 06251 – 64264

Di	20:30 - 21:30	Hemsberghalle, „Powerstunde Stepaerobic und Fitnessgymnastik“
----	---------------	--

B. Haas, Tel.: 06251 – 581660

Mi	19:00 - 20:00	Hemsberghalle „Fit im Alter“
----	---------------	------------------------------

Reinhold Jost, Tel: 06251 – 2191

Mi	20:00 - 21:00	Hemsberghalle „Fit im Team II“
----	---------------	--------------------------------

Renate Petermann, Tel: 06251 – 73639

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

KARATE / SHÔTÔKAN KARATE DÔ

Abteilungsleiter
B. Kühnreich, Tel: 06251 - 8609191

Wir bieten Kampfsport ohne Wettkampfaspekte an. Shotokan Karate für Kinder ab 8 Jahre und für Interessenten ab 14 Jahre. Es gibt regelmäßig Selbstverteidigungskurse für Frauen (separate Kurse auch für Männer), Lehrgänge zu traditionellen okinawanischen Waffen, Teilnahme an nationalen und internationalen Lehrgängen und Fortbildungen, LSB-Lizenz- und Prüfertraining, Trainingslager. Auf Anfrage werden Kurse für Schulen, Bildungseinrichtungen und andere Vereine ausgerichtet

Mo	18:30 - 20:00	Hemsberghalle	J
Di	19:00 - 20:30	Anne-Frank-Halle	U
	20:00 - 21:30	Anne-Frank-Halle	O
Fr	19:30 - 21:00	Anne-Frank-Halle	U/J
Fr	19:30 - 21:00	G.Scholl-Schule	O
Sa	14:00 - 17:00	Hemsberghalle:	
		Freies Training, Lehrgänge	

U= Unterstufe/Anfänger, O= Oberstufe, K = Kinder, W = Kobudo, J = Jugend Selbstverteidigungs- und Anfängerkurse siehe:

<http://karate.ssg-bensheim.de/karatetrainingszeiten/>

SKI/ SNOWBOARD

Abteilungsleiterin:
Maren Fischer, Tel: 06251 - 985196

Mo	20:00 - 21:30	Kirchbergschule „Fit im Team I“
----	---------------	---------------------------------

Dr. Martin Knauer, Tel: 0177 – 8768240

Mo	20:00 - 21:30	Hemsberghalle „Allround Fitness“
----	---------------	----------------------------------

Beate Herrmann, Tel: 06251 – 64264

Di	20:30 - 21:30	Hemsberghalle, „Powerstunde Stepaerobic und Fitnessgymnastik“
----	---------------	--

B. Haas, Tel.: 06251 – 581660

Mi	19:00 - 20:00	Hemsberghalle „Fit im Alter“
----	---------------	------------------------------

Reinhold Jost, Tel: 06251 – 2191

Mi	20:00 - 21:00	Hemsberghalle „Fit im Team II“
----	---------------	--------------------------------

Renate Petermann, Tel: 06251 – 73639

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

KARATE / SHÔTÔKAN KARATE DÔ

Abteilungsleiter
B. Kühnreich, Tel: 06251 - 8609191

Wir bieten Kampfsport ohne Wettkampfaspekte an. Shotokan Karate für Kinder ab 8 Jahre und für Interessenten ab 14 Jahre. Es gibt regelmäßig Selbstverteidigungskurse für Frauen (separate Kurse auch für Männer), Lehrgänge zu traditionellen okinawanischen Waffen, Teilnahme an nationalen und internationalen Lehrgängen und Fortbildungen, LSB-Lizenz- und Prüfertraining, Trainingslager. Auf Anfrage werden Kurse für Schulen, Bildungseinrichtungen und andere Vereine ausgerichtet

Mo	18:30 - 20:00	Hemsberghalle	J
Di	19:00 - 20:30	Anne-Frank-Halle	U
	20:00 - 21:30	Anne-Frank-Halle	O
Fr	19:30 - 21:00	Anne-Frank-Halle	U/J
Fr	19:30 - 21:00	G.Scholl-Schule	O
Sa	14:00 - 17:00	Hemsberghalle:	
		Freies Training, Lehrgänge	

U= Unterstufe/Anfänger, O= Oberstufe, K = Kinder, W = Kobudo, J = Jugend Selbstverteidigungs- und Anfängerkurse siehe:

<http://karate.ssg-bensheim.de/karatetrainingszeiten/>

SKI/ SNOWBOARD

Abteilungsleiterin:
Maren Fischer, Tel: 06251 - 985196

Mo	20:00 - 21:30	Kirchbergschule „Fit im Team I“
----	---------------	---------------------------------

Dr. Martin Knauer, Tel: 0177 – 8768240

Mo	20:00 - 21:30	Hemsberghalle „Allround Fitness“
----	---------------	----------------------------------

Beate Herrmann, Tel: 06251 – 64264

Di	20:30 - 21:30	Hemsberghalle, „Powerstunde Stepaerobic und Fitnessgymnastik“
----	---------------	--

B. Haas, Tel.: 06251 – 581660

Mi	19:00 - 20:00	Hemsberghalle „Fit im Alter“
----	---------------	------------------------------

Reinhold Jost, Tel: 06251 – 2191

Mi	20:00 - 21:00	Hemsberghalle „Fit im Team II“
----	---------------	--------------------------------

Renate Petermann, Tel: 06251 – 73639

BERGSPORT & KLETTERN

Abteilungsleiter: Mathis Wollny,
info@bergsport.ssg-bensheim.de

Klettern in Klettergärten, Touren in Fels, Schnee und Eis, sowie Hüttentouren

stehen jedes Jahr auf dem Programm. Das Programmheft steht auf der SSG Internetseite, Abteilung Bergsport zum download. Im Sommer ist mittwochs Klettertreff

Infos: Touren- und Kletterwart Uwe Bitsch Tel: 06251 – 9761534

Im Winter nutzen wir die Bensheimer Kletterhalle:

Mi	Klettergruppe	Uwe Bitsch Fels- und Kletterhalle
Di	Jugendtraining	Markus Graef Kletterhalle
Fr	19:00 - 21:00	Konditionstraining/ Gymnastik G.Scholl-Schule

FECHTEN/MFK

Fechten in der Karl-Kübel-Schule:

Mo	17:00 - 18:30	Anfänger	
Mo	18:30 - 20:00	Do 18:00 - 20:00	Turnierreife geprüft
Mo	20:00 – 22:00	Do 20:00 - 22:00	Fortgeschrittene

Schwimmen + laufen/schießen (Laserrun) + reiten:
Training nach Vereinbarung

Fechten: Walter Fendel - info@fechten-bensheim.de
Moderner Fünfkampf: Walter Fendel - info@mfbk.de

JUDO

sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de **und** www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,
Christian Peter

Wir werden gefördert von der



BERGSPORT & KLETTERN

Abteilungsleiter: Mathis Wollny,
info@bergsport.ssg-bensheim.de

Klettern in Klettergärten, Touren in Fels, Schnee und Eis, sowie Hüttentouren

stehen jedes Jahr auf dem Programm. Das Programmheft steht auf der SSG Internetseite, Abteilung Bergsport zum download. Im Sommer ist mittwochs Klettertreff

Infos: Touren- und Kletterwart Uwe Bitsch Tel: 06251 – 9761534

Im Winter nutzen wir die Bensheimer Kletterhalle:

Mi	Klettergruppe	Uwe Bitsch Fels- und Kletterhalle
Di	Jugendtraining	Markus Graef Kletterhalle
Fr	19:00 - 21:00	Konditionstraining/ Gymnastik G.Scholl-Schule

FECHTEN/MFK

Fechten in der Karl-Kübel-Schule:

Mo	17:00 - 18:30	Anfänger	
Mo	18:30 - 20:00	Do 18:00 - 20:00	Turnierreife geprüft
Mo	20:00 – 22:00	Do 20:00 - 22:00	Fortgeschrittene

Schwimmen + laufen/schießen (Laserrun) + reiten:
Training nach Vereinbarung

Fechten: Walter Fendel - info@fechten-bensheim.de
Moderner Fünfkampf: Walter Fendel - info@mfbk.de

JUDO

sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de **und** www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,
Christian Peter

Wir werden gefördert von der



BERGSPORT & KLETTERN

Abteilungsleiter: Mathis Wollny,
info@bergsport.ssg-bensheim.de

Klettern in Klettergärten, Touren in Fels, Schnee und Eis, sowie Hüttentouren

stehen jedes Jahr auf dem Programm. Das Programmheft steht auf der SSG Internetseite, Abteilung Bergsport zum download. Im Sommer ist mittwochs Klettertreff

Infos: Touren- und Kletterwart Uwe Bitsch Tel: 06251 – 9761534

Im Winter nutzen wir die Bensheimer Kletterhalle:

Mi	Klettergruppe	Uwe Bitsch Fels- und Kletterhalle
Di	Jugendtraining	Markus Graef Kletterhalle
Fr	19:00 - 21:00	Konditionstraining/ Gymnastik G.Scholl-Schule

FECHTEN/MFK

Fechten in der Karl-Kübel-Schule:

Mo	17:00 - 18:30	Anfänger	
Mo	18:30 - 20:00	Do 18:00 - 20:00	Turnierreife geprüft
Mo	20:00 – 22:00	Do 20:00 - 22:00	Fortgeschrittene

Schwimmen + laufen/schießen (Laserrun) + reiten:
Training nach Vereinbarung

Fechten: Walter Fendel - info@fechten-bensheim.de
Moderner Fünfkampf: Walter Fendel - info@mfbk.de

JUDO

sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de **und** www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,
Christian Peter

Wir werden gefördert von der



TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

GYMNASTIK

Abteilungsleiter Marcel Bregler,
abteilungsleitung.turnen.ssg@gmail.com

Funktions- und Entspannungsgymnastik

Di 19:15 - 20:30 Hemsberghalle, A. Reichling

Gymnastik

Do 19:30 - 20:30 Hemsberghalle, Tatjana Schmitt

Fit ab 30 – Fitness, Prävention und Entspannung

(Fitnessprogramm mit Schwerpunkt auf Prävention und Rücken)

Di 19:00 - 20:00 Kapuzinerhalle, S. Beier, 06251 – 64263

Tanz - Gelis Dancers Ü 40

Mo 20:00 - 22:00 Kapuzinerhalle

WETTKAMPF- GYMNASTIK

Kontakt Johanna Gürtelschmied:
Tel: 06251- 4123

mit Band, Ball, Reifen, Seil

10 – 16 Jahre Di 17:00 - 19:00 Liebfrauenschule

5 - 9 Jahre Do 16:30 - 18:00 Hemsberghalle

ab 10 Jahre Do 18:00 - 19:30 Hemsberghalle

TURNEN

Abteilungsleiter Marcel Bregler,
abteilungsleitung.turnen.ssg@gmail.com

ab 1 Jahr Mi 9:00 - 10:00 DGH Zell, Natascha Braun

ab 1 Jahr Mi 10:00 - 11:00 DGH Zell, Natascha Braun

ab 1,5 Jahre Mi 16:30 - 17:30 Kappesgärtens., T. Schmitt

2-3 Jahre Mi 16:30 - 17:30 Hemsberghalle, K. Goetz

Kinderturnen für Mädchen und Jungen

3-5 Jahre Do 16:00 - 17:00 Kappesgärtenschule, T.Schmitt

5-7 Jahre Do 17:00 - 18:00 Kappesgärtenschule, T.Schmitt

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

15.10.2018

GYMNASTIK

Abteilungsleiter Marcel Bregler,
abteilungsleitung.turnen.ssg@gmail.com

Funktions- und Entspannungsgymnastik

Di 19:15 - 20:30 Hemsberghalle, A. Reichling

Gymnastik

Do 19:30 - 20:30 Hemsberghalle, Tatjana Schmitt

Fit ab 30 – Fitness, Prävention und Entspannung

(Fitnessprogramm mit Schwerpunkt auf Prävention und Rücken)

Di 19:00 - 20:00 Kapuzinerhalle, S. Beier, 06251 – 64263

Tanz - Gelis Dancers Ü 40

Mo 20:00 - 22:00 Kapuzinerhalle

WETTKAMPF- GYMNASTIK

Kontakt Johanna Gürtelschmied:
Tel: 06251- 4123

mit Band, Ball, Reifen, Seil

10 – 16 Jahre Di 17:00 - 19:00 Liebfrauenschule

5 - 9 Jahre Do 16:30 - 18:00 Hemsberghalle

ab 10 Jahre Do 18:00 - 19:30 Hemsberghalle

TURNEN

Abteilungsleiter Marcel Bregler,
abteilungsleitung.turnen.ssg@gmail.com

ab 1 Jahr Mi 9:00 - 10:00 DGH Zell, Natascha Braun

ab 1 Jahr Mi 10:00 - 11:00 DGH Zell, Natascha Braun

ab 1,5 Jahre Mi 16:30 - 17:30 Kappesgärtens., T. Schmitt

2-3 Jahre Mi 16:30 - 17:30 Hemsberghalle, K. Goetz

Kinderturnen für Mädchen und Jungen

3-5 Jahre Do 16:00 - 17:00 Kappesgärtenschule, T.Schmitt

5-7 Jahre Do 17:00 - 18:00 Kappesgärtenschule, T.Schmitt

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

GYMNASTIK

Abteilungsleiter Marcel Bregler,
abteilungsleitung.turnen.ssg@gmail.com

Funktions- und Entspannungsgymnastik

Di 19:15 - 20:30 Hemsberghalle, A. Reichling

Gymnastik

Do 19:30 - 20:30 Hemsberghalle, Tatjana Schmitt

Fit ab 30 – Fitness, Prävention und Entspannung

(Fitnessprogramm mit Schwerpunkt auf Prävention und Rücken)

Di 19:00 - 20:00 Kapuzinerhalle, S. Beier, 06251 – 64263

Tanz - Gelis Dancers Ü 40

Mo 20:00 - 22:00 Kapuzinerhalle

WETTKAMPF- GYMNASTIK

Kontakt Johanna Gürtelschmied:
Tel: 06251- 4123

mit Band, Ball, Reifen, Seil

10 – 16 Jahre Di 17:00 - 19:00 Liebfrauenschule

5 - 9 Jahre Do 16:30 - 18:00 Hemsberghalle

ab 10 Jahre Do 18:00 - 19:30 Hemsberghalle

TURNEN

Abteilungsleiter Marcel Bregler,
abteilungsleitung.turnen.ssg@gmail.com

ab 1 Jahr Mi 9:00 - 10:00 DGH Zell, Natascha Braun

ab 1 Jahr Mi 10:00 - 11:00 DGH Zell, Natascha Braun

ab 1,5 Jahre Mi 16:30 - 17:30 Kappesgärtens., T. Schmitt

2-3 Jahre Mi 16:30 - 17:30 Hemsberghalle, K. Goetz

Kinderturnen für Mädchen und Jungen

3-5 Jahre Do 16:00 - 17:00 Kappesgärtenschule, T.Schmitt

5-7 Jahre Do 17:00 - 18:00 Kappesgärtenschule, T.Schmitt

TURNEN

Fortsetzung

Basisgruppen für Mädchen

3-5 Jahre	Di	16:40 - 17:25	Hemsberghalle, M. Schuhmann-Hillenbr.
3-6 Jahre	Mi	16:00 - 17:00	Hecklerschule, M. Gürtelschmied
6-12 Jahre	Di	15:45 - 16:40	Hemsberghalle, M. Schuhmann H.
7-12 Jahre	Mi	17:00 - 18:30	Hecklerschule, M. Gürtelschmied

Basisgruppen für Jungen und Mädchen

3-5 Jahre	Fr	16:00 - 17:00	Kapuzinerhalle, J. Stollhofer, J. Frank
6-12 Jahre	Fr	17:00 - 18:30	Kapuzinerhalle, M. Gürtelschmied

Kontaktpersonen Turnen: Margret Gürtelschmied, Tel.06251 – 4123

Leistungsgruppen Jungen

Mo	17:30 - 20:00	Weststadthalle
Di	17:30 - 19:30	AKG-Halle
Fr	17:00 - 20:30	Geschw.-Scholl-Schule

Leistungsgruppen Mädchen

Mo	17:30 - 20:00	Weststadthalle
Di	17:00 - 19:00	Anne-Frank-Halle
Do	17:00 - 19:30	Anne-Frank-Halle
Fr	17:00 - 19:30	Anne-Frank-Halle

Kontaktpersonen Leistungsgruppe männl.: T. Gölz, Tel: 06251 - 581627

Leistungsgruppe weibl.: Johanna Geiß, Tel: 06251 - 8604058

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Weirich, Karl-Martin Schuhmann, Christian Peter

Wir werden gefördert von der



TURNEN

Fortsetzung

Basisgruppen für Mädchen

3-5 Jahre	Di	16:40 - 17:25	Hemsberghalle, M. Schuhmann-Hillenbr.
3-6 Jahre	Mi	16:00 - 17:00	Hecklerschule, M. Gürtelschmied
6-12 Jahre	Di	15:45 - 16:40	Hemsberghalle, M. Schuhmann H.
7-12 Jahre	Mi	17:00 - 18:30	Hecklerschule, M. Gürtelschmied

Basisgruppen für Jungen und Mädchen

3-5 Jahre	Fr	16:00 - 17:00	Kapuzinerhalle, J. Stollhofer, J. Frank
6-12 Jahre	Fr	17:00 - 18:30	Kapuzinerhalle, M. Gürtelschmied

Kontaktpersonen Turnen: Margret Gürtelschmied, Tel.06251 – 4123

Leistungsgruppen Jungen

Mo	17:30 - 20:00	Weststadthalle
Di	17:30 - 19:30	AKG-Halle
Fr	17:00 - 20:30	Geschw.-Scholl-Schule

Leistungsgruppen Mädchen

Mo	17:30 - 20:00	Weststadthalle
Di	17:00 - 19:00	Anne-Frank-Halle
Do	17:00 - 19:30	Anne-Frank-Halle
Fr	17:00 - 19:30	Anne-Frank-Halle

Kontaktpersonen Leistungsgruppe männl.: T. Gölz, Tel: 06251 - 581627

Leistungsgruppe weibl.: Johanna Geiß, Tel: 06251 - 8604058

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Weirich, Karl-Martin Schuhmann, Christian Peter

Wir werden gefördert von der



TURNEN

Fortsetzung

Basisgruppen für Mädchen

3-5 Jahre	Di	16:40 - 17:25	Hemsberghalle, M. Schuhmann-Hillenbr.
3-6 Jahre	Mi	16:00 - 17:00	Hecklerschule, M. Gürtelschmied
6-12 Jahre	Di	15:45 - 16:40	Hemsberghalle, M. Schuhmann H.
7-12 Jahre	Mi	17:00 - 18:30	Hecklerschule, M. Gürtelschmied

Basisgruppen für Jungen und Mädchen

3-5 Jahre	Fr	16:00 - 17:00	Kapuzinerhalle, J. Stollhofer, J. Frank
6-12 Jahre	Fr	17:00 - 18:30	Kapuzinerhalle, M. Gürtelschmied

Kontaktpersonen Turnen: Margret Gürtelschmied, Tel.06251 – 4123

Leistungsgruppen Jungen

Mo	17:30 - 20:00	Weststadthalle
Di	17:30 - 19:30	AKG-Halle
Fr	17:00 - 20:30	Geschw.-Scholl-Schule

Leistungsgruppen Mädchen

Mo	17:30 - 20:00	Weststadthalle
Di	17:00 - 19:00	Anne-Frank-Halle
Do	17:00 - 19:30	Anne-Frank-Halle
Fr	17:00 - 19:30	Anne-Frank-Halle

Kontaktpersonen Leistungsgruppe männl.: T. Gölz, Tel: 06251 - 581627

Leistungsgruppe weibl.: Johanna Geiß, Tel: 06251 - 8604058

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de und www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Weirich, Karl-Martin Schuhmann, Christian Peter

Wir werden gefördert von der



TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

SPORTABZEICHEN

Kontakt:
Helmut Fasser, Tel: 06251 - 61389

Training und Leistungsabnahmen:

Ende April bis September/Anfang Oktober → **dienstags und jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18:00** Uhr im Weiherhausstadion

Termine für Schwimmen und Radfahren werden im BA bekannt gegeben.
Näheres auch unter:

<http://sportabzeichen-bensheim.de/>

TRIATHLON

Abteilungsleiter Reinhard Munder
reinhardmunder@gmx.net

Winter-Saison: Oktober – März
(Sommer: April – September)

Schwimmen: So 20:00 - 21:00 Basinusbad (Oktober bis April)

Laufen: Di 19:00 - 20:30 Weiherhausstadion

Radfahren: individuelle Absprache

Athletiktraining: Do 20:15 – 21:15 Kapuzinerhalle

LEICHTATHLETIK

Abteilungsleiter: Rainer Hartmann
Tel.: 06206 - 710236

Leichtathletik wird für verschiedene Altersgruppen und Leistungsniveaus in Zusammenarbeit mit dem VfL Bensheim als „**LG Bensheim**“ angeboten.

Mo	18:00 - 20:00	Schüler ab 14, Jugend Aktive – Leistungsgruppen
Di	16:30 - 18:00	6-10 Jahre
Mi	17:30 - 20:00	Schüler ab 14, Jugend Aktive – Leistungsgruppen
Do	14:00 - 15:35	7./8. Klasse
Fr	16:00 - 17:30	11-13 Jahre (neue AKG-Sporthalle!)
Fr	17:30 - 19:30	Schüler ab 16, Jugend Aktive – Leistungsgruppen

Alle Termine in der Halle am Weiherhausstadion oder im Stadion

Ansprechpartner: Markus Forster, Tel: 06251 - 690839

Ansprechpartner: Kinder bis 10 J. Michael Borger, 0176 - 24606262

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

SPORTABZEICHEN

Kontakt:
Helmut Fasser, Tel: 06251 - 61389

Training und Leistungsabnahmen:

Ende April bis September/Anfang Oktober → **dienstags und jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18:00** Uhr im Weiherhausstadion

Termine für Schwimmen und Radfahren werden im BA bekannt gegeben.
Näheres auch unter:

<http://sportabzeichen-bensheim.de/>

TRIATHLON

Abteilungsleiter Reinhard Munder
reinhardmunder@gmx.net

Winter-Saison: Oktober – März
(Sommer: April – September)

Schwimmen: So 20:00 - 21:00 Basinusbad (Oktober bis April)

Laufen: Di 19:00 - 20:30 Weiherhausstadion

Radfahren: individuelle Absprache

Athletiktraining: Do 20:15 – 21:15 Kapuzinerhalle

LEICHTATHLETIK

Abteilungsleiter: Rainer Hartmann
Tel.: 06206 - 710236

Leichtathletik wird für verschiedene Altersgruppen und Leistungsniveaus in Zusammenarbeit mit dem VfL Bensheim als „**LG Bensheim**“ angeboten.

Mo	18:00 - 20:00	Schüler ab 14, Jugend Aktive – Leistungsgruppen
Di	16:30 - 18:00	6-10 Jahre
Mi	17:30 - 20:00	Schüler ab 14, Jugend Aktive – Leistungsgruppen
Do	14:00 - 15:35	7./8. Klasse
Fr	16:00 - 17:30	11-13 Jahre (neue AKG-Sporthalle!)
Fr	17:30 - 19:30	Schüler ab 16, Jugend Aktive – Leistungsgruppen

Alle Termine in der Halle am Weiherhausstadion oder im Stadion

Ansprechpartner: Markus Forster, Tel: 06251 - 690839

Ansprechpartner: Kinder bis 10 J. Michael Borger, 0176 - 24606262

TRAINING BEI DER DJK-SSG BENSHEIM

10.01.2019

SPORTABZEICHEN

Kontakt:
Helmut Fasser, Tel: 06251 - 61389

Training und Leistungsabnahmen:

Ende April bis September/Anfang Oktober → **dienstags und jeden ersten Mittwoch im Monat ab 18:00** Uhr im Weiherhausstadion

Termine für Schwimmen und Radfahren werden im BA bekannt gegeben.
Näheres auch unter:

<http://sportabzeichen-bensheim.de/>

TRIATHLON

Abteilungsleiter Reinhard Munder
reinhardmunder@gmx.net

Winter-Saison: Oktober – März
(Sommer: April – September)

Schwimmen: So 20:00 - 21:00 Basinusbad (Oktober bis April)

Laufen: Di 19:00 - 20:30 Weiherhausstadion

Radfahren: individuelle Absprache

Athletiktraining: Do 20:15 – 21:15 Kapuzinerhalle

LEICHTATHLETIK

Abteilungsleiter: Rainer Hartmann
Tel.: 06206 - 710236

Leichtathletik wird für verschiedene Altersgruppen und Leistungsniveaus in Zusammenarbeit mit dem VfL Bensheim als „**LG Bensheim**“ angeboten.

Mo	18:00 - 20:00	Schüler ab 14, Jugend Aktive – Leistungsgruppen
Di	16:30 - 18:00	6-10 Jahre
Mi	17:30 - 20:00	Schüler ab 14, Jugend Aktive – Leistungsgruppen
Do	14:00 - 15:35	7./8. Klasse
Fr	16:00 - 17:30	11-13 Jahre (neue AKG-Sporthalle!)
Fr	17:30 - 19:30	Schüler ab 16, Jugend Aktive – Leistungsgruppen

Alle Termine in der Halle am Weiherhausstadion oder im Stadion

Ansprechpartner: Markus Forster, Tel: 06251 - 690839

Ansprechpartner: Kinder bis 10 J. Michael Borger, 0176 - 24606262

BOULE/PÉTANQUE *Abteilungsleiter:*
Carsten Büssing, Tel: 06251 - 78569

Di ab 18:30 Weiherhausstadion / Boulodrome
Sa ab 14:30 Weiherhausstadion / Boulodrome

SCHWIMMEN *Abteilungsleiter: Andrea Herrmann*
Andrea.herrmann@schwimmen.ssg-bensheim.de

Aktuelle Trainingszeiten aller Schwimmgruppen unter
<http://schwimmen.ssg-bensheim.de/trainingszeiten/>

RADSPORT *Abteilungsleiter: Luc Dieteren*
luc.dieteren@online.de

Wir bieten Leistungs- und Freizeitsport. Wir veranstalten Radrennen und Lizenzrennen in verschiedenen Klassen. Das Training findet bei jeder Witterung (außer bei Glatteis) statt:

Sa 13:00 (Winter) Gruppe 1+2 Treffpunkt Ritterplatz
Sa 13:00 (Sommer) Gruppe 1 4-5 Std. Treffpunkt Ritterplatz
Sa 14:00 (Sommer) Gruppe 2 3-4 Std. Treffpunkt Ritterplatz
Di + Do 13:30 (Senioren) Treffpunkt Kolpinghaus
So 09:00 (Senioren) Treffpunkt Kolpinghaus

Trockentraining Halle (November - März):

Do 18:45 – 20:15 Kapuzinerhalle, Stefan Boelsen,
Tel: 0178-1388718

Schülergruppe: bitte bei Stefan Boelsen melden, Tel.: 0178-1388718

Kontakt : Luc Dieteren
luc.dieteren@online.de

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de **und** www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,
Christian Peter

Wir werden gefördert von der



BOULE/PÉTANQUE *Abteilungsleiter:*
Carsten Büssing, Tel: 06251 - 78569

Di ab 18:30 Weiherhausstadion / Boulodrome
Sa ab 14:30 Weiherhausstadion / Boulodrome

SCHWIMMEN *Abteilungsleiter: Andrea Herrmann*
Andrea.herrmann@schwimmen.ssg-bensheim.de

Aktuelle Trainingszeiten aller Schwimmgruppen unter
<http://schwimmen.ssg-bensheim.de/trainingszeiten/>

RADSPORT *Abteilungsleiter: Luc Dieteren*
luc.dieteren@online.de

Wir bieten Leistungs- und Freizeitsport. Wir veranstalten Radrennen und Lizenzrennen in verschiedenen Klassen. Das Training findet bei jeder Witterung (außer bei Glatteis) statt:

Sa 13:00 (Winter) Gruppe 1+2 Treffpunkt Ritterplatz
Sa 13:00 (Sommer) Gruppe 1 4-5 Std. Treffpunkt Ritterplatz
Sa 14:00 (Sommer) Gruppe 2 3-4 Std. Treffpunkt Ritterplatz
Di + Do 13:30 (Senioren) Treffpunkt Kolpinghaus
So 09:00 (Senioren) Treffpunkt Kolpinghaus

Trockentraining Halle (November - März):

Do 18:45 – 20:15 Kapuzinerhalle, Stefan Boelsen,
Tel: 0178-1388718

Schülergruppe: bitte bei Stefan Boelsen melden, Tel.: 0178-1388718

Kontakt : Luc Dieteren
luc.dieteren@online.de

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de **und** www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,
Christian Peter

Wir werden gefördert von der



BOULE/PÉTANQUE *Abteilungsleiter:*
Carsten Büssing, Tel: 06251 - 78569

Di ab 18:30 Weiherhausstadion / Boulodrome
Sa ab 14:30 Weiherhausstadion / Boulodrome

SCHWIMMEN *Abteilungsleiter: Andrea Herrmann*
Andrea.herrmann@schwimmen.ssg-bensheim.de

Aktuelle Trainingszeiten aller Schwimmgruppen unter
<http://schwimmen.ssg-bensheim.de/trainingszeiten/>

RADSPORT *Abteilungsleiter: Luc Dieteren*
luc.dieteren@online.de

Wir bieten Leistungs- und Freizeitsport. Wir veranstalten Radrennen und Lizenzrennen in verschiedenen Klassen. Das Training findet bei jeder Witterung (außer bei Glatteis) statt:

Sa 13:00 (Winter) Gruppe 1+2 Treffpunkt Ritterplatz
Sa 13:00 (Sommer) Gruppe 1 4-5 Std. Treffpunkt Ritterplatz
Sa 14:00 (Sommer) Gruppe 2 3-4 Std. Treffpunkt Ritterplatz
Di + Do 13:30 (Senioren) Treffpunkt Kolpinghaus
So 09:00 (Senioren) Treffpunkt Kolpinghaus

Trockentraining Halle (November - März):

Do 18:45 – 20:15 Kapuzinerhalle, Stefan Boelsen,
Tel: 0178-1388718

Schülergruppe: bitte bei Stefan Boelsen melden, Tel.: 0178-1388718

Kontakt : Luc Dieteren
luc.dieteren@online.de

Sie erreichen uns unter:

Internet: www.ssg-bensheim.de **und** www.djk-ssg-bensheim.de

Mail: info@ssg-bensheim.de **Tel:** 06251 - 984 284 **Fax:** 06251 - 984 285

DJK-SSG-Geschäftsstelle: Augartenstraße 13, 64625 Bensheim

Geschäftsstellenleiterin: Lieselotte Blumenschein-Waller

Öffnungszeiten: Di, Mi, Sa 10:00 - 12:00; Do 15:00 - 17:00

Geschäftsführender Vorstand: Anne Wehrich, Karl-Martin Schuhmann,
Christian Peter

Wir werden gefördert von der

