



# BOCK AUF! BERGHEIM!

## Leistungsgruppe 2 (LG 2)

**Saison 2025/26 ab 13. August 2025**

**Pflicht: 4 x Wasser (JG 2015/16)  
5 x Wasser (JG 2014)**

**Leitung und Trainer: Ralf Steffen**

|                    |                              |                                       |
|--------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Montag:</b>     | <b>16:00 Uhr – 16:45 Uhr</b> | <b>Land</b>                           |
|                    | <b>17:00 Uhr – 19:00 Uhr</b> | <b>Wasser</b>                         |
| <b>Dienstag:</b>   | <b>15:30 Uhr – 17:00 Uhr</b> | <b>Wasser (JG 2016 kein Training)</b> |
| <b>Mittwoch:</b>   | <b>18:00 Uhr – 20:00 Uhr</b> | <b>Wasser</b>                         |
| <b>Donnerstag:</b> | <b>16:00 Uhr – 16:45 Uhr</b> | <b>Land</b>                           |
|                    | <b>17:00 Uhr – 19:00 Uhr</b> | <b>Wasser</b>                         |
| <b>Freitag:</b>    | <b>17:00 Uhr – 19:00 Uhr</b> | <b>Wasser</b>                         |
| <b>Samstag:</b>    | <b>08:00 Uhr – 10:00 Uhr</b> | <b>Wasser</b>                         |

**Die Trainingstage mit den Landeinheiten sind Pflicht!**

**Bitte 15 Minuten vor Beginn des Wassertrainings im Sportparkbad sein.**