



# BOCK AUF! BERGHEIM!

## Leistungsgruppe 1 (LG 1)

Saison 2023/24

**LG 1: Pflicht 7 x Wasser  
2 x Land**

**Trainer: Ralf Steffen und Lothar Schubert**

<b>Montag:</b>	<b>16:50 Uhr – 19:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b>
	<b>19:10 Uhr – 19:55 Uhr</b>	<b>Land</b>
<b>Dienstag:</b>	<b>15:50 Uhr – 16:50 Uhr</b>	<b>Land</b>
	<b>17:00 Uhr – 19:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b>
<b>Mittwoch:</b>	<b>17:45 Uhr – 20:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b>
<b>Donnerstag:</b>	<b>16:50 Uhr – 19:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b>
	<b>19:10 Uhr – 19:55 Uhr</b>	<b>Land</b>
<b>Freitag:</b>	<b>15:50 Uhr – 16:50 Uhr</b>	<b>Land</b>
	<b>17:00 Uhr – 19:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b>
<b>Samstag:</b>	<b>07:45 Uhr – 10:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b>
	<b>10:10 Uhr – 10:45 Uhr</b>	<b>Land (nach Absprache)</b>
	<b>14:15 Uhr – 16:30 Uhr</b>	<b>Wasser</b>

**Landtraining siehe Anlage Gruppeneinteilung:**