



# BOCK AUF! BERGHEIM!

## Sichtungsgruppe (SiG)

Saison 2023/ 24 ab 07.08.2023

Pflicht: 3 x Wasser, 2 x Land

Leitung und Trainer: Alex Hante

Trainer: Rebecca Hoffmann, Victoria Ciepiela

Montag: 15:45 Uhr – 17:00 Uhr Wasser  
17:15 Uhr – 18:00 Uhr Land

Dienstag: 15:30 Uhr – 17:00 Uhr Wasser

Mittwoch: 15:30 Uhr – 16:15 Uhr Land  
16:30 Uhr – 18:00 Uhr Wasser

Freitag: 15:45 Uhr – 17:00 Uhr Wasser  
17:15 Uhr – 18:00 Uhr Land

Bitte 10 Minuten vor Beginn des Trainings im Sportparkbad bzw. Kraftraum sein.