



# BOCK AUF! BERGHEIM!

## Leistungsgruppe 2 (LG 2)

Saison 2023/2024 ab 02.01.2024

**Pflicht: 4 x Wasser, 2 x Land (JG 2014/15)**  
**5 x Wasser, 2 x Land (JG 2011/12/13)**

**Leitung und Trainer: Alex Hante**  
**Trainer: Dorian Lembke**

<b>Montag:</b>	<b>17:00 Uhr – 19:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b>
<b>Dienstag:</b>	<b>15:30 Uhr – 17:00 Uhr</b> <b>17:15 Uhr – 18:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b> <b>Land</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>17:00 Uhr – 19:00 Uhr</b>	<b>Land</b> <b>Wasser</b>
<b>Freitag:</b>	<b>17:00 Uhr – 19:00 Uhr</b>	<b>Wasser</b>
<b>Samstag:</b>	<b>10:15 Uhr – 11:00 Uhr</b> <b>11:15 Uhr – 13:00 Uhr</b>	<b>Land</b> <b>Wasser</b>

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