



# **BOCK AUF! BERGHEIM!**

## **Sichtungsgruppe (JG 2016-2018)**

**Saison 2025/26 ab 12.01.2026**

**Pflicht: 3 Trainingstage**

**Leitung und Trainerin: Leony Sadek-Rütz**

**Trainer\*innen: Rebecca Hoffmann, Tim Walter, Mira Cichon**

### **Trainingszeiten:**

**Montag: 15:30 – 17:00 Uhr Wasser**

**Dienstag: 15:45 – 16:45 Uhr Wasser  
17:00 – 17:45 Uhr Land**

**Mittwoch: 17:15 – 17:55 Uhr Land  
18:00 – 19:00 Uhr Wasser**

**Freitag: 15:30 – 16:30 Uhr Wasser  
16:45 – 17:30 Uhr Land**

**Bitte 10 Minuten vor Beginn des Wassertrainings im Sportparkbad sein.**

**Leony wird an 3 Tagen das Training übernehmen!**