



BOCK AUF! BERGHEIM!

Leistungsgruppe (LG) 1 A und B

Leitung: Ralf Steffen

Trainer: Ralf Steffen, Dorian Lembke, Ole Weber

Training ab 12.01.2026

Pflicht LG 1 A und B: 5 x Wasser / 2 x Land

**Montag: 17:00 – 19:00 Uhr Wasser
19:15 – 20:05 Uhr Land**

Dienstag: 17:00 – 19:00 Uhr Wasser

Mittwoch: 05.45 – 07:15 Uhr Wasser

**Donnerstag: 17:00 – 19:00 Uhr Wasser
19:15 – 20:05 Uhr Land**

Freitag: 17:00 – 19:00 Uhr Wasser

Samstag: 08:00 – 10:00 Uhr Wasser

Bitte 15 Minuten vor Beginn im Sportparkbad sein!