



BOCK AUF! BERGHEIM!

Leistungsgruppe (LG) 1 A und B

Leitung: Ralf Steffen

Trainer: Ralf Steffen, Dorian Lembke, Ole Weber

Training ab 15.01.2026

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

Montag: 17:00 – 19:00 Uhr Wasser
 19:15 – 20:00 Uhr Land gemäß Einteilung

Dienstag: 16:00 – 16:50 Uhr Land gemäß Einteilung
 17:00 – 19:00 Uhr Wasser

Mittwoch: 05:50 – 07:05 Uhr Wasser
 18:00 – 20:00 Uhr Wasser nach Absprache

Donnerstag: 17:00 – 19:00 Uhr Wasser
 19:15 – 20:00 Uhr Land gemäß Einteilung

Freitag: 16:00 – 16:50 Uhr Land gemäß Einteilung
 17:00 – 19:00 Uhr Wasser

Samstag: 08:00 – 10:00 Uhr Wasser
 14:30 – 16:30 Uhr Wasser nach Absprache

Bitte 15 Minuten vor Beginn im Sportparkbad sein!