



# BOCK AUF! BERGHEIM!

**Leistungsgruppe (LG) 2 A und B**

**Leitung: Ralf Steffen**

**Trainer: Ralf Steffen, Dorian Lembke, Ole Weber**

**Training ab 19.01.2026**

**Pflicht LG 2 A (Jg 2014): 4 x Wasser / 2 x Land**

**Pflicht LG 2 B (Jg 2015): 3 x Wasser / 1 x Land**

**Pflicht LG 2 C (Jg 2016): 3 x Wasser / 1 x Land**

**Montag:** 16:00 – 16:50 Uhr Land  
17:00 – 19:00 Uhr Wasser

**Dienstag:** 15:30 – 17:00 Uhr Wasser (**nur LG 2 A u. B**)

**Mittwoch:** 18:00 – 19:45 Uhr Wasser

**Donnerstag:** 15:45 – 16:50 Uhr Land  
17:00 – 19:00 Uhr Wasser

**Freitag:** 17:00 – 19:00 Uhr Wasser

**Samstag:** 08:00 – 10:00 Uhr Wasser

**Bitte 15 Minuten vor Beginn im Sportparkbad sein!**