



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!