

Datum	U12 Teil 1	U12 Teil 2	U14 Teil 1	U14 Teil 2
Montag, 16. Oktober 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Lauf ABC	Circuit	Schnelligkeit	Circuit
Freitag, 20. Oktober 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Sprung ABC	Über Hindernisse laufen	Wurf ABC	Geradlinig werfen
Montag, 23. Oktober 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Schnelligkeit	Circuit	Lauf ABC	Circuit
Dienstag, 24. Oktober 2023	Elternabend, Aula Hubelmatt			
Freitag, 27. Oktober 2023	10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe		10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe	
	Wurf ABC	Geradlinig werfen	Sprung ABC	Über Hindernisse laufen
Montag, 30. Oktober 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Sprung ABC	Weit springen	Wurf ABC	Drehwerfen
Freitag, 03. November 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Lauf ABC	Circuit	Schnelligkeit	Circuit
Montag, 06. November 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Wurf ABC	Drehwerfen	Sprung ABC	Weit springen
Freitag, 10. November 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Schnelligkeit	Circuit	Lauf ABC	Circuit
Montag, 13. November 2023	10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe		10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe	
	Lauf ABC	Circuit	Schnelligkeit	Circuit

Freitag, 17. November 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Sprung ABC	Hoch springen	Wurf ABC	Geradlinig werfen
Montag, 20. November 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Schnelligkeit	Circuit	Lauf ABC	Circuit
Freitag, 24. November 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Wurf ABC	Geradlinig werfen	Sprung ABC	Hoch springen
Montag, 27. November 2023	12min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe		12min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe,	
	Sprung ABC	Weit springen	Wurf ABC	Stossen
Freitag, 01. Dezember 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Lauf ABC	Circuit	Schnelligkeit	Circuit
Montag, 04. Dezember 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Wurf ABC	Stossen	Sprung ABC	Weit springen
Freitag, 08. Dezember 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Schnelligkeit	Circuit	Lauf ABC	Circuit
Montag, 11. Dezember 2023	15min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe		15min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe	
	Lauf ABC	Circuit	Schnelligkeit	Circuit
Freitag, 15. Dezember 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Sprung ABC	Über Hindernisse laufen	Lauf ABC	Circuit
Montag, 18. Dezember 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Schnelligkeit	Circuit	Sprung ABC	Über Hindernisse laufen

Freitag, 22. Dezember 2023	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft
	Spiel mit U14	Spiel mit U12

Weihnachtsferien

Wir erwarten ein regelmässiges Erscheinen im Training. Wer einmal nicht kommen kann, meldet sich ab (siehe Trainerteam)!

Trainerteam LC Luzern Nachwuchs

Team Montag

Ruedy Sigrist	P 078 952 32 62	ruedy.sigrist@lcluzern.ch
Hans Stehr	P 079 453 82 88	hans.stehr@lcluzern.ch
Sokhna Fässler	P 076 211 25 01	sokhna.faessler@lcluzern.ch
Ami Fässler	P 078 696 97 66	ami.faessler@lcluzern.ch
Smilla Reber	P 079 838 96 62	smilla.reber@lcluzern.ch

Team Freitag

Hans Stehr	P 079 453 82 88	hans.stehr@lcluzern.ch
Jana Abel	P 078 841 04 43	jana.abel@lcluzern.ch
Kathi Luckmann	P 078 797 53 33	katharina.luckmann@lcluzern.ch
Sabrina Marti	P 079 837 67 66	sabrina.marti@lcluzern.ch

Springer

Rebecca Zopfi	P 079 820 91 53	rebecca.zopfi@lcluzern.ch
Ramon Teller	P 079 318 45 07	ramona.teller@lcluzern.ch

Trainingszeiten Winter

Montag	18:00 – 19:45 Uhr	Turnhalle Hubelmatt
Freitag	18:00 – 19:45 Uhr	Turnhalle Hubelmatt