

Datum	Disziplin 1	Disziplin 2	Trainer
Montag, 16. Oktober 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC	Circuit	
Mittwoch, 18. Oktober 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi 2. Kay 3. Marco 4. Nathalie
	Hürden ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 20. Oktober 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Sprung ABC	Hoch springen	
Montag, 23. Oktober 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Wurf ABC	Geradlinig werfen	
Mittwoch, 25. Oktober 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		
	Schnelligkeit	Weit springen	
Freitag, 27. Oktober 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Lauf ABC	Circuit	
Montag, 30. Oktober 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Circuit	
Mittwoch, 01. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi
	Sprung ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 03. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Wurf ABC	Stossen	
Montag, 06. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Schnelligkeit	Circuit	
Mittwoch, 08. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi
	Lauf ABC	Weit springen	
Freitag, 10. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Hürden ABC	Circuit	

Luzern, 15.10.2023

Montag, 13. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Sprung ABC	Hoch springen	
Mittwoch, 15. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi
	Wurf ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 17. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Schnelligkeit	Drehwurf	
Montag, 20. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Lauf ABC	Circuit	
Mittwoch, 22. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi
	Hürden ABC	Ausdauer	
Freitag, 24. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Sprung ABC	Circuit	
Montag, 27. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Wurf ABC	Geradlinig werfen	
Mittwoch, 29. November 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi
	Schnelligkeit	Weit springen	
Freitag, 01. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Lauf ABC	Circuit	
Montag, 04. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Hürden ABC	Circuit	
Mittwoch, 06. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Raphi
	Sprung ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 08. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Wurf ABC	Stossen	
Montag, 11. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Schnelligkeit	Circuit	

Luzern, 15.10.2023

Mittwoch, 13. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Raphi
	Lauf ABC	
Freitag, 15. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	Hürden ABC	
Montag, 18. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay 2. Marco
	Sprung ABC	
Mittwoch, 20. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Raphie
	Wurf ABC	
Freitag, 22. Dezember 2023	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay 2. Nathalie
	Spiel	
Weihnachtsferien		

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

Trainerteam LC Luzern Jugend

Kay Vogel	079 758 41 90	kay.vogel@lcluzern.ch
Marco Lüscher		marco.luescher@lcluzern.ch
Raphael Ummel		raphael.ummel@lcluzern.ch
Nathalie Bohner		nathalie.bohner@lcluzern.ch
Jasmin Schorno		jasmin.schorno@lcluzern.ch

Trainingszeiten Winter

Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle Bruch
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr	Allmend
Donnerstag	18:00 – 20:00 Uhr	Allmend
Freitag	18:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle Bruch

Luzern, 15.10.2023