

Datum	U12 Gruppe 1	U12 Gruppe 2	U14 Gruppe 1	U14 Gruppe 2
Montag, 08. Januar 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	UBS Kids Cup Team Ringlisprint	UBS Kids Cup Team Zonen-Weitsprung	UBS Kids Cup Team Hürdensprint-Stafette	UBS Kids Cup Team Mehrfachsprung-Challenge
Freitag, 12. Januar 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Lauf ABC und Laufsprünge	UBS Kids Cup Team Biathlon	Lauf ABC und Laufsprünge	UBS Kids Cup Team Biathlon
Montag, 15. Januar 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Lauf ABC und Laufsprünge	UBS Kids Cup Team Teamcross	Lauf ABC und Laufsprünge	UBS Kids Cup Team Teamcross
Freitag, 19. Januar 2024	12min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe		12min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe	
	UBS Kids Cup Team Ringlisprint	UBS Kids Cup Team Zonen-Weitsprung	UBS Kids Cup Team Hürdensprint-Stafette	UBS Kids Cup Team Mehrfachsprung-Challenge
Montag, 22. Januar 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	UBS Kids Cup Team Ringlisprint	UBS Kids Cup Team Zonen-Weitsprung	UBS Kids Cup Team Hürdensprint-Stafette	UBS Kids Cup Team Mehrfachsprung-Challenge
Freitag, 26. Januar 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	UBS Kids Cup Team Vorbereitung Wettkampf, Disziplin nach Wunsch	UBS Kids Cup Team Vorbereitung Wettkampf, Disziplin nach Wunsch	UBS Kids Cup Team Vorbereitung Wettkampf, Disziplin nach Wunsch	UBS Kids Cup Team Vorbereitung Wettkampf, Disziplin nach Wunsch
Sonntag, 28. Januar 2024, UBS Kids Cup Team, lokale Ausscheidung, Luzern				
Montag, 29. Januar 2024	12min Einlaufen gemeinsam mit U14 5x Steigerungsläufe		12min Einlaufen gemeinsam mit U12 5x Steigerungsläufe	
	Lauf ABC	Circuit	Schnelligkeit	Circuit

Freitag, 02. Februar 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft
	Spiel mit U14	Spiel mit U12

Fasnachtsferien

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
Natalie Brönnimann	P	076 440 40 45	natalie.broennimann@lcluzern.ch
Hans Stehr	P	079 453 82 88	hans.stehr@lcluzern.ch
Smilla Reber	P	079 838 96 62	smilla.reber@lcluzern.ch
Ami Fässler	P	078 696 97 66	ami.faessler@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	kathi.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
Pela Demeke	P	076 458 32 99	pela.demeke@lcluzern.ch

Trainingszeiten Winter

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