

Datum	Disziplin 1	Disziplin 2	Trainer
Montag, 08. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Mittwoch, 10. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Schnelligkeit / Sprint	
Freitag, 12. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Nathalie 2. Kay
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Montag, 15. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	UBS Kids Cup - Biathlon	UBS Kids Cup - Teamcross	
Mittwoch, 17. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 19. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Nathalie 2. Kay
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Montag, 22. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Mittwoch, 24. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Schnelligkeit / Sprint	
Freitag, 26. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Nathalie 2. Kay
	UBS Kids Cup Vorbereitung Wettkampf	UBS Kids Cup Vorbereitung Wettkampf	
<b>Sonntag, 28. Januar 2024, UBS Kids Cup Team, lokale Ausscheidung, Luzern</b>			
Montag, 29. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Marco 2. Kay
	Sprung ABC – Hoch springen - Aktives Abspringen	Reaktionsfähigkeit / Schnelligkeit	

Luzern, 05.01.2024

Mittwoch, 31. Januar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Kay
	<table border="1"> <tr> <td>Lauf ABC - Rhythmus (Blockx)</td> <td>Wurf ABC - Dreh Wurf</td> </tr> </table>	
Lauf ABC - Rhythmus (Blockx)	Wurf ABC - Dreh Wurf	
Freitag, 02. Februar 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation	1. Nathalie 2. Kay
	<table border="1"> <tr> <td>Schnelligkeit / Reaktionsfähigkeit</td> <td>Sprung ABC – Sprünge in die Weite</td> </tr> </table>	
Schnelligkeit / Reaktionsfähigkeit	Sprung ABC – Sprünge in die Weite	
Fasnachtsferien		

### Trainingszeiten Winter

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

**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	<a href="mailto:kay.vogel@lcluzern.ch">kay.vogel@lcluzern.ch</a>
Marco Lüscher		<a href="mailto:marco.luescher@lcluzern.ch">marco.luescher@lcluzern.ch</a>
Raphael Ummel		<a href="mailto:raphael.ummel@lcluzern.ch">raphael.ummel@lcluzern.ch</a>
Nathalie Bohner		<a href="mailto:nathalie.bohner@lcluzern.ch">nathalie.bohner@lcluzern.ch</a>
Jasmin Schorno		<a href="mailto:jasmin.schorno@lcluzern.ch">jasmin.schorno@lcluzern.ch</a>

Luzern, 05.01.2024