

Datum	U12 Teil 1	U12 Teil 2	U14 Teil 1	U14 Teil 2
Montag, 14. Oktober 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, 18. Oktober 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, 21. Oktober 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, 25. Oktober 2024	10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe		10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x 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, 28. Oktober 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
Dienstag, 29. Oktober 2024	Elternabend, Sitzungszimmer Allmend			
Freitag, 01. November 2024	Kein Training, Allerheiligen			
Montag, 04. November 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

Freitag, 08. November 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
Montag, 11. November 2024	10min Einlaufen gemeinsam mit U14 4x Steigerungsläufe		10min Einlaufen gemeinsam mit U12 4x Steigerungsläufe	
	UBS Kids Cup Team Ringlisprint	UBS Kids Cup Team Zonen-Weitsprung	UBS Kids Cup Team Hürdensprint-Stafette	UBS Kids Cup Team Mehrfachsprung-Challenge
Freitag, 15. November 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	UBS Kids Cup Team Biathlon	UBS Kids Cup Team Teamcross	UBS Kids Cup Team Teamcross	UBS Kids Cup Team Biathlon
Montag, 18. November 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, 22. November 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, 24. November 2024	Wettkampf, UBS Kids Cup Team, Eschenbach			
Montag, 25. November 2024	12min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe		12min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe,	
	Lauf ABC	Circuit	Schnelligkeit	Circuit
Freitag, 29. November 2024	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, 02. Dezember 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Wurf ABC	Stossen	Sprung ABC	Weit springen

Freitag, 06. Dezember 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Schnelligkeit	Circuit	Lauf ABC	Circuit
Montag, 09. Dezember 2024	15min Einlaufen gemeinsam mit U14 6x Steigerungsläufe		15min Einlaufen gemeinsam mit U12 6x Steigerungsläufe	
	Lauf ABC	Circuit	Schnelligkeit	Circuit
Freitag, 13. Dezember 2024	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, 16. Dezember 2024	Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U14 Stabilität und Rumpfkraft		Spielerisches Einlaufen gemeinsam mit U12 Stabilität und Rumpfkraft	
	Schnelligkeit	Circuit	Sprung ABC	Über Hindernisse laufen
Freitag, 20. Dezember 2024	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