

Datum	Disziplin 1	Disziplin 2	Trainer
Montag, 14. Oktober 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC	Spiel	
Mittwoch, 16. Oktober 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Nathalie
	Lauf ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 18. Oktober 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Lauf ABC / Rhythmus	Schnelligkeit	
Montag, 21. Oktober 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Mittwoch, 23. Oktober 2024	Infoveranstaltung, Allmend		
Freitag, 25. Oktober 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Montag, 28. Oktober 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	UBS Kids Cup - Biathlon	
Mittwoch, 30. Oktober 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Sprung ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 01. November 2024	Allerheiligen, kein Training		
Montag, 04. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Schnelligkeit	Circuit	
Mittwoch, 06. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC	Sprint	
Freitag, 08. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Hürden ABC	Circuit	

Luzern, 22.10.2024

Montag, 11. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Sprung ABC	Circuit	
Mittwoch, 13. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Wurf ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 15. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Teamcross	
Montag, 18. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	UBS Kids Cup - Biathlon	
Mittwoch, 20. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Hürden ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 22. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	UBS Kids Cup - Risikosprint	UBS Kids Cup - Stabweitsprung	
Sonntag, 24. November 2025	Wettkampf UBS Kids Cup Team, Eschenbach		
Montag, 25. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Wurf ABC	Circuit	
Mittwoch, 27. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Schnelligkeit	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 29. November 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Lauf ABC	Circuit	
Montag, 02. Dezember 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Hürden ABC	Circuit	
Mittwoch, 04. Dezember 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Sprung ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 06. Dezember 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Wurf ABC	Circuit	

Luzern, 22.10.2024

Montag, 09. Dezember 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Schnelligkeit	Circuit	
Mittwoch, 11. Dezember 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Lauf ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 13. Dezember 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Nathalie
	Hürden ABC	Circuit	
Montag, 16. Dezember 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay 2. Marco
	Sprung ABC	Circuit	
Mittwoch, 18. Dezember 2024	10min Einlaufen Mobilisation /aktives Dehnen Rumpfstabilisation		1. Kay
	Wurf ABC	Fahrtspiel - Läufe	
Freitag, 20. Dezember 2024	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
Nathalie Bohner		nathalie.bohner@lcluzern.ch

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

Luzern, 22.10.2024