



**Jugi LR Ebikon**  
www.lre.ch

## Trainingsmöglichkeiten

- Montag **Hallentraining Turnhalle Wydenhof von 18.30 bis 20.00 Uhr**  
Ab 10 Jahren  
Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Beweglichkeit
- Montag **Bahntraining im Sommer in Emmen von 18.45 – 20.15**  
Ab ca. 12 Jahre. Voraussetzung: 1 – 2 Jahre Lauferfahrung, und 30 Minuten ohne Unterbruch laufen können. (Gemeinsame Fahrten werden organisiert.) Das Training wird mit der LG Luzern Nord zusammen durchgeführt.
- Dienstag **Hallentraining im Winter Turnhalle Feldmatt von 17.45 – 19.15 Uhr**  
Ab 7 Jahre bis ca. 11 Jahre. Im Sommer wird das Training auf den Mittwoch verschoben, und im Risch durchgeführt. (Laufträff)
- Mittwoch **Lauftraining Sportplatz Risch von 18.45 – 20.15 Uhr**  
5 – 9 Jahre Kids (nur im Sommer) Anmeldung nötig  
10 – 12 Jahre (nur im Sommer)  
12 Jahre und älter (Sommer und Winter)  
Grundlagenausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit.
- Samstag **Crosstraining im Winter Sportplatz Risch von 10.00 – 11.30 Uhr**  
Ab ca. 10 Jahren. Jugendliche und Erwachsene von verschiedenen Vereinen der Region trainieren zusammen. Lauftraining im Gelände mit Nagelschuhen. Nagelschuhe können für Fr. 10.- pro Saison gemietet werden.  
Grundlagenausdauer, Lauftechnik, Kraft, Koordination
- Auskunft    Halle:            Peter Waser P 041 420 83 47    G 041 445 43 66  
                  Laufen:            Renatus Birrer P 041 450 27 49

**Für fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer der Jugi Ebikon gibt es weitere Trainingsmöglichkeiten in Emmen und Rothenburg. (LG Luzern Nord) Teilnahme und Koordination der Fahrten mit Renatus Birrer besprechen.**