



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Winter 2025/26 (gültig ab 20. Oktober 2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1	17.30 – 20.15 Uhr LA Anlage Herti	16.30 – 18.00 Uhr Stadthalle Zug	18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1/2	18.00 – 19.30 Uhr Kanti Zug (Halle Nr. 5)	11.00 – 13.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1/2	Ganzer Tag
U14 (Jrg. 2013 / 2014) Coach: Deborah Wengi, Monika Letter, Gian Andermatt	Stab Allgemein Coach: Mike Hutter / Ivo Müller	U10 (Jrg. 2017 / 2018) Coach: Stephanie Blättler, Julia Rogenmoser, Jona Amstalden, Hannes Butz	U14 (Jrg. 2013 / 2014) Coach: Monika Letter, Sybille Schranz, Florin Ayer	U12 (Jrg. 2015 / 2016) Coach: Monika Letter	Allgemein Trainings nach Ansage Coach: Jürg Meile	Trainingsfrei
18.15 – 20.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2	18.00 – 20.00 Uhr LKZ-Kraftraum (Herti)	16.30 – 18.00 Uhr Stadthalle Zug	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	16.35 – 18.00 Uhr Stadthalle Zug – Halle 3		
U16 (Jrg. 2011 / 2012) Coach: Marvin Bonani, Safras Rawfal	Kraft U18+ (ab Jrg. 2010) Coach: Petra Reber	U12 (Jrg. 2015 / 2016) Coach: Mia Knobel, Nicolas Bitterlin, Ladina Rogenmoser, Robin Barentsen	U16 (Jrg. 2011 / 2012) Coach: Corina Baumgartner, Ramon Betschart	Stab / Athletik Coach: Mike Hutter		
19.30 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	19.15 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1	Kontakte / Koordination		
Sprint & Sprung U18+ (ab Jrg. 2010) Coach : Tobias Furer	Sprint U16 (Jrg. 2011 / 2012) Coach: Jan Mühlethaler	Sprint / Hürden U18+ (ab Jrg. 2010) Coach: Urs Henggeler, Elina Magaldi	Athletik U18+ (ab Jrg. 2010) Coach: Fabio Müller	Nachwuchs U10 Nachwuchs U12 Nachwuchs U14 Nachwuchs U16 Sprint / Hürden Stabhochsprung Weit / Hoch Wurf Mittel- / Langstrecken Langsprint / Langhürden Sportchef	Monika Letter Monika Letter Anke Leekens Corina Baumgartner Urs Henggeler Tobias Furer Mike Hutter Jürg Meile Barbara Matter Peter Rischl Elina Magaldi Florin Ayer	u10@lkz.ch u12@lkz.ch +41 76 494 36 68 +41 76 469 89 04 +41 79 391 51 39 +41 79 836 87 67 +41 79 641 29 35 +41 79 435 54 62 +41 79 629 04 32 +41 79 684 13 88 +41 76 701 00 98 sportchef@lkz.ch
	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	19.30 – 21.00 Uhr Kanti Zug (Halle Nr. 1/2)				
	Wurf (ab Jrg. 2012) Coach: Barbara Matter	Wurf / Athletik (ab Jrg. 2012) Coach: Barbara Matter				
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	20.00 – 22.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2				
	Mittel- / Langstrecken Coach: Peter Rischl	Allgemeine Athletik Fitnesstraining Ü20 Coach: Stefan Meier				
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	17.00 – 18.30 Uhr LA Anlage Herti		Termine Saison 2025/26		
	Zuger Lauftreff / Walking www.zugerlauftreff.ch	Stab U14/U16 Anfänger Coach: Mike Hutter		29.11.2025 28.03.2026 11.-18.04.2026	UBS Kids Cup Team (Stadthalle Zug) Quer durch Zug (Altstadt Zug) Trainingslager Frühling (ab U18)	
		19.15 – 21.30 Uhr Sihlhölzli, Zürich		Mehr Informationen unter: https://www.lkz.ch/events/meetings/		
		Stab (auf Einladung) Coach: Mike Hutter				