



LEICHTATHLETIK KLUB ZUG – Trainingsplan Winter 2026/27 (gültig ab 19. Oktober 2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.00 – 19.45 Uhr Loreto Halle Nr. 1	17.30 – 19.00 Uhr LA Anlage Herti Allmend	16.30 – 18.00 Uhr Sporthalle Arenaplatz	18.00 – 19.45 Uhr Loreto Halle Nr. 1/2	16.35 – 18.00 Uhr Sporthalle Arenaplatz (H3)	11.00 – 13.00 Uhr Loreto Halle Nr. 1/2	Ganzer Tag
U14 (Jrg. 2014 / 2015) Coach: Deborah Wengi, Monika Letter, Mia Knobel	Stab U14 (Jrg. 2014 / 2015) Coach: Mike Hutter	U10 (Jrg. 2018 / 2019) Coach: Linda Gähwiler, Stephanie Blättler, Hannes Butz, Jöel Bitterlin, Fiona Egger	U14 (Jrg. 2014 / 2015) Coach: Monika Letter, Sybille Schranz, Florin Ayer	U12 (Jrg. 2016 / 2017) Coach: Mia Knobel, Nicolas Bitterlin	Trainings nach Ansage Coach: Jürg Meile	Trainingsfrei
18.00 – 19.45 Uhr Loreto Halle Nr. 2	18.30 – 20.15 Uhr LA Anlage Herti Allmend	16.30 – 18.00 Uhr Sporthalle Arenaplatz	18.00 – 19.45 Uhr LA Anlage Herti Allmend	19.30 – 21.45 Uhr Sihlhölzli, Zürich		
U16 (Jrg. 2012 / 2013) Coach: Marvin Bonani, Safras Rawfal	Stab U18+ (ab Jrg. 2011) Coach: Mike Hutter	U12 (Jrg. 2016 / 2017) Coach: Mia Knobel, Stacy Hess, Nicolas Bitterlin, Robin Barentsen, Nolan Starmans	U16 (Jrg. 2012 / 2013) Coach: Ramon Betschart, Ella Stoffel	Stab (auf Einladung) Coach: Ivo Müller		
19.00 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2	17.00 – 20.00 Uhr LKZ-Kraftraum (Herti)	17.00 – 18.30 Uhr LA Anlage Herti Allmend	19.00 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2	18.00 – 20.00 Uhr LKZ-Kraftraum (Herti)		
Sprint & Sprung U18+ (ab Jrg. 2011) Coach: Tobias Furer / Christopher Williamson	Kraft U18+ (ab Jrg. 2011) Coach: Petra Reber	Stab U16 (Jrg. 2012 / 2013) Coach: Mike Hutter	Athletik U18+ (ab Jrg. 2011) Coach: Fabio Müller	Kraft U18+ (ab Jrg. 2011) Coach: Timon Fellmann		
	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti Allmend	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti Allmend		18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti		
	Sprint U16 (Jrg. 2012 / 2013) Coach: Jan Mühlethaler	Sprint / Langsprint U18+ (ab Jrg. 2011) Coach: Urs Henggeler, Elina Magaldi		Mittel- / Langstrecken Coach: Peter Rischl		
	18.30 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti Allmend	19.30 – 21.00 Uhr Kanti Zug (Halle Nr. 1/2)		Kontakte / Koordination		
	Wurf (ab Jrg. 2013) Coach: Barbara Matter / Marvin Bonani	Wurf / Athletik (ab Jrg. 2013) Coach: Barbara Matter / Bruno Aeberhard (HWZ)		Nachwuchs U10	Linda Gähwiler	u10@lkz.ch
				Nachwuchs U12	Mia Knobel	u12@lkz.ch
				Nachwuchs U14	Monika Letter	u14@lkz.ch
				Nachwuchs U16	Ramon Betschart	u16@lkz.ch
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti Allmend	19.30 – 21.45 Uhr Sihlhölzli, Zürich		Koordination Nachwuchs	vakant	
	Mittel- / Langstrecken Coach: Peter Rischl	Stab (auf Einladung) Coach: Mike Hutter		Koordination Aktive	Fabio Müller	aktive@lkz.ch
	18.15 – 20.00 Uhr LA Anlage Herti	19.30 – 21.00 Uhr Loreto Halle Nr. 2		Sportchef	Florin Ayer	sportchef@lkz.ch
	Lauftreff / Walking www.zugerlauftreff.ch	Functional Fit Coach: Stefan Meier				