

13. Networking Sportstadt Luzern

Fokusthema: Trainieren bei Hitze (22. September 2026)

Zusammenfassung der Ergebnisse der Fragerunden und der Gruppendiskussion.
 Die Teilnehmenden schlugen vorgängig Themen vor.

Thema 1: Umgang mit Hitze (allgemein)

Leitfrage: Was sind Eure Tipps und Erfahrungen im Umgang mit Hitze?

Tipps der Teilnehmenden	Tipps von Referentin Corina Bello
Viel trinken und genügend Pausen einlegen	Gut auf den eigenen Körper hören
Training mit kühlendem Nackentuch leiten	Statt viel aufs Mal besser kleine Portionen essen, verteilt über den Tag (weniger zusätzliche Verdauungswärme)
Aufmerksam sein und auf Reaktionen der Beteiligten achten	Keine bruske Abkühlung (z.B. nach dem Joggen nicht in das kalte Wasser springen), um Kreislauf-Zusammenbruch zu vermeiden
	Falls schnelle Abkühlung nötig ist, gut durchblutete Körperstellen gezielt kühlen (z.B. Handgelenke, Kopf, Nacken)
	Kürzere, weniger intensive Trainings

Thema 2: Hallentrainings mit Kindern und Jugendlichen

Leitfrage: Es sind 32 °C draussen, in der Halle 29 °C. In 30 Minuten beginnt das Training der U14. Was macht ihr anders als sonst?

Tipps der Teilnehmenden	Tipps von Referentin Corina Bello
Regelmässig Pausen einlegen	Alle 15 Minuten Trinkpause einlegen
Pausen an kühleren Orten (z.B. Garderoben) machen	Zusätzliche Getränke und erfrischende Snacks zur Verfügung stellen
	Aufwärmen weglassen, nur Mobilisation und Kraft
	Gruppengrösse reduzieren, sodass weniger Personen in der Halle sind und weniger zusätzliche Wärme entsteht

Thema 3: Präventionsmassnahmen bei Hitze

Leitfrage: Wählt drei Massnahmen für euren Verein, um Sport bei Hitze sicherer zu machen.

Tipps der Teilnehmenden	Tipps von Referentin Corina Bello
Training ohne Fecht-Ausrüstung (mehr Beinarbeit, Kondition/Reaktion)	Regelmässige Wasserversorgung sicherstellen (für Trainings draussen: z.B. Wasserflaschen deponieren, Standorte von Trinkwasser-Brunnen in Routenplanung berücksichtigen)
Schattige Orte fürs Aufwärmen/Konditionstraining	Bei längeren Trainings gefrorene Wasserflaschen mitbringen, damit Wasser nach Stunden noch kühl ist
	Während des Trainings Eis in die Kleider einfüllen (z.B. ins Trikot) und Kleider regelmässig nass machen
	Vor dem Training abkühlen, um nicht überhitzt zu starten (z.B. Eisweste und kühlendes Stirnband tragen; im See baden)
	Guter Sonnenschutz (Sonnencreme, -hut, geeignete Kleider)

Thema 4: Vorbereitung auf künftige Hitzephasen

Leitfrage: Für künftige Sommer werden längere, sehr heisse Hitzephasen vorhergesagt. Wie bereitet sich Euer Verein vor?

Tipps der Teilnehmenden	Tipps von Referentin Corina Bello
Trainingseinheiten auf die Morgenstunden verlegen	Prüfen, ob und wie Hitze für das Training gewinnbringend genutzt werden kann
Ursachen bekämpfen: Gruppenreisen an Wettkämpfe mit dem öffentlichen Verkehr, keine Elterntaxis mehr	Hitzetraining: Wichtig ist sorgfältige Vorbereitung und langsame Steigerung, um Körper daran zu gewöhnen
Aktive und bewusste Kommunikation zum Thema	

24. September 2026

Karin Winistörfer, Geschäftsleiterin Sportstadt Luzern