

Belegungsplan: Bewegungsraum 1 Herbstsemester (14.09. - 20.12.2026)



Walter-von-Moos-Promenade 4, 6005 Luzern, EG

Kein HSCL-Betrieb:

Fr, **02.10.** (St. Leodegar)

Di, **08.12.** (Maria Empfängnis)

So, **01.11.** (Allerheiligen)

Mo, **21.12.2026** - So, **03.01.2027** (HSCL-Weihnachtspause)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00		Yoga Vinyasa Flow Gjenita Zekaj 07.30-08.30 Uhr				
08.00 - 9.00	Yoga Vinyasa Flow Sheilina Durrer 8.30 - 9.30 Uhr				Hatha Yoga Mirjam Peter 8.45 - 10.00 Uhr	
9.00 - 10.00	Yoga Vinyasa Flow Sheilina Durrer 9.45 - 10.45 Uhr					Workshop Reise zum Kopfstand Sheilina Durrer 9.30 - 10.45 Uhr (21.11.)
10.00 - 11.00			Dancess Bojana Milojevic 10.30 - 11.30 Uhr	Yoga Vinyasa Flow Bryan Portmann 10.45 - 11.45 Uhr	Yoga Vinyasa Flow Julia Bürgler 10.15 - 11.15 Uhr	Workshop Yoga Grundlagen Karin Udvardi 9.30 - 12.30 Uhr (17.10.)
11.00 - 12.00		Deepwork Mariette Inderbitzin 10.45 - 11.45 Uhr				Workshop Reise zum Handstand Sheilina Durrer 11.00 - 12.30 Uhr (21.11.)
12.00 - 13.00	Pilates Christine Hanin 12.10 - 13.10 Uhr	Yoga Vinyasa Flow Karin Udvardi 12.10 - 13.10 Uhr	Hatha Yoga Mirjam Peter 12.10 - 13.10 Uhr	Yin Yoga Bryan Portmann 12.00 - 13.15 Uhr	Bodyattack Alexander Ort 12.10 - 13.10 Uhr	Workshop Afro African Julienne Daline 10.00 - 12.30 Uhr (28.11.)
13.00 - 14.00	Pilates Christine Hanin 13.30 - 14.30 Uhr					
14.00 - 15.00		Pilates Carolina Lüthi 14.00 - 15.00 Uhr				
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00	Yin Yoga Cate Spinnler 16.30 - 17.45 Uhr					
17.00 - 18.00		Stabilisation und Koordination Karin Udvardi 17.15 - 18.15 Uhr	Hatha Yoga Anik Auer 17.30 - 18.30 Uhr	Kurs Contemporary Dance EK Mariette Inderbitzin 17.30 - 18.45 (8.10. - 3.12.)		
18.00 - 19.00	Kurs Dance Fusion Jasmina Amadoun 18.30 - 19.45 Uhr (12.10. - 30.11.)	Kurs Jazzdance EK Rubina De Paolis 18.30 - 19.45 Uhr (13.10. - 1.12.)	Workshop (2. Teil) Atmung als Leistungsfaktor Elmar Büttner 18.45 - 19.30 Uhr		Workshop House Dance Deborah Fischer 18.30 - 19.45 Uhr (13.11. und 20.11.)	
19.00 - 20.00				Kurs Afrodance Julienne Grüter-Ngoi 19.00 - 20.00 Uhr (22.10.-10.12.)		
20.00 - 21.00		Kurs Jazzdance MK Rubina De Paolis 20.00 - 21.15 Uhr (13.10. - 1.12.)	Kurs Contemporary Dance MK Till Brechbühl 20.00 - 21.15 Uhr (14.10. - 2.12.)	Hip Hop Katherine Borgen 20.05 - 21.05Uhr		
21.00 - 21.15						

Geplante Trainingsdaten, allfällige Änderungen sowie Informationen zur Anmeldung siehe Webseite, www.hscl.ch
Zutritt zum HSCL Sportangebot nur nach vorgängiger Onlineanmeldung und mit Ausweis (Legi/HSCL-Ausweis)!

Luzern, 14.09.26/JS