

Belegungsplan: Fitness-Tanz-Raum

Herbstsemester (14.09. - 20.12.2026)



Froburgstrasse 2, 6002 Luzern, -1.UG

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	Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr	Pilates Michaela Zumbühl 7.45 - 8.45 Uhr	Spinning Rita Guglielmo 7.30 - 8.30 Uhr			
08.00 - 9.00						
9.00 - 10.00	Antara® - Core & Rücken Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	Bodytoning Eveline Weibel 9.00 - 10.00 Uhr	Pump Aira Zemp 9.00 - 10.00 Uhr	Spinning Andy Bucher 9.00 - 10.00 Uhr	Antara® - Core & Rücken Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00	M.A.X. Linda Lüthi 10.15 - 10.45 Uhr		Core Aira Zemp 10.15 - 10.45 Uhr		HIIT Circuit Michael Häfliger 10.15 - 11.15 Uhr	
11.00 - 12.00	Core Jasmin Bucher 11.00-11.30 Uhr				Core Vanessa Eugster 11.30 - 12.00 Uhr	Spinning Andy Bucher 11.00 - 12.00 Uhr
12.00 - 13.00	Stabilisation & Koordination Susie Zai 12.00 - 13.00 Uhr	Spinning Carolina Lüthi 12.15 - 13.15 Uhr		Bodytoning Birgit Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr	Rowing Class Frederic Häner 12.15 -13.15 Uhr	
13.00 - 14.00	Rowing Class Anja Odermatt 13.15 -14.15 Uhr				Spinning Andy Bucher 13.30 - 14.30 Uhr	
14.00 - 15.00			Spinning Andy Bucher 14.15 - 15.15 Uhr			
15.00 - 16.00			Pump Andy Bucher 15.30 - 16.30 Uhr		Pump Andy Bucher 14.45 - 15.45 Uhr	
16.00 - 17.00	Pump Aira Zemp 16.00 - 17.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 16.15 - 17.15 Uhr	Stabilisation & Koordination Susie Zai 16.45 - 17.45 Uhr	Bodytoning Birgit Häselbarth 16.45 - 17.45 Uhr	Bodytoning Bojana Milojevic 16.00 - 17.00 Uhr	
17.00 - 18.00	Zumba Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr				Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr	
18.00 - 19.00		Zumba Karen Hinstroza 18.15 - 19.15 Uhr	Core Vanessa Eugster 18.30 - 19.15 Uhr	Triathlon Renata Bucher 18.00 - 18.40 Uhr		
19.00 - 20.00	Mixed Dance Danja Sigrist 18.45 - 19.45 Uhr			Zumba Giorgia Lüthi 18.45 - 19.45 Uhr		
20.00 - 21.00		Hip Hop für Einsteigende Jasmina Amadoun 20.00 - 21.00 Uhr	Kurs Capoeira Konstantin Kreutzer 20.00 - 21.15 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 20.00 - 21.00 Uhr		
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)!