

Bewegungsraum 1 - Belegungsplan: Frühlingssemester (23.02. - 31.05.2026)

Kein HSCL-Betrieb:

- Do, 12.02. bis So, 22.03. (Fasnachtspause)
- Fr, 03.04. bis So, 12.04. (Osterpause)
- Do, 14.05. bis So, 17.05. (Auffahrt)
- Mo, 25.05. (Pfingstmontag)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00						
08.00 - 9.00		Yoga Vinyasa Flow Sheilina Durrer 8.30 - 9.30 Uhr				
9.00 - 10.00					Hatha Yoga Mirjam Peter 8.45 - 10.00 Uhr	Workshops
10.00 - 11.00		Yoga Vinyasa Flow Sheilina Durrer 9.45 - 10.45Uhr			Yoga Vinyasa Flow Julia Bürgler 10.15 - 11.15 Uhr	
11.00 - 12.00				Yoga Vinyasa Flow Bryan Portmann 10.45 - 11.45 Uhr		
12.00 - 13.00	Pilates Christine Hanin 12.10 - 13.10 Uhr	Yoga Vinyasa Flow Karin Uvdardi 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 12.00 - 13.00 Uhr	
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00						
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00		Yin Yoga Catherine Spinnler 16..30 - 17.45				
17.00 - 18.00		Zumba Karen Hinestrotza 17.30 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga Anik Auer 17.30 - 18.30 Uhr			
18.00 - 19.00		Yoga Nidra Dagmar Fromherz 18.00 - 19.00				
19.00 - 20.00	Kurs Dance Fusion Jasmina Amadoun 19.15 - 20.15	Jazzdance EK Kurs Rubina De Paolis 18.45 - 20.00 Uhr	Pilates Jana Wigger 18.45 - 19.45 Uhr	Hip Hop Sharuka Uthayasangar 18.45 - 19.45 Uhr	Kurs Afro African Julienne 19.00 - 20.00 Uhr	
20.00 - 21.00	Kurs Ragga Jasmina Amadoun 20.20 - 21.35	Kurs Jazzdance MK Rubina De Paolis 20.10 - 21.25 Uhr	Kurs Contemporary Dance Till Brechbühl 20.00 - 21.15 Uhr	Hip Hop Kathrine Borgen 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)!