

Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan

Frühlingssemester (23.02. - 31.05.2026)



Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, -1.UG

Kein HSCC-Betrieb:

- Do, 12.02. bis So, 22.03. (Fasnachtspause)

- Do, 14.05. bis So, 17.05. (Auffahrt)

- Fr, 03.04. bis So, 12.04. (Osterpause)

- Mo, 25.05. (Pfingstmontag)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00			Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr			
08.00 - 9.00	Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr	Pilates Michaela Zumbühl 7.45 - 8.45 Uhr				
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	Deepwork Marianne Interbilzin 11.00 - 12.00 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 11.30 - 12.00 Uhr				Core Vanessa Eugster 11.30 - 12.00 Uhr	Spinning Andy Bucher 11.00 - 12.00 Uhr
12.00 - 13.00	Stabilisation & Koordination Katja Moser 12.15 - 13.15 Uhr	Spinning Carolina Lüthi 12.15 - 13.15 Uhr ab dem 24.03		Bodytoning Bigi Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr	Rowing Class Frederic Häner 12.15 - 13.15 Uhr	
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00	Rowing Class Anja Odermatt 13.45 - 14.45 Uhr		Spinning Andy Bucher 14.15 - 15.15 Uhr		Spinning Andy Bucher 13.30 - 14.30 Uhr	
15.00 - 16.00					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	Pump Andy Bucher 15.30 - 16.30 Uhr			
17.00 - 18.00	Zumba Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr	DeepWork Flavia Zaidi 17.30 - 18.30 Uhr	Stabilisation & Koordination Susie Zai 16.45 - 17.45 Uhr	Bodytoning Bigi Häselbarth 16.45 - 17.45 Uhr		
18.00 - 19.00			Core Bojana Milojevic 18.00 - 18.30 Uhr	Triathlon Renata Bucher 18.00 - 18.40 Uhr	Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr	
19.00 - 20.00	Mixed Dance Danja Sigrist 18.45 - 19.45 Uhr	Bodytoning Flavia Zaidi 18.45 - 19.45 Uhr	Bodytoning Bojana Milojevic 18.45 - 19.45 Uhr	Zumba Giorgia Lüthi-Corridori 18.45 - 19.45 Uhr		
20.00 - 21.00		Hip Hop Deborah Fischer 20.00 - 21.00 Uhr	Zumba Jil Soldati 20.00 - 21.00 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 HSCC Sportangebot nur nach vorgängiger Onlineanmeldung und mit Ausweis (Legi/HSCC-Ausweis)!