

Outdoor Trainings

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						
9.00 - 10.00						Laufen Long Jog 9:00 - 11:00 Uhr vor dem Uni PH- Hauptgebäude
10.00 - 11.00						Laufen Long Jog Light 9:00 - 11:00 Uhr vor dem Uni PH- Hauptgebäude
11.00 - 12.00						
12.00 - 13.00	Bootcamp Fitness Training Outdoor vor dem Uni PH 12.15 - 13.15 Uhr		Laufen Mittlere 11:45 - 12:45 Uhr Turnhalle Dorfmat Rotkreuz	Laufen Mittlere 12:00 - 13:00 Uhr T&A, Trakt V, vor der Mensa	Tennis: Freies Spiel, Rotkreuz TCRR 12.00 - 13.00 Uhr -ab 20.3.26	
13.00 - 14.00				Tennis: Freies Spiel, Rotkreuz TCRR 13.00 - 14.00 Uhr -ab 19.3.26		
14.00 - 15.00						
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00						
17.00 - 18.00	Boule Inseli Park 17.30 - 19.00 Uhr					
18.00 - 19.00	Beachvolleyball 18:00 - 19:30 Uhr Kleinfeld Kriens - ab 4.5.26	Laufen Fortgeschrittene 18:15 - 19:45 Uhr vor dem Uni PH Hauptgebäude	Laufen Mittlere 18:15 - 19:30 Uhr vor dem Uni PH Hauptgebäude	Kurs - Laufen Einstiegende 18:15 - 19:30 Uhr vor dem Uni PH Hauptgebäude	Stand up Paddling (Einstiegende) 17:45 - 19:15 Lido ab 12.5.26	Outdoor Fitness Inseli 18.00 - 19.00 Uhr ab 1.4.26
19.00 - 20.00	Beachvolleyball Fortgeschrittene 19:30 - 21:00 Uhr Kleinfeld Kriens - ab 4.5.26			Stand up Paddling (Fortgeschrittene) 19:30 - 21:00 Lido ab 12.5.26	Seekajak Abendtour Buochs/Luzern 17:45 - 19:15 Uhr ab 21.5.	Triathlon 18.00 - 19.30 Uhr vor dem Uni PH- Hauptgebäude
20.00 - 21.00				Biketreff vor dem Uni PH Hauptgebäude 18:15 - 20:45 Uhr - ab 6.5.		Beachvolleyball geleitetes Spiel 19:00 - 21:00 Uhr Kleinfeld Kriens - ab 8.5.26
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)!