

Outdoor Trainings

Frühlingssemester (23.02. - 31.05.2026)



Kein HSCL-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						
08.00 - 9.00						
9.00 - 10.00						
10.00 - 11.00						Laufen Long Jog Light 9:00 - 11:00 Uhr vor dem UniPH-Hauptgebäude
11.00 - 12.00						
12.00 - 13.00	Bootcamp Fitness Training Outdoor vor dem UniPH 12.15 - 13.15 Uhr		Laufen Mittlere 11:45 - 12:45 Uhr Turnhalle Dorfmatt 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 Inself Park 17.30 - 19.00 Uhr	Beachvolleyball 18.00 - 19.30 Uhr Kleinfeld Kriens - ab 4.5.26	Laufen Fortgeschritten 18:15 - 19:45 Uhr vor dem UniPH Hauptgebäude	Laufen Mittlere 18:15 - 19:30 Uhr vor dem UniPH Hauptgebäude	Kurs - Laufen Einstiegende 18:15 - 19:30 Uhr vor dem UniPH Hauptgebäude	Stand up Padding (Einstiegende) 17:45 - 19:15 Lido ab 12.5.26
18.00 - 19.00					Outdoor Fitness Inseli 18.00 - 19.00 Uhr ab 14.26	Seekajak Abendtour Buochs/Luzern 17:45 - 19:15 Uhr ab 21.5.
19.00 - 20.00		Beachvolleyball Fortgeschrittene 19:30 - 21:00 Uhr Kleinfeld Kriens - ab 4.5.26				Triathlon 18.00 - 19.30 Uhr vor dem UniPH-Hauptgebäude
20.00 - 21.00				Stand up Padding (Fortschritten) 19:30 - 21:00 Lido ab 12.5.26	Biketreff vor dem UniPH-Hauptgebäude 18:15 - 20:45 Uhr - ab 6.5.	Beachvolleyball geliefertes 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)!