

Sporthallen Allmend - Belegungsplan: Ferientraining Sommer (01.06.-05.07. und 17.08.-13.09.2026)

Zihlmattweg 46, 6005 Luzern, 2. OG

Kein HSCL-Sportbetrieb:

- Do, 04.06. bis So, 07.06. (Fronleichnam)
- Mo, 06.07. bis So, 16.08. (HSCL-Sommerpause - NUR Trainings im Beachvolleyball, Krafttraining, Outdoor Fitness, Rudern, Seekajak, SUP, sowie Kurse/Camps finden statt)
- Sa, 01.08. (Nationalfeiertag)
- Sa, 15.08. (Maria Himmelfahrt)

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Halle Nord	Halle Süd	Halle Nord	Halle Süd	Halle Nord	Halle Süd	Halle Nord	Halle Süd	Halle Nord	Halle Süd	Halle Nord	Halle Süd	Halle Nord	Halle Süd
07.00 - 08.00														
08.00 - 09.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU	
09.00 - 10.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU	
10.00 - 11.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		Volleyball Technik/Taktik Luca Zurmühle 10.00 - 12.00 Uhr (13.06 - 20.06)			
11.00 - 12.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
12.00 - 13.00														
13.00 - 14.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU	
14.00 - 15.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU	
15.00 - 16.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU	
16.00 - 17.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		Tennis Kurse Mario Meurer 15.30 - 17.00 Uhr, (13.06 - 04.07. und 22.08 - 12.09.)	
17.00 - 18.00	Reinigung		Reinigung		Reinigung		Reinigung		Reinigung		Reinigung			
18.00 - 19.00	Unihockey Simon N. Wicki 17.15 - 18.45 Uhr (01.06 - 29.06)	Konditions- training Leonie Gröber 17.20 - 18.20 Uhr	HIIT Circuit Silvio Niggli 17.15 - 18.30 Uhr		Konditionstraining Jasmin Budmiger 17.15 - 18.15 Uhr		HIIT Circuit Gian Udvardi 17.15 - 18.30 Uhr (nicht am 20.8.)		Stabilisation & Koordin. Melanie Hug 17.30 - 18.30 Uhr		Völkerball Kevin Buchell 17.15 - 18.45 Uhr (12.06 - 26.06)			
19.00 - 20.00	HIIT Circuit Pascal Pflieger 19.00 - 20.00 Uhr (01.06 - 29.06)	Badminton Fortgeschr. Dominique Birrer 18.35 - 20.05 Uhr (01.06 - 29.06)	Volleyball - 2 Hallen Dusan Jarotta 18.45 - 20.15 (02.06 - 30.06)		Futsal und Fussball Nicole Scherer 18.30 - 21.00 Uhr (03.06 - 01.07)				Volleyball Raphael Zuriglien 18.45 - 20.15 Uhr (11.06 - 02.07)		Tischtennis Kevin Fang 19.00 - 20.30 Uhr (12.06 - 26.06)		HIIT Circuit Chantal Suter 19.15 - 20.15 Uhr	
20.00 - 21.00	Manege und Geräteturnen Pascal Pflieger Lena Krötli, Sophia Guillet 20.15 - 22.00 Uhr (01.06 - 29.06)	Basketball Fortgeschr. Stefan Göttinger 20.10 - 21.40 Uhr (01.06 - 29.06)			Basketball Vincent Sinthuyuan 20.15 - 21.45 Uhr (03.06 - 01.07)	Volleyball Bhavananthan Thanunshan 20.15 - 21.45 Uhr (03.06 - 01.07)			Tennis Kurse Nicolas Calatayud 20.30 - 22.00 Uhr		Badminton Einsteigende Joel Felder 20.30 - 22.00 Uhr (12.06 - 03.07)			
21.00 - 22.00														

Gepante 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)!