

# Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan

## Ferientraining Sommer (02.06. - 06.07. und 18.08.-14.09.2025)

Froburgstrasse 3, 6002 Luzern, -1.UG

### Kein HSCL-Betrieb:

- So, 08.06. ab 16.00 Uhr bis Mo, 09.06. (Pfingsten)

- Mi, 18.06. ab 16.00 Uhr bis So, 22.06. (Fronleichnam)

- Mo, 07.07. bis So, 17.08. (HSCL-Sommerpause -  
NUR Trainings im Beachvolleyball, Krafttraining,  
Outdoor Fitness, Rudern, Seekajak, SUP,  
sowie Kurse/Camps finden statt)

- Do, 31.07. ab 16.00 Uhr bis Fr, 01.08. (Nationalfeiertag)

- Do, 14.08. ab 16.00 Uhr bis Fr, 15.08. (Maria Himmelfahrt)

- Mo, 08.09. ab 17.00 Uhr (Trainingsleitenden-Treff)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00						
08.00 - 9.00	<b>Spinning</b> Jennifer Widmer 7.45 - 8.45 Uhr	<b>Pilates</b> Michaela Zumbühl 7.45 - 8.45 Uhr (bis 01.07.)	<b>Spinning</b> Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr			
9.00 - 10.00		<b>Bodytoning</b> Eveline Weibel 9.00 - 10.00 Uhr	<b>Pump</b> Aira Zemp 9.00 - 10.00 Uhr	<b>Spinning</b> Andy Bucher 9.00 - 10.00 Uhr	<b>Antara® - Core &amp; Rücken</b> Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	<b>Pump</b> Jasmin / Aira / Mattia 9.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00	<b>M.A.X.</b> Linda Lüthi 10.15 - 10.45 Uhr		<b>Core</b> Aira Zemp 10.15 - 10.45 Uhr		<b>HIIT Circuit</b> Michael Häfliger 10.15 - 11.15 Uhr	
11.00 - 12.00	<b>Core</b> Jasmin Bucher 11.30 - 12.00 Uhr	<b>Deepwork</b> Mariette Inderbitzin 11.00 - 12.00 Uhr				<b>Spinning</b> Andy Bucher 11.00 - 12.00 Uhr
12.00 - 13.00		<b>Spinning</b> Jennifer Widmer 12.15 - 13.15 Uhr	<b>Spinning</b> Andy Bucher 12.30 - 13.30 Uhr	<b>Bodytoning</b> Bigi Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr		
13.00 - 14.00					<b>Spinning</b> Andy Bucher 13.30 - 14.30 Uhr	
14.00 - 15.00	<b>Rowing Class</b> Anja Odermatt 13.45 - 14.45 Uhr		<b>Pump</b> Andy Bucher 13.45 - 14.45 Uhr			
15.00 - 16.00					<b>Pump</b> Andy Bucher 14.45 - 15.45 Uhr	
16.00 - 17.00	<b>Pump</b> Aira Zemp 16.00 - 17.00 Uhr	<b>Pump</b> Mattia Guglielmo 16.15 - 17.15 Uhr	<b>Stabilisation &amp; Koordination</b> Susie Zai 16.45 - 17.45 Uhr	<b>Bodytoning</b> Bigi Häselbarth 16.45 - 17.45 Uhr		
17.00 - 18.00	<b>Zumba</b> Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr (bis 30.6.)	<b>Deepwork</b> Flavia Tinner 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Core</b> Bojana Milojevic 18.00 - 18.30 Uhr	<b>Triathlon</b> Renata B. 18.00 - 19.30 Uhr (bis 03.07.)	<b>Zumba</b> Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr	
18.00 - 19.00						
19.00 - 20.00	<b>Mixed Dance</b> Danja Sigrist 18.45 - 19.45 Uhr (bis 23.06)	<b>Bodytoning</b> Flavia Tinner 18.45 - 19.45 Uhr	<b>Bodytoning</b> Bojana Milojevic 18.45 - 19.45 Uhr	<b>Zumba</b> Giorgia Lüthi-Corridori 18.45 - 19.45 Uhr (bis 26.06)	<b>Workshop Shuffle Dance</b> 19.00 - 21.15 Uhr (nur 13.06.)	
20.00 - 21.00		<b>Hip Hop</b> Kathrine Borgen 20.00 - 21.00 Uhr (bis 01.07.)		<b>Pump</b> Mattia Guglielmo 20.00 - 21.00 Uhr		
21.00 - 21.15						

Geplante Trainingsdaten, allfällige Änderungen sowie Informationen zur Anmeldung siehe Webseite, [www.hscl.ch](http://www.hscl.ch)  
Zutritt zum HSCL Sportangebot nur nach vorgängiger Onlineanmeldung und mit Ausweis (Legi/HSCL-Ausweis)!