

Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan

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

Frohburgstrasse 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	Spinning Jennifer Widmer 7.45 - 8.45 Uhr	Pilates Michaela Zumbühl 7.45 - 8.45 Uhr (bis 01.07.)	Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr			
9.00 - 10.00		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 Jasmin / Aira / Mattia 9.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00	M.A.X. Linda Lüthi 10.15 - 10.45 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	Deepwork Mariette Inderbitzin 11.00 - 12.00 Uhr				Spinning Andy Bucher 11.00 - 12.00 Uhr
12.00 - 13.00		Spinning Jennifer Widmer 12.15 - 13.15 Uhr	Spinning Andy Bucher 12.30 - 13.30 Uhr	Bodytoning Bigi Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr		
13.00 - 14.00					Spinning Andy Bucher 13.30 - 14.30 Uhr	
14.00 - 15.00	Rowing Class Anja Odermatt 13.45 - 14.45 Uhr		Pump Andy Bucher 13:45 - 14:45 Uhr		Pump Andy Bucher 14.45 - 15.45 Uhr	
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00	Pump Aira Zemp 16.00 - 17.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 16.15 - 17.15 Uhr	Stabilisation & Koordination Susie Zai 16.45 - 17.45 Uhr	Bodytoning Bigi Häselbarth 16.45 - 17.45 Uhr		
17.00 - 18.00	Zumba Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr (bis 30.6.)	Deepwork Flavia Tinner 17.30 - 18.30 Uhr	Core Bojana Milojevic 18.00 - 18.30 Uhr	Triathlon Renata B. 18.00 - 19.30 Uhr (bis 03.07.)	Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr	
18.00 - 19.00						
19.00 - 20.00	Mixed Dance Danja Sigrist 18.45 - 19.45 Uhr (bis 23.06.)	Bodytoning Flavia Tinner 18.45 - 19.45 Uhr	Bodytoning Bojana Milojevic 18.45 - 19.45 Uhr	Zumba Giorgia Lüthi-Corridori 18.45 - 19.45 Uhr (bis 26.06.)	Workshop Shuffle Dance 19:00 - 21:15 Uhr (nur 13.06.)	
20.00 - 21.00		Hip Hop Kathrine Borgen 20.00 - 21.00 Uhr (bis 01.07.)		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 HSCL Sportangebot nur nach vorgängiger Onlineanmeldung und mit Ausweis (Legi/HSCL-Ausweis)!