

Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan

Ferientraining Sommer (01.06.-05.07. und 17.08.-13.09.2026)

Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, -1.UG

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)
- **Mo, 07.08.** ab 17.00 Uhr (Trainingsleitenden-Treff)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00						
08.00 - 9.00	Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr	Pilates Michaela Zumbühl 7.45 - 8.45 Uhr (02.06-30.06)	Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr			
9.00 - 10.00		Bodytoning Eveline Weibel 9.00 - 10.00 Uhr (02.06-30.06)	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 Mattia Guglielmo 09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00	M.A.X. Linda Lüthi 10.15 - 10.45 Uhr	Deepwork Mariette Interbitzin 11.00 - 12.00 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				Core Vanessa Eugster 11.30 - 12.00 Uhr	Spinning Andy Bucher 11.00 - 12.00 Uhr
12.00 - 13.00		Spinning Carolina Lüthi 12.15 - 13.15 Uhr		Bodytoning Bigi Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr	Rowing Class Frederic Häner 12.15 - 13.15 Uhr	
13.00 - 14.00	Rowing Class Carolina Lüthi 13.45 - 14.45 Uhr (01.06-29.06)					
14.00 - 15.00					Spinning Andy Bucher 13.30 - 14.30 Uhr	
15.00 - 16.00					Pump Andy Bucher 14.45 - 15.45 Uhr	
16.00 - 17.00	Pump Aira Zemp 16.00 - 17.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 16.15 - 17.15 Uhr	Pump Andy Bucher 15.30 - 16.30 Uhr			
17.00 - 18.00			Stabilisation & Koordination Susie Zai 16.45 - 17.45 Uhr	Bodytoning Bigi Häselbarth 16.45 - 17.45 Uhr		
18.00 - 19.00	Zumba Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr (01.06-29.06)		Core Bojana Milojevic 18.00 - 18.30 Uhr		Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr (12.06. - 03.07.)	
19.00 - 20.00	Mixed Dance Danja Signst 18.45 - 19.45 Uhr (01.06-30.06)	Bodytoning Flavia Zaidi 18.45 - 19.45 Uhr (02.06-30.06)	Bodytoning Bojana Milojevic 18.45 - 19.45 Uhr	Zumba Giorgia Lüthi-Corridori 18.45 - 19.45 Uhr (11.06. - 02.07.)		
20.00 - 21.00		Hip Hop Deborah Fischer 20.00 - 21.00 Uhr (02.06-30.06)		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)!