

# Outdoor Trainings



## Belegungsplan: Ferientraining Sommer (01.06.-30.06. und 17.08.-13.09.2026)

**Kein HSCL-Betrieb:**

- 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											
9.00 - 10.00						Laufen Long Jog 9:00 - 11:00 Uhr vor dem Uni PH- Hauptgebäude (bis 04.07)					
10.00 - 11.00						Laufen Long Jog Light 9:00 - 11:00 Uhr vor dem Uni PH- Hauptgebäude (bis 04.07)					
11.00 - 12.00						Laufen Long Jog und Long Jog Light 9:00 - 11:00 Uhr vor dem Uni PH- Hauptgebäude (ab 22.08)					
12.00 - 13.00	Bootcamp Fitness Training Outdoor vor dem Uni PH 12.15 - 13.15 Uhr										
13.00 - 14.00											
14.00 - 15.00											
15.00 - 16.00											
16.00 - 17.00											
17.00 - 18.00											
18.00 - 19.00	Beachvolleyball 18:00 - 19:30 Uhr Kleinfeld Kriens (01.06-10.08.)	Laufen Fortgeschrittene 18:15 - 19:45 Uhr vor dem Uni PH Hauptgebäude (bis 30.06)	Laufen Mittlere 18:15 - 19:45 Uhr vor dem Uni PH Hauptgebäude (bis 30.06)	Laufen Fortgeschrittene und Mittlere 18:15 - 19:30 Uhr vor dem Uni PH Hauptgebäude (ab	Stand Up Padeling (SUP) Einsteiger 17:45 - 19:15 Uhr, Lido	Outdoor Fitness Inseli Park 18:00 - 19:00 Uhr	Seekajak Abendtour 17:45 - 19:15 Uhr Trübschen od. Wassersportzentrum Buochs	Triathlon Rensita B. 18.00 - 19.30 Uhr (bis 03.07.)			
19.00 - 20.00	Beachvolleyball Fortgeschrittene 19:30 - 21:00 Uhr Kleinfeld Kriens (01.06-10.08.)										
20.00 - 21.00							SUP Fortgeschrittene 19:30 - 21:00 Uhr Strandbad Lido	Biketreff vor dem Perron Walther-von-Moos- Promenade 4 18:15 - 20:45 Uhr	SUP Pilates 19:45-21:15 Strandbad Lido		Beachvolleyball geleitetes Spiel 19:00 - 21:00 Uhr Kleinfeld Kriens (bis 14.08.)
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)!