

## Sportangebot HS (20.09. - 19.12.2021)

### Kein HSCL-Betrieb:

- Fr, 1.10. ab 16.00 Uhr - So, 3.10.21 (St. Leodegar am 2.10.21)
- So, 31.10. ab 16.00 Uhr - Mo, 1.11.21 (Allerheiligen am Mo, 1.11.21)
- Di, 7.12. ab 16.00 Uhr - Mi, 8.12.21 (Maria Empfängnis am Mi, 8.12.21)
- Mo, 20.12. - So, 2.1.22 (Weihnachtspause)

### Sporthallen Allmend

Halle	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
Zeit	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Samstag	Samstag	Sonntag	Sonntag
07.00 - 08.00														
08.00 - 09.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
09.00 - 10.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
10.00 - 11.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
11.00 - 12.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
12.00 - 13.00														
13.00 - 14.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
14.00 - 15.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
15.00 - 16.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
16.00 - 17.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
17.00 - 18.00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung		GRIT plus Andreas Bucher 17.00 - 18.00 Uhr		
18.00 - 19.00	Unihockey Etienne Gerber 17.15 - 18.45 Uhr	Konditions- training Flavia Tinner 17.20 - 18.20 Uhr	HIIT Silvio Niggli 17.15 - 18.30 Uhr	Stabilisation & Koordination Karin Udvardi 17.30 - 18.30 Uhr	Konditionstraining Sandro Roniger 17.15 - 18.15 Uhr	HIIT Gian Udvardi 17.15 - 18.30 Uhr	Stabilisation & Koordination Melanie Hug 17.30 - 18.30 Uhr	Völkerball Claudia Egli Céline Kost 17.15 - 18.15 Uhr	Unihockey Isabelle Köhle 17.30 - 19.00 Uhr					
19.00 - 20.00	M.A.X. plus Svenja Ledergerber 19.00 - 20.00 Uhr	Fortgeschrittene Dominique Birrer 18.35 - 20.05 Uhr	Volleyball Dusan Jarotta 18.45 - 20.15	Futsal Julian Becker 18.30 - 20.00 Uhr	Fussball Orlando Keller 18.30 - 20.00 Uhr	Basketball Vincent Sinthuyan 18.45 - 20.15 Uhr	Volleyball Raphael Zurgilgen 18.45 - 20.15 Uhr	Tischtennis Daniel Meyer 19.00 - 20.15 Uhr	Klettern Grundkurse 19.15 - 22.15 Uhr					
20.00 - 21.00	Manege und Geräteturnen Dominik Holl Pascal Pfleger (20.15 - 22.00 Uhr)	Basketball (F) Yannick Kunz 20.20 - 21.50 Uhr	Volleyball (F) Dusan Jarotta 20.30 - 22.00	Basketball Vincent Sinthuyan 20.15 - 21.45 Uhr	Volleyball Michelle Bolliger 20.15 - 21.45 Uhr	Tennis Kurse Nicolas Calatayud 20.30 - 22.00 Uhr	Badminton Einsteigende Joel Felder 20.30 - 22.00 Uhr							
21.00 - 22.00														

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