Sportangebot FTS22 (07.06. - 03.07.2022 und 22.08. - 18.09.2022)

Kein HSCL-Betrieb:

- Mi, 15.06. ab 16.00 Uhr bis So, 19.06. (Fronleichnam Do, 16.06.22)
- Mo, 04.07. bis So, 21.08.22 (Sommerpause- nur Boule, Kajak, SUP, Rudern, Segeltreff, Beachvolleyball und Kurse finden sta
- So, 31.07. ab 16.00 Uhr bis Mo, 01.08. (Nationalfeiertag (01.08.2022)
- So, 14.08. ab 16.00 Uhr bis Mo, 15.08.22 (Maria Himmelfahrt 15.08.2022)
- Mo, 12.09. ab 17.00 Uhr (HSCL Trainingsleitende-Treff)

Teilnahme nur nach vorgängiger Onlineanmeldung via www.hscl.ch (Legikontrolle)

Sentimatt Kraft- und Fitnessraum

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 08.00	*Geschlossen 07.00 - 8.30 Uhr*	*Geschlossen 07.00 - 8.30 Uhr*	*Geschlossen 07.00 - 8.30 Uhr*	*Geschlossen 07.00 - 8.30 Uhr*	*Geschlossen 07.00 - 8.30 Uhr*	*Geschlossen*
08.00 - 09.00						
09.00 - 10.00	*Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr*	*Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr*	*Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr*	*Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr*	*Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr*	
10.00 - 11.00	*Geschlossen 10.15 - 11.45 Uhr*	*Geschlossen 10.15 - 11.45 Uhr*	*Geschlossen 10.15 - 11.45 Uhr*	*Geschlossen 10.15 - 11.45 Uhr*	*Geschlossen 10.15 - 11.45 Uhr*	
11.00 - 12.00						
12.00 - 13.30	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 12.00 - 13.30 Uhr	
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00	*Geschlossen 13.45 - 15.45 Uhr*	*Geschlossen 13.45 - 15.45 Uhr*	*Geschlossen 13.45 - 15.45 Uhr*	*Geschlossen 13.45 - 15.45 Uhr*	*Geschlossen 13.45 - 15.45 Uhr*	
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 16.00 - 17.45 Uhr	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 16.00 - 17.45 Uhr	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 16.00 - 17.45 Uhr	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 16.00 - 17.45 Uhr	Krafttraining individuell Kontrolle im Kraftraum 16.00 - 17.45 Uhr	
17.00 - 18.00						
18.00 - 19.00	Krafttraining mit Beratung / individuell Gabriel Meier 18.00 - 19.30 Uhr	Krafttraining mit Beratung / individuell Renata Bucher 18.00 - 19.30 Uhr	Krafttraining mit Beratung / individuell Alexios Birboutsakis 18.00 - 19.30 Uhr	Krafttraining mit Beratung / individuell Renata B./Alexios B. 18.00 - 19.30 Uhr	Krafttraining mit Beratung / individuell Vassilios Birboutsakis 18.00 - 19.30 Uhr	
19.00 - 20.00						
20.00 - 21.00	Krafttraining mit Beratung / individuell Gabriel Meier 19.45 - 21.15 Uhr	Krafttraining mit Beratung / individuell Renata Bucher 19.45 - 21.15 Uhr	Krafttraining mit Beratung / individuell Alexios Birboutsakis 19.45 - 21.15 Uhr	Krafttraining mit Beratung / individuell Renata B./Alexios B. 19.45 - 21.15 Uhr	Krafttraining mit Beratung (FMS) / individuell Vassilios Birboutsakis 19.45 - 21.15 Uhr	
21.00 - 22.00						

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

BN, Planungsstand 19.05.22