

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)

Sentimatt Kraft- und Fitnessraum

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 08.00	<i>Krafttraining individuell Julia Ahlberg 07.00 - 8.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Tamara Jeggli 07.00 - 8.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Tamara Jeggli 07.00 - 8.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Tamara Jeggli 07.00 - 8.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Julia Ahlberg 07.00 - 8.30 Uhr</i>	<i>Geschlossen</i>
08.00 - 09.00	<i>Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr</i>	<i>Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr</i>	<i>Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr</i>	<i>Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr</i>	<i>Geschlossen 08.30 - 10.15 Uhr</i>	
09.00 - 10.00						
10.00 - 11.00	<i>Krafttraining individuell Lukas Bissig 10.15 - 11.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Linda Meier 10.15 - 11.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Gabriel Meier 10.15 - 11.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell 10.15 - 11.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Lukas Bissig 10.15 - 11.45 Uhr</i>	
11.00 - 12.00						
12.00 - 13.30	<i>Krafttraining individuell Gabriel Meier 12.00 - 13.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Gabriel Meier 12.00 - 13.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Mara Reinhold 12.00 - 13.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Linda Meier 12.00 - 13.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Andre Meissner 12.00 - 13.30 Uhr</i>	
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00	<i>Krafttraining individuell Gabriel Meier 13.45 - 15.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung/individuell Benedikt Nann 13.45 - 15.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Gabriel Meier 13.45 - 15.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell 13.45 - 15.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Alexis Birboutsakis 13.45 - 15.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Michael Schmid Simon Schmid 13.45 - 15.45 Uhr</i>
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00	<i>Krafttraining individuell Estella Seiler 16.00 - 17.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Estella Seiler 16.00 - 17.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Lukas Bissig 16.00 - 17.45 Uhr</i>	<i>Krafttraining individuell Estella Seiler 16.00 - 17.45 Uhr</i>	<i>Circuit Training Renata Bucher 16.45 - 17.45 Uhr</i>	<i>Geschlossen</i>
17.00 - 18.00						
18.00 - 19.00	<i>Krafttraining mit Beratung / individuell Alexios BBirboutsakis 18.00 - 19.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung / individuell Renata Bucher 18.00 - 19.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung / individuell Alexios Birboutsakis 18.00 - 19.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung / individuell Renata Bucher 18.00 - 19.30 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung (FMS) / individuell Vassilios Birboutsakis 18.00 - 19.30 Uhr</i>	
19.00 - 20.00						
20.00 - 21.00	<i>Krafttraining mit Beratung / individuell Alexios Birboutsakis 19.45 - 21.15 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung / individuell Renata Bucher 19.45 - 21.15 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung /individuell Alexios Birboutsakis 19.45 - 21.15 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung / individuell Renata Bucher 19.45 - 21.15 Uhr</i>	<i>Krafttraining mit Beratung (FMS) / individuell Vassilios Birboutsakis 19.45 - 21.15 Uhr</i>	
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)!