

## 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)
- Mo, 08.11. - Fr, 12.11.21 nur im Zeitraum zw. 11.00 Uhr - 14.30 Uhr (Gesundheitswoche Uni Luzern)
- Mi, 1.12. - Fr, 31.12.21 (Winteruniversiade)
- 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)

### Fitness-/ Tanzraum (FTR), im UG1 des UNI/PH-Gebäude

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00						
08.00 - 9.00					Pilates Linda Lüthi 8.30 - 9.30 Uhr	
9.00 - 10.00	Pilates Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr		Selbstverteidigung Frauen Bernhard Lange ab 20.10.21, 9.45 - 10.45			
10.00 - 11.00	M.A.X Linda Lüthi 10.15 - 10.45 Uhr			Pilates Bigi Häselbarth 10.45 - 11.45 Uhr		
11.00 - 12.00	Conconitest (Laufen oder Biken) Patrick Udvardi	Sport- und Laufberatung Renata Bucher	Stabilisation & Koordination B. Nann, 11.00 - 12.00		Teamrowing Silvan Helfenstein 11.10 -12.00 Uhr	
12.00 - 13.00	Teamrowing Marion Huwyler 12.15 - 13.15 Uhr	Spinning C. Lüthi / S. Suppiger 12.15 - 13.15 Uhr		Bodytoning Bigi Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr	Spinning Patrick Suppiger 12.15 - 13.15 Uhr	Spinning Andreas Bucher ab 9.10.21, 12.15 - 13.15
13.00 - 14.00					Grit Andreas Bucher 13.45 - 14.15 Uhr	
14.00 - 15.00	Stabilisation & Koordination B. Nann, 13.30 - 14.30	Salsa Fitness Mariette Inderbitzin 13.30 - 14.30 Uhr	Spinning Andreas Bucher 13.30 - 14.30 Uhr	Spinning Jennifer Widmer 13.30 - 14.30 Uhr		
15.00 - 16.00	Pump Mattia Guglielmo 15.00 - 16.00 Uhr				Pump Andreas Bucher 14.30 - 15.30 Uhr	Tai Chi Fei Liu 16.10.21 - 27.11.21, 14.45 - 15.45 Uhr
16.00 - 17.00	Spinning Andreas Bucher 16.15 - 17.15 Uhr				Circuit Bigi Häselbarth 16.15 - 17.15 Uhr	
17.00 - 18.00				Bodytoning Bigi Häselbarth 17.00 - 18.00 Uhr	Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr	
18.00 - 19.00	Zumba Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr	Deepwork Flavia Tinner 17.30 - 18.30 Uhr	Bodytoning Eveline Weibel 17.30 - 18.30 Uhr			
19.00 - 20.00	Mixed Dance Danja Sigrist 18.45 - 19.45 Uhr	Hip Hop Alana Brown 18.45 - 19.45 Uhr	Bodytoning Athleticflow Eveline Weibel 18.45 - 19.45 Uhr		M.A.X. Nadine Zilmann 18.45 - 19.15 Uhr	
20.00 - 21.00	KURS Jazz Dance EK 20.00 - 21.15 Uhr	Bodytoning Tamara Jeggli 20.00 - 21.00 Uhr	Deepwork Mariette Inderbitzin 20.00 - 21.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 20.00 - 21.00 Uhr		

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)!