

Sentimatt Betreuung Kraft- & Fitnessraum HS20 (14.09. - 20.12.20)

Kein HSCL-Betrieb: siehe HSCL Öffnungs- und Schliessplan

- Do, 01.10. ab 16.00 Uhr - So, 04.10.20 (St. Leodegar)
- Sa, 31.10. ab 16.00 Uhr - So, 01.11.20 (Allerheiligen)
- Mo, 07.12. ab 16.00 Uhr - Di, 08.12.20 (Maria Empfängnis)
- Mo, 21.12.20 - So, 03.01.21 (Weihnachtspause)

Sentimatt Kraft- und Fitnessraum

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 08.00	Krafttraining individuell Tamara Jeggli 07.00 - 8.30 Uhr	Krafttraining individuell Tamara Jeggli 07.00 - 8.30 Uhr	Krafttraining individuell Tamara Jeggli 07.00 - 8.30 Uhr	Krafttraining individuell Tamara Jeggli 07.00 - 8.30 Uhr	Krafttraining individuell Tamara Jeggli 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	Geschlossen
10.00 - 11.00	Krafttraining indiv. Jasmin Fellegger, Conconitest Laufen / Bike 10.15 - 11.45 Uhr	Geschlossen 10.15 - 11.45 Uhr	Geschlossen 10.15 - 11.45 Uhr	Geschlossen 10.15 - 11.45 Uhr	Krafttraining individuell Lukas Bissig 10.15 - 11.45 Uhr	
11.00 - 12.00						Geschlossen
12.00 - 13.30	Krafttraining mit Disbalance Analyse Renata Bucher 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining mit Beratung Gabriel Meier 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining individuell Daniel Rose 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining mit Disbalance Analyse Renata Bucher 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining mit Beratung Lukas Bissig 12.00 - 13.30 Uhr	Krafttraining mit Beratung Lukas, Michael 12.00 - 13.30 Uhr
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00	Krafttraining individuell Mara Reinhold 13.45 - 15.45 Uhr	Krafttraining individuell Gian Udvardi 13.45 - 15.45 Uhr	Krafttraining individuell Daniel Rose 13.45 - 15.45 Uhr	Krafttraining individuell Jasmin Fellegger 13.45 - 15.45 Uhr	Krafttraining individuell Delia Herger 13.45 - 15.45 Uhr	Krafttraining individuell Michael und Simon Schmid 13.45 - 16.00 Uhr
15.00 - 16.00						
16.00 - 17.00	Krafttraining individuell Mara Reinhold 16.00 - 17.45 Uhr	Krafttraining individuell Gian Udvardi 16.00 - 17.45 Uhr	Krafttraining individuell Lea Maria Wurmet 16.00 - 17.45 Uhr	Krafttraining individuell Jasmin Fellegger 16.00 - 17.45 Uhr	Krafttraining individuell Delia Herger 16.00 - 17.45 Uhr	Geschlossen
17.00 - 18.00						
18.00 - 19.00	Krafttraining mit Beratung 18.00 - 19.30 Uhr Alexis	Krafttraining mit Beratung 18.00 - 19.30 Uhr Lukas Bissig, 2x Michi	Functional movement screening 18.00 - 19.30 Uhr Vasilis, 2x Renata	Krafttraining mit Beratung 18.00 - 19.30 Uhr Alexis	Krafttraining mit Beratung 18.00 - 19.30 Uhr Renata	
19.00 - 20.00						
20.00 - 21.15	Krafttraining mit Beratung 19.45 - 21.15 Uhr Alexis	Krafttraining mit Beratung 19.45 - 21.15 Uhr Lukas Bissig, 2x Michi	Functional movement screening 19.45 - 21.15 Uhr Vasilis, 2x Renata	Krafttraining mit Beratung 19.45 - 21.15 Uhr Alexis	Krafttraining mit Beratung 19.45 - 21.15 Uhr Renata	
21.15 - 22.00						

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