

Sporthallen Allmend - Belegungsplan: Ferientraining Winter (06.01. - 16.02.2025)

Zihlmattweg 46, 6005 Luzern, 2. OG



Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	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
07.00 - 08.00														
08.00 - 09.00		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU
09.00 - 10.00		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU
10.00 - 11.00		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU
11.00 - 12.00		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU
12.00 - 13.00														
13.00 - 14.00		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU
14.00 - 15.00		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU
15.00 - 16.00		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU
16.00 - 17.00		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU
	Reinigung		Reinigung		Reinigung		Reinigung		Reinigung		Reinigung			
17.00 - 18.00	Unihockey Simon N. Wicki 17.15 - 18.45 Uhr	Konditions- training Jasmin Budmiger 17.20 - 18.20 Uhr	HIIT Circuit Silvio Niggli 17.15 - 18.30 Uhr		Konditionstraining Flavia Tinner 17.15 - 18.15 Uhr		HIIT Circuit Pascal Pfleger 17.15 - 18.30 Uhr	Stabilisation & Koordination Melanie Hug 17.30 - 18.30 Uhr		Völkerball Kevin Buchelli 17.15 - 18.45 Uhr				
18.00 - 19.00														
19.00 - 20.00	HIIT Mat Jennifer Widmer 19.00 - 20.00 Uhr	Badminton Fortgeschr. Dominique Birrer 18.35 - 20.05 Uhr	Volleyball (- 2 Hallen) Dusan Jarotta 18.45 - 20.15		Futsal und Fussball Nicole Scherer 18.30 - 20.00 Uhr		Basketball Vincent Sinthuyan 18.45 - 20.15 Uhr	Volleyball Raphael Zurgilgen 18.45 - 20.15 Uhr		Tischtennis Dario Meyer 19.00 - 20.30 Uhr	HIIT Circuit Chantal Suter 19.15 - 20.15 Uhr			
20.00 - 21.00	Manege und Geräteturnen Pascal Pfleger Janis Fasser, Lena Krütti, Sophia Gullet 20.15 - 22.00 Uhr	Basketball Fortgeschr. Stefan Güttinger 20.10 - 21.40 Uhr			Basketball Vincent Sinthuyan 20.15 - 21.45 Uhr	Volleyball Steve Häfelfinger 20.15 - 21.45 Uhr								
21.00 - 22.00								Tennis Kurse Nicolas Calatayud 20.30 - 22.00 Uhr				Badminton Joel Felder 20.30 - 22.00 Uhr		

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