

# BallettStadt - Belegungsplan: Ferientraining Winter (06.01. - 16.02.2025)

Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern, 1. OG



Zeit	Raum	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
		Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2
07.00 - 08.00						Yoga Vinyasa Flow Mirjam Peter 7.30 - 08.30 Uhr							
08.00 - 09.00		Yoga Vinyasa Flow Shellina Durrer 8.30 - 09.30 Uhr									Hatha Yoga Mirjam Peter 08.45 - 10.00hr		
09.00 - 10.00		Yoga Vinyasa Flow Shellina Durrer 9.45 - 10.45 Uhr									Yoga Vinyasa Flow Julia Bürgler 10.15 - 11.15 Uhr		
10.00 - 11.00								Yoga Vinyasa Flow Bryan Portmann 10.45 - 11.45 Uhr					
11.00 - 12.00													
12.00 - 13.00		Pilates Christine Hanin 12.10 - 13.10 Uhr		Yoga Vinyasa Flow Fortgeschr. K. Udvardi 12.10 - 13.10 Uhr		Pilates Mara Peyer 12.10 - 13.10 Uhr	Hatha Yoga Mirjam Peter 12.20 - 13.20 Uhr	Yin Yoga Bryan Portmann 12.00 - 13.15 Uhr	Pilates Mattia Guglielmo 12.20 - 13.20 Uhr		Pilates Marie Lohmann 12.10 - 13.10 Uhr -bis 24.1.		
13.00 - 14.00													
14.00 - 15.00													
15.00 - 16.00													
16.00 - 17.00			Yin Yoga Catherine Spinnler 16.30 - 17.45 Uhr										
17.00 - 18.00													
18.00 - 19.00			Yoga Nidra Dagmar Fromherz 18.00 - 19.00 Uhr				Hatha Yoga Anik Auer 17.45 - 18.45 Uhr			Yoga Vinyasa Flow Catherine Spinnler 17.30 - 18.45 Uhr			
19.00 - 20.00													
20.00 - 21.00			Hatha Yoga Lea Frei 20.15 - 21.30hr										
21.00 - 22.00													

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

Luzern, 03.12.25/JS