

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

Sentimattstrasse 1, Zugang über den Innenhof, 6003 Luzern

Teilnahme nur nach vorgängiger Onlineanmeldung via [www.hscl.ch](http://www.hscl.ch) (Legikontrolle)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/ Sonntag
06.45 - 07.00						Geschlossen
07.00 - 08.00	Kraftraining individuell 06.45 - 8.15 Uhr	Kraftraining individuell 06.45 - 8.15 Uhr	Kraftraining individuell 06.45 - 8.15 Uhr	Kraftraining individuell 06.45 - 8.15 Uhr	Kraftraining individuell 06.45 - 8.15 Uhr	
08.00 - 09.00	Kraftraining individuell 08.15 - 09.30 Uhr	Kraftraining individuell 08.15 - 09.30 Uhr	Geschlossen wegen Reinigung Kraftraum	Kraftraining individuell 08.15 - 09.30 Uhr	Kraftraining individuell 08.15 - 09.30 Uhr	
09.00 - 10.00	Kraftraining individuell 09.30 - 10.45 Uhr	Kraftraining individuell 09.30 - 10.45 Uhr	Kraftraining individuell 09.30 - 10.45 Uhr	Kraftraining individuell 09.30 - 10.45 Uhr	Kraftraining individuell 09.30 - 10.45 Uhr	
10.00 - 11.00						
11.00 - 12.00	Kraftraining 10.45 - 12.00 Uhr	Conconi Test nach Absprache 10.45 - 12.00 Uhr	Kraftraining individuell 10.45 - 12.00 Uhr	Kraftraining individuell 10.45 - 12.00 Uhr	Kraftraining individuell 10.45 - 12.00 Uhr	
12.00 - 13.30	Kraftraining individuell 12.00 - 13.30 Uhr	Kraftraining individuell 12.00 - 13.30 Uhr	Kraftraining individuell 12.00 - 13.30 Uhr	Kraftraining individuell 12.00 - 13.30 Uhr	Kraftraining individuell 12.00 - 13.30 Uhr	
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00	Kraftraining individuell 13.30 - 15.00 Uhr	Kraftraining mit Beratung nach Absprache 14.00 - 16.00 Uhr	Kraftraining individuell 13.30 - 15.00 Uhr	Kraftraining individuell 13.30 - 15.00 Uhr	Kraftraining individuell 13.30 - 15.00 Uhr	
15.00 - 16.00	Kraftraining individuell 15.00 - 16.30 Uhr		Kraftraining individuell 15.00 - 16.30 Uhr	Kraftraining individuell 15.00 - 16.30 Uhr	Kraftraining individuell 15.00 - 16.30 Uhr	
16.00 - 17.00	Kraftraining mit Beratung nach Absprache 16.00 - 18.00 Uhr		Kraftraining mit Beratung nach Absprache 16.00 - 18.00 Uhr		Kraftraining mit Beratung nach Absprache 16.00 - 18.00 Uhr	
17.00 - 18.00	Kraftraining individuell 16.30 - 18.00 Uhr	Kraftraining individuell 16.30 - 18.00 Uhr	Kraftraining individuell 16.30 - 18.00 Uhr	Kraftraining individuell 16.30 - 18.00 Uhr	Kraftraining individuell 16.30 - 18.00 Uhr	
18.00 - 19.00	Kraftraining individuell 18.00 - 19.30 Uhr	Kraftraining mit Beratung nach Absprache 18.00 - 20.00 Uhr	Kraftraining mit Beratung nach Absprache 18.00 - 20.00 Uhr	Kraftraining individuell 18.00 - 19.30 Uhr	Kraftraining individuell 18.00 - 19.30 Uhr	
19.00 - 20.00					Kraftraining mit Beratung nach Absprache 18.00 - 20.00 Uhr	
20.00 - 21.00	Kraftraining individuell 19.30 - 21.30 Uhr	Kraftraining individuell 19.30 - 21.30 Uhr	Kraftraining individuell 19.30 - 21.30 Uhr	Kraftraining individuell 19.30 - 21.30 Uhr	Kraftraining individuell 19.30 - 21.30 Uhr	
21.00 - 22.00						

Geplante 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)!