

# Sporthallen Allmend - Belegungsplan für das Sportangebot im FS (19.02. - 02.06.2024)



Zihlmattweg 46, 6005 Luzern, 2. OG

Kein HSCL-Betrieb:

- Do, 28.03. ab 16.00 Uhr bis So, 07.04. (Osterpause)
- Mi, 08.05. ab 16.00 Uhr bis So, 12.05. (Christi Himmelfahrt)
- So, 19.05. ab 16.00 Uhr bis Mo, 20.05. (Pfingsten)
- Mi, 22.05. ab 20.00 Uhr (HSCL Basketballturnier)
- Mi, 29.05. ab 16.00 Uhr bis So, 02.06. (Fronleichnam)

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			
09.00 - 10.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
10.00 - 11.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
11.00 - 12.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
12.00 - 13.00		Sportspielstunde Jürg Klingetfuss 12.00 - 13.00 Uhr												
13.00 - 14.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
14.00 - 15.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
15.00 - 16.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
16.00 - 17.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
	Reinigung		Reinigung		Reinigung		Reinigung		Reinigung					
17.00 - 18.00	Unihockey Simon N. Wicki 17.15 - 18.45 Uhr	Konditions- training Flavia Tinner 17.20 - 18.20 Uhr	HIIT Circuit Silvio Niggli 17.15 - 18.30 Uhr	Stabilisation & Koordination Karin Udvardi 17.30 - 18.30 Uhr	Konditionstraining Flavia Tinner / Marion Gasser 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 Bucheli 17.15 - 18.45 Uhr	Unihockey Simon Wicki 17.30 - 19.00 Uhr					
18.00 - 19.00		Badminton Fortgeschr. Dominique Birrer 18.35 - 20.05 Uhr			Futsal und Fussball Leander Link 18.30 - 20.00 Uhr	Basketball Vincent Sinthuyan 18.45 - 20.15 Uhr	Volleyball Raphael Zürgliger 18.45 - 20.15 Uhr			Tischtennis Dario Meyer 19.00 - 20.30 Uhr	HIIT Circuit Chantal Suter 19.15 - 20.15 Uhr			
19.00 - 20.00	HIIT Mat Jennifer Widmer 19.00 - 20.00 Uhr		Volleyball Dusan Jarotta 18.45 - 20.15											
20.00 - 21.00	Manege und Geräteturnen Pascal Pfleger Flavia Rinert Janis Fasser 20.15 - 22.00 Uhr	Basketball Fortgeschr. Yannick Kunz 20.10 - 21.40 Uhr	Volleyball (F) Dusan Jarotta 20.30 - 22.00		Basketball Vincent Sinthuyan 20.15 - 21.45 Uhr	Volleyball Steve Häfelfinger 20.15 - 21.45 Uhr								
21.00 - 22.00								Tennis Kurse Nicolas Calatayud 20.15 - 22.00 Uhr					Badminton Einsteigende Joel Felder 20.30 - 22.00 Uhr	

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)!