

# Sporthallen Allmend - Belegungsplan: Ferientraining Sommer (19.08. - 15.09.2024)

Zihlmattweg 46, 6005 Luzern, 2. OG



Kein HSCL-Betrieb:

- Mo, 01.07. - 18.08. HSCL Sommerpause (NUR Trainings im Beachvolleyball, Krafttraining, Nordic Walking, Outdoor Fitness, Rudern, Seekajak und SUP, sowie Kurse/Camps finden statt)
- Mi, 31.07. ab 16.00 Uhr bis Do, 01.08. (Nationalfeiertag)
- Mi, 14.08. ab 16.00 Uhr bis Do, 15.08. (Maria Himmelfahrt)
- Mo, 09.09. ab 17.00 Uhr (HSCL TL-Treff)

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														
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			<b>HIIT Circuit</b> Silvio Niggli 17.15 - 18.30 Uhr				<b>HIIT Circuit</b> Pascal P./Gian U. 17.15 - 18.30 Uhr							
18.00 - 19.00														
19.00 - 20.00	<b>HIIT Mat</b> Jennifer Widmer 19.00 - 20.00 Uhr bis 2.9.24									<b>HIIT Circuit</b> Chantal Suter 19.15 - 20.15 Uhr				
20.00 - 21.00														
21.00 - 22.00							<b>Tennis Kurse</b> Niko Burnac 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)!