

Sporthallen Allmend - Belegungsplan: Ferientraining Winter (05.01. - 11.02.2026)

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			
09.00 - 10.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU			
10.00 - 11.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		Volleyball Technik, Taktik, Spiel Luca Zurmühle 10:00 - 12:00 Uhr			
11.00 - 12.00	PHLU		PHLU		PHLU		PHLU		PHLU					
12.00 - 13.00			Fussball Freies Spiel Regli Flurin 12:00 - 13:00 Uhr		Volleyball Jürg Klingelfuss 12:00 - 13:00 Uhr						Futsal und Fussball Link Leander 12:15 - 13:45	PHLU		
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				Tennis Meurer Mario 15:30 - 17:00 (bis 7.2.2026)	
17.00 - 18.00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung				
17.00 - 18.00	Unihockey Simon N. Wicki 17.15 - 18.45 Uhr	Konditions- training Leonie Gröber 17.20 - 18.20 Uhr	HIIT Circuit Silvio Niggli 17.15 - 18.30 Uhr		Konditionstraining Flavia Tinner 17.15 - 18.15 Uhr		HIIT Circuit Gian Udvardi 17.30 - 18.30 Uhr	Stabilisation & Koordination Melanie Hug 17.30 - 18.30 Uhr (Nicht: 15.01.26)		Völkerball Kevin Buchell 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 Kevin Fang 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, Dominik Holl, Sophia Guillet 20.15 - 22.00 Uhr	Basketball Fortgeschr. Stefan Güttinger 20.10 - 21.40 Uhr	Volleyball Fortgeschrittene Dusan Jarotta 20:30 - 22:00 Uhr		Basketball Vincent Sinthuyan 20.15 - 21.45 Uhr	Volleyball Luca Zurmühle 20.15 - 21.45 Uhr								
21.00 - 22.00													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)!