

Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan

Ferientraining Winter (05.01. - 11.02.2026)

Frohbургstrasse 3, 6002 Luzern, -1.UG

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00	Spinning Jennifer Widmer 7.30 - 8.30 Uhr		Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr (bis am 28.01.2026)			
08.00 - 9.00						
9.00 - 10.00	Antara Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr		Pump Aira Zemp 9.00 - 10.00 Uhr	Spinning Andreas Bucher 9.00 - 10.00 Uhr	Antara Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00	M.A.X. Linda Lüthi 10.15 - 10.45 Uhr		Core Aira Zemp 10.15 - 10.45 Uhr		HIIT Circuit Michael Häfliger 10.15 - 11.45 Uhr	
11.00 - 12.00	Core 11.30 - 12.00 Uhr	Deepwork Mariette Inderbitzin 11.00 - 12.00 Uhr				Spinning Andreas Bucher 11.00 - 12.00 Uhr
12.00 - 13.00		Spinning Jennifer Widmer 12.15 - 13.15 Uhr	Spinning Andreas Bucher 12.30 - 13.30 Uhr	Bodytoning Bigi Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr		
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00	Rowing Class Anja Odermatt 13.45 - 14.45 Uhr		Pump Andreas Bucher 13.45 - 14.45 Uhr		Spinning Andreas Bucher 13.30 - 14.30 Uhr	
15.00 - 16.00					Pump Andreas Bucher 14.45 - 15.45 Uhr	
16.00 - 17.00	Pump Aira Zemp 16.00 - 17.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 16.15 - 17.15 Uhr				
17.00 - 18.00	Zumba Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr	Deepwork Flavia Tinner 17.30 - 18.30 Uhr		Bodytoning Bigi Häselbarth 16.45 - 17.45 Uhr		
18.00 - 19.00			Core Bojana Milojevic 18.00 - 18.30 Uhr		Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr	
19.00 - 20.00	Mixed Dance Danja Sigrist 18.45 - 19.45 Uhr	Bodytoning Flavia Tinner 18.45 - 19.45 Uhr	Bodytoning Bojana Milojevic, Bigi Häselbarth 18.45 - 19.45 Uhr	Zumba Giorgia Lüthi-Corridori 18.45 - 19.45 Uhr		
20.00 - 21.00		Hip Hop Deborah Fischer 20.00 - 21.00 Uhr		Pump Mattia Guglielmo 20.00 - 21.00 Uhr		
21.00 - 21.15						

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)!