

Kraftraum - Belegungsplan: Ferientraining Winter (05.01. - 11.02.2026)

Sentimattstrasse 1, Zugang über den Innenhof, 6003 Luzern

Teilnahme nur nach vorgängiger Onlineanmeldung via www.hscl.ch (Legikontrolle)

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