****

**SPORTPROGRAMM**

**JT „HOCKSTRASSE“**

**Oktober 2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Zeit** | **Was?** | **Trainer** |
| **Di 01.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Heike** |
| **Mi 02.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Baris** |
| **Do 03.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Angebot entfällt!** |
| **Fr 04.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Angebot entfällt!** |
|  |
| **Mo 07.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Egor** |
| **Di 08.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Heike** |
| **Mi 09.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Hamza** |
| **Do 10.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Jana** |
| **Fr 11.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Egor** |
|  |
| **Mo 14.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Artur** |
| **Di 15.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Heike** |
| **Mi 16.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Hamza** |
| **Do 17.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Jana** |
| **Fr 18.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Egor** |
|  |
| **Mo 21.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Artur** |
| **Di 22.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Heike** |
| **Mi 23.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Hamza** |
| **Do 24.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Jana** |
| **Fr 25.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Egor** |
|  |
| **Mo 28.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Artur** |
| **Di 29.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Heike** |
| **Mi 30.10.24** | **17 – 20** | **Fitnesstraining ab 14 Jahren** | **Baris** |
| **Do 31.10.24** | **18 – 20** | **Fitness ONLY GIRLS** | **Jana** |

**Catrin Capozzoli,** **jugendtreff-hockstrasse@jukuz.de** **oder Telefon 06021-5820514**

**Homepage JUKUZ** [**http://www.jukuz.de/freizeit-und-bildung/sport-und-bewegung/fitness-2/**](http://www.jukuz.de/freizeit-und-bildung/sport-und-bewegung/fitness-2/)