



**JUKUZ**  
Sport & Bewegung

# SPORTPROGRAMM JT „HOCKSTRASSE“

## Januar 2026

Datum	Zeit	Was?	Trainer
<b>Do 01.01.26</b>	<b>18 – 20</b>	<b>Feiertag – Angebot fällt aus!</b>	<b>/</b>
<b>Fr 02.01.26</b>	<b>17 – 20</b>	<b>Ferien – geschlossen!</b>	<b>/</b>
Mo 05.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	
<b>Di 06.01.26</b>	<b>18 – 20</b>	<b>Feiertag – Angebot fällt aus!</b>	<b>/</b>
Mi 07.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Hamza
Do 08.01.26	18 – 20	Fitness ONLY GIRLS	Jana
Fr 09.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Egor
Mo 12.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Baris
Di 13.01.26	18 – 20	Fitness ONLY GIRLS	Heike
Mi 14.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Hamza
Do 15.01.26	18 – 20	Fitness ONLY GIRLS	Jana
Fr 16.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Egor
Mo 19.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Baris
Di 20.01.26	18 – 20	Fitness ONLY GIRLS	Heike
Mi 21.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Hamza
Do 22.01.26	18 – 20	Fitness ONLY GIRLS	Jana
Fr 23.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Egor
Mo 26.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Baris
Di 27.01.26	18 – 20	Fitness ONLY GIRLS	Heike
Mi 28.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Hamza
Do 29.01.26	18 – 20	Fitness ONLY GIRLS	Jana
Fr 30.01.26	17 – 20	Fitnessstraining ab 14 Jahren	Egor

Catrin Capozzoli, [jugendtreff-hockstrasse@jukuz.de](mailto:jugendtreff-hockstrasse@jukuz.de) oder Telefon 0 60 21-58 20 514  
Homepage JUKUZ <http://www.jukuz.de/freizeit-und-bildung/sport-und-bewegung/fitness-2/>