

















Volles Programm im KJC Sportcenter 2024/25

gültig ab Okt. 2024

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag	
Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 1	Gym 1	
	8:45 – 12:00		9:15 – 10:30	9:15 – 10:15	9:15 – 10:45	9:00 – 10:00			9:15 – 10:30		8:45 – 10:15	9:00 – 10:00	8:45 – 12:00		9:45 – 10:45	10:00 – 11:00	
	Kids-Club		Bauch-Beine-Po	Tai Chi	Modern Dance F1 Nicola	ZUMBA FINESSE B/M/F Tatjana			Bauch-Beine-Po		Yoga B/M/F Cindy	Fun Step M/F Yvonne	Kids-Club		ZUMBA FINESSE B/M/F Tatjana	Indoor Cycling B/M/F Andy	
10:00 – 11:00		10:15 – 11:30		10:15 – 11:15			8:45 – 12:00			10:15 – 11:15		10:00 – 11:00		10:15 – 11:15	15:30 – 17:00	16:00 – 17:30	
Indoor Cycling Basic		Pilates B/M/F Therese		Rückenfit  Therese			Kids-Club 			Rückenfit  Gianni		Indoor Cycling Basic  Yvonne	Pilates  B/M/F Gabi/Simone	Indoor Cycling RFK Klaus/Maui	Yoga Vinyasa B/M/F Claudia		
Ede																	
		Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre		 Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre					
17:00 – 18:00	14:00 – 15:00			14:30 – 15:30				15:15 – 16:00			14:30 – 15:30		14:00 – 15:00				
Rückenfit  Alex/Margit	Judo Fortgeschrittene 5 – 6 Jahre Christa			Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa				Karate Beginner 6 – 9 Jahre Patric			Judo Fortgeschrittene 8 – 10 Jahre Christa		Judo Fortgeschrittene 8 – 10 Jahre Christa				
18:00 – 19:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00		16:00 – 17:00	16:00 – 17:00		16:00 – 17:00		16:00 – 17:00		15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30
ZUMBA FINESSE B/M/F Julia	Judo Beginner 5 – 6 Jahre Christa	Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric		Judo Fortgeschrittene 6 – 8 Jahre Christa	Karate weiß – orange ab 7 Jahre Johanna		Karate weiß – orange ab 7 Jahre Patric		Karate weiß – orange ab 7 Jahre Patric		Judo Beginner 8 – 13 Jahre Christa	Karate Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric	Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina	Judo Fortgeschrittene 8 – 12 Jahre Christa	Karate Beginner bis grün Klaus	Karate Jugend Beginner bis grün Klaus	Karate Jugend ab grün Klaus
18:00 – 19:00	16:30 – 17:30	17:00 – 18:00		17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00		17:00 – 18:00		16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00
Walking (Outdoor) B/M/F Chris/Jutta	Judo Beginner 7 – 10 Jahre Christa	Karate gelb – braun ab 7 Jahre Patric/Justus		Judo Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	Karate ab grün ab 7 Jahre Johanna	externe Belegung	Karate grün – braun ab 8 Jahre Patric		Karate grün – braun ab 8 Jahre Patric		Judo Fortgeschrittene 8 – 13 Jahre Christa	Karate Bambini Fortgeschrittene Patric	Yoga Vinyasa B/M/F Claudia/Sonja	Karate Wettkampfgruppe U 16 Matze	Karate Jugend ab grün Klaus	Karate Jugend ab grün Klaus	Karate Jugend ab grün Klaus
18:15 – 19:15	17:30 – 19:00	18:00 – 19:00		17:30 – 19:00	18:00 – 19:00	17:30 – 19:00	18:00 – 19:00		18:00 – 19:00		18:00 – 19:00	18:00 – 19:00	17:30 – 19:00	18:00 – 19:00	18:00 – 19:00	18:00 – 19:00	18:00 – 19:00
Lauftreff für Beginner B/M/F (Outdoor) Dali	Judo Fortgeschrittene 12 – 16 Jahre Christa	Karate Höhere Katas braun – schwarz Günter		Yoga Vinyasa B/M/F Claudia	Rückenfit  Gianni		Indoor Cycling B/M/F Yvonne		Indoor Cycling B/M/F Yvonne		Iron Workout B/M/F Federica	Rückenfit  Therese	Modern Dance F2 Judith	Capoeira B/M/F Paulo	Karate Stützpunkt- training Lazar	Fitness Boxen B/M/F Helmut	Fitness Boxen B/M/F Helmut
19:00 – 20:00	19:00 – 20:15	19:00 – 20:00		19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	18:30 – 20:00	19:00 – 20:00	18:45 – 20:15	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00
Power Workout B/M/F Michelle	Karate Stützpunkt-training Günter/Lazar	TAE BO 2.0 M/F Team		Hula Hoop B/M/F Yvonne	Karate Unter- und Mittelstufe Reinhard	Judo Fortgeschrittene 14 – 18 Jahre Christa	Bauch-Beine-Po B/M/F Yvonne	Capoeira ab 14 Jahre B/M/F Paulo	TAE BO 2.0 Intro B/M Team		Pilates B/M/F Gabi	Judo Beginner/Fortg. 14 – 18 Jahre Christa	Karate Unter- und Mittelstufe Günter				
20:00 – 21:30	20:00 – 21:30	20:00 – 21:15		20:00 – 21:00	20:00 – 21:15	20:00 – 21:30	20:00 – 21:30	20:15 – 21:45	20:00 – 21:30	20:00 – 21:00	20:00 – 21:00	20:00 – 21:00	20:00 – 21:00	20:00 – 21:00	20:00 – 21:30	20:00 – 21:30	20:00 – 21:30
Yoga Release B/M/F Max		MMA Beginner Viktor		Indoor Cycling B/M/F Edith	Karate Oberstufe braun – schwarz Reinhard	Judo Beginner+Fortg. Erwachsene Christa	Indoor Cycling B/M/F Klaus	Grappling B/M/F Viktor	Acro Yoga B/M/F Simon		Indoor Cycling B/M/F Andy	Judo Beginner + Fortg. Erwachsene Christa	Karate Oberstufe braun – schwarz Günter		Indoor Cycling M/F Tobi		MMA Mixed Martial Arts Viktor

Gym 2	Gym 2
10:00 – 11:00	10:00 – 12:00 Uhr
Capoeira Kids 4 – 6 Jahre Caro	Karate freies Training für alle Gürtelgrade
11:00 – 12:30	
Capoeira Kids/Jugendl 7 – 14 Jahre Paulo/Caro	

Gym 3
10:00 – 11:30
Aerial Yoga B/M/F Simone
14:00 – 16:00
MMA Mixed Martial Arts Viktor
17:00 – 21:00
externe Belegung



Brühlstr. 36
88212 Ravensburg
Tel. 0751-2 33 13
Fax 0751-3 33 34
info@kjc-sportcenter.de
www.kjc-sportcenter.de

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 8.30 - 22.00 Uhr
Samstag, Sonntag, Feiertags 9.30 - 20.00 Uhr

Kids-Club
Betreute Zeiten sind Mo., Mi., Fr. 8.45 - 12.00 Uhr



Intensives Sporterleben!

RESERVIERE DIR DEINEN KURS



www.kursplaner.online/kjc-sportcenter