



RAVENSBURG E. V.

FITNESS | WELLNESS | BUDO

Neue Kurse und Workshops

Top-Auszeichnung der Sport-Fachzeitschrift »Fit for Fun« als bestes Fitness- und Sportcenter im Raum Ravensburg!



Herbst-Winter 2024/25

ab Montag, 14. Oktober 2024

Einstieg in unsere laufenden Kurse jederzeit möglich.



KJC Sportcenter e.V.

Brühlstr. 36, 88212 Ravensburg

Tel. 0751 – 2 33 13, www.kjc-sportcenter.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8.30 – 22 Uhr
Sa., So., Feiertag 9.30 – 20 Uhr

Schnupperstunden

Einführung in das Fitnessstraining
und in den Bewegungszirkel

Wellness- & Saunabereiche

Kids-Club

KJC Radsport www.kjc-radsport.de

Outdoor / Lauftreff

Kinderbetreuung: Mo., Mi., Fr. 8.45 – 12 Uhr



NEUGIERIG GEWORDEN?

Holen Sie sich Ihren kostenlosen Wohlfühlgutschein für ein Schnuppertraining bei uns ab.



VIELEN DANK AN UNSERE SPONSOREN UND PARTNER

Viel Spaß beim Training wünscht die
Kreissparkasse Ravensburg

SPORT REISCHMANN

Untereinander Sport erleben!

BLÖCKLE
BOULDERHALLE RAVENSBURG



PALACE
BOWLING · BILLARD · KEGELN
RESTAURANT & BAR RAVENSBURG

KJC
Sportcenter
RAVENSBURG E.V.
FITNESS | WELLNESS | BUDO

KJC Ravensburg e.V.
Brühlstraße 36
88212 Ravensburg
Tel. 0751 – 2 33 13

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 8.30 – 22.00 Uhr
Sa. + So. 9.30 – 20.00 Uhr
Feiertag 9.30 – 20.00 Uhr

Kostenlose Parkplätze

www.kjc-sportcenter.de

Kids-Club

Während Sie trainieren oder saunieren sind Ihre Kinder ab Säuglingsalter individuell bestens bei uns betreut.

Öffnungszeiten:
Mo. | Mi. | Fr. 8.45 – 12.00 Uhr



wellness



Gemischte Sauna

Erholung für Körper und Geist bietet unsere Saunaaanlage mit Finnischer Sauna und Bio-Sauna, Kaminecke, Massageliege, separatem Ruheraum und japanischem Garten als Frischluftbereich.



Damensauna

An den großzügigen Umkleidebereich für Damen grenzt der Solar- und Saunabereich mit Ruhezone, Massageliege und Frischluftterrasse.



Massagepraxis

Massage Raum Sascha Reising
Tel. 0751 – 953 499 28

Thai Massage, Therapeutische Thai Massage, Behandlung nach Dorn, Massage nach Breuss, Kräuterstempelmassage



Physiotherapiepraxis

**Neueröffnung der Praxis für
Physiotherapie und Osteopathie
Alexander Wiest (PT/OST/HP)**

Tel. 0751 – 3 33 40, www.alexanderwiest.de

Osteopathie, manuelle Therapie, Krankengymnastik, manuelle Lymphdrainage, Trainingstherapie und Trainingssteuerung, Wärme-, Kältetherapie, Elektrotherapie

Bistro im KJC

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit nach Ihrem Training. Genießen Sie in Wohlfühlambiente unserer gemütlichen Bistro Lounge neben heißen Kaffee- und Teespezialitäten eine große Auswahl an Sport- und Erfrischungsgetränken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Bewegungszirkel

Bewegungszirkel von Extrafit

Unser Gerätepark hat Verstärkung bekommen! Mit dem Extrafit Beweglichkeitszirkel können wir nun eines der erfolgreichsten Beweglichkeitstraining der gesamten Fitnessbranche anbieten. Der „Parcour“ verfügt über unterschiedliche Stationen, mit deren Hilfe so ziemlich alles im Körper gedehnt werden kann, was man überhaupt dehnen kann.



fitness

FITNESS

Das Beste für Ihre Gesundheit

Wir beraten Sie – Trainieren mit System. Unsere staatl. geprüften Trainer betreuen Sie gerne. Wir sind Ausbildungsstätte der Pädagogischen Hochschule Weingarten im Bereich des Studienganges »Bewegung und Ernährung«.

Wir bieten eine professionelle Geräteausstattung mit Hoist® und Gym80. Unser Betreuungskonzept mit Fitness-Startanalyse und eine auf Sie abgestimmte Gesundheits- und Ernährungsberatung, garantieren Ihnen Spaß beim Training und größtmöglichen Erfolg.

Fit im Job

Im Firmen-Fitnessbereich betreuen wir Unternehmen, die ihre Mitarbeiter in Bezug auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation fördern wollen. Gerne beraten wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten der Firmenfitness und unterbreiten Ihnen ein für Sie passendes Angebot.

Infos: Tel. 0751 – 2 33 13, Jutta Wernz

Cardiotraining

Das Beste für Herz und Kreislauf.

In unserem top ausgestatteten Cardioreich mit professionellen Life-Fitness, Matrix- und Precor-Geräten verbessern Sie Ihre Ausdauerfähigkeit mit Spaß und Unterhaltung durch unser modernes TV-Cardiosystem.

Gym80 Fitness Circuit

Mit dem Gym80-Circuit bieten wir ein zeitsparendes und effektives Gruppentraining mit modernsten Geräten, das Spaß macht.

HOIST
HOIST.FITNESS.COM

Wenn das Beste gerade gut genug ist!



KURSE & WORKSHOPS

Ab Montag, 14. Oktober 2024

Die Kursgebühr beträgt € 45,-. Kursdauer 6 Wochen.



HATHA YOGA

Donnerstag 8.45 – 10.15 Uhr

Ausgeglichenheit und Harmonie durch die Asanas des Hatha-Yoga. Ein perfektes Training zum Lösen von Verspannungen und dem Abbau von Stress.

YOGA RELEASE

Montag 20.00 – 21.30 Uhr

Verbindet Elemente des Yin-Yoga, des therapeutischen Yoga und des Anusara Yoga und wirkt so auf wundervolle Weise regenerierend auf Körper und Geist.



ACRO YOGA

Mittwoch 20.00 – 21.30 Uhr

Verbindet die Elemente Partnerakrobatik und Yoga in Einem. Lerne die Kunst des Fliegens auf spielerische Art und forme auf wunderbare Weise Figuren und Flows mit Deinem Körper. Vorkenntnisse oder einen Partner brauchst Du nicht mitbringen. Freude an Bewegung und Interaktion sind willkommen.

AERIAL YOGA

Sonntag 10.00 – 11.30 Uhr

Aerial-Yoga ist eine Yoga-Praxis, die mit Unterstützung eines von der Decke hängenden Tuches durchgeführt wird. Vertrauen und Loslassen sind die wichtigsten Trainingsprinzipien und ganz nebenbei... bringt es jede Menge Spaß



VINYASA YOGA

Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr o.

Freitag 16.30 – 18.00 Uhr o.

Sonntag 16.00 – 17.30 Uhr

Diese Yoga-Form hebt das Energieniveau, ist dynamisch und kraftvoll. Vinyasa-Yoga ist ein effektives Energiemanagement, das den Körper vital und gesund, den Geist wach und konzentriert hält.

PILATES

Montag 10.15 – 11.15 Uhr o.

Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr o.

Freitag 10.15 – 11.15 Uhr

Straffer Body, neue Power, mehr Ausstrahlung – der Mix macht's: Muskeltraining und Stretching, Yoga, Gymnastik und Tanz.

RÜCKENFIT Medi Fit

Dienstag 10.15 – 11.15 Uhr o.

Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr o.

Donnerstag 10.15 – 11.15 Uhr o.

Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Ursachen für Rückenschmerzen gibt es viele. Hilfe verspricht in den meisten Fällen gezielte Bewegung. Mit einem speziellen Training bauen Sie gezielt Muskulatur auf, die Ihre Wirbelsäule entlastet und den Schmerz dauerhaft vertreibt.



HULA HOOP

NEU
im KJC

Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

Schnell und mit Spaß zum straffen Body? Hula Hoop ist ein tolles Workout, mit dem Du Deine Muskeln In Bauch, Rücken, Po und Oberschenkeln stärkst. Eine gestärkte Körpermitte verbessert Deine gesamte Haltung.

POWER WORKOUT /Iron Workout

Montag 19.00 – 20.00 Uhr o.
Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr o.
Freitag 19.00 – 20.00 Uhr

Einfache, motivierende Bewegungen und fetzige Musik bei perfekten Trainingsreizen lassen die Teilnehmer ein definiertes Figurlevel erreichen. Dieses Workout ist der Einstieg in das Langhanteltraining, ist aber ebenso für ambitionierte Sportler bestens geeignet, die sich die Übungen mit ihrem individuellen Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

Kids-Club Kinderbetreuung:

Mo., Mi., Fr. 8.45 – 12 Uhr



FASCIAL RELEASE Stretching

Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr

Verspannt, verkürzt, verletzt,...

Egal ob laufen, radeln, Kraftsport oder eine andere Sportart – um die Beweglichkeit zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen, macht Stretching für jedermann Sinn.

TAI CHI

Dienstag 9.15 – 10.15 Uhr

Ruhig, klar und gelassen sein, die Aufmerksamkeit auf das innere Selbst, aber auch auf das Außen richten können, sind die Ziele des Tai Chi. Unser Trainer, Sifu Dietmar Stubenbaum, ist einer der höchstgraduierten europäischen Meister des Tai Chi Chuan.

TAE BO

Montag 19.00 – 20.00 Uhr o.
Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Feel good – get strong!

Als eines der ersten offiziellen Tae Bo Trainingszentren in Deutschland wurden unsere Instruktoressen von Billy Blanks (USA) persönlich ausgebildet. Echtes Tae Bo lernen und erfahren Sie bei uns.

FITNESS BOXEN

Freitag 18.00 – 19.00 Uhr

Ob Grundlagenausdauer, Schnellkraft oder Beweglichkeit – beim Fitness-Boxen wird der gesamte Körper auf vielfältige Weise trainiert.

ZUMBA

Montag 18.00 – 19.00 Uhr o.
Mittwoch 9.00 – 10.00 Uhr o.
Samstag 9.45 – 10.45 Uhr

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik – Tanzen als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

BAUCH-BEINE-PO

Dienstag 9.15 – 10.30 Uhr
Donnerstag 9.15 – 10.30 Uhr

Schöne starke Beine, ein fester Bauch und ein straffes Gesäß gehören für fast jede Frau zu einem Traumkörper dazu. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Bauch-Beine-Po-Übungen Sie diesem Ziel peu à peu näherkommen.



INDOOR CYCLING

Montag 10.00 – 11.00 Uhr o.
Freitag 10.00 – 11.00 Uhr

Indoor Cycling ist Radfahren in der Gruppe. Es ist ein Total-Body-Konditionstraining mit enorm hohem Trainingseffekt und jeder Menge Spaß.

Informieren Sie sich über unsere zahlreichen Indoor Cycling-Abendkurse.

kampfkünste



**Dein Erfolg
ist unsere Motivation.**

Johanna Kneer

- Europameisterin 2023 und 2024
- Mehrfache Deutsche Meisterin
- Sportlerin des Jahres 2023



KARATE www.kjc-karate.de

Die Kunst der Selbstverteidigung.

Ein Weg zu innerem Gleichgewicht, Selbstvertrauen und körperlicher Fitness.

Erwachsene – Wiedereinsteiger und Anfänger

**Dienstag, Donnerstag
oder Freitag**

19.00 – 20.00 Uhr

Beginnerkurse für Karate-Kids – Sicherheit für Ihr Kind

Selbstvertrauen, Aufmerksamkeit und Konzentration

3 – 5 Jahre	Donnerstag	15.45 – 16.30 Uhr
6 – 10 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr
6 – 10 Jahre	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr
6 – 10 Jahre	Mittwoch	15.15 – 16.00 Uhr
ab 10 Jahren	Freitag	15.30 – 16.30 Uhr

KJC-Mochenwangen

Beginnerkurse für Karate-Kids

Sporthalle Mochenwangen/
Seiteneingang

Freitag 14.00 – 15.00 Uhr



Capoeira

Erwachsene

Mittwoch 18.45 – 20.15 Uhr

Freitag 18.30 – 20.00 Uhr

Kinder/Jugendliche

4 – 6 Jahre Sa. 10.00 – 11.00 Uhr

7 – 14 Jahre Sa. 11.00 – 12.30 Uhr

Kennzeichnend für die brasilianische Kampfkunst ist Freude an der Bewegung zu Musik, Selbstverteidigung, Tanz und Spiel.

JUDO

www.kjc-judo.de

Die olympische japanische Kampfkunst

Neben einer professionellen und altersgerechten Betreuung durch Christa Hoffmann, 7. Dan, finden Sie im KJC ideale Trainingsbedingungen. Durch den Einsatz von Körper und Geist den Gegner bezwingen. »Siegen durch Nachgeben« ist das Ziel des Judoka.

Wiedereinsteiger und Anfänger

ab 18 Jahre und Erwachsene

Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr

Schnupperkurs für Kids, 6 Wochen

5 – 6 Jahre Mo. 15.00 – 16.00 Uhr

7 – 10 Jahre Mo. 16.30 – 17.30 Uhr

8 – 13 Jahre Do. 15.30 – 16.30 Uhr

14 – 18 Jahre Do. 19.00 – 20.00 Uhr

ab 18 Jahre Do. 20.00 – 21.00 Uhr

Weitere Zeiten nach Vereinbarung.

Anna-Maria Wagner

Weltmeisterin 2021 und 2024

2-fache Bronzemedaille Olympiade 2021

Europameisterin Frauen Mix Team

Europameisterin U23, U21

Deutsche Judomeisterin 2023

Fahnenträgerin Olympiade 2024



MMA



Grappling

Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr

Beinhaltet Hebel, Würfe, Takedowns, Feger, Aufgabegriffe und viele andere Griffe – jedoch sind Tritte und Schläge verboten.

Diese Grappling-Einheiten können auch von Judoka, Ringern, Jui Jitsu und MMA-Kämpfern als weiteres Training genutzt werden.

MMA – Mixed Martial Arts

Montag 20.00 – 21.15 Uhr

MMA ist eine Kampfkunst, die Karate, Muay Thai, Boxen, Ringen und weitere Kampfsportarten verbindet. Durch die nahezu grenzenlosen Möglichkeiten an Kombinationen von Stand, Clinch und Bodentechniken kann jeder Kämpfer seinen individuellen Kampfstil finden.

Ihre Einführung ins MMA begleitet in hervorragender Weise unser **MMA-Cheftrainer Viktor Strunin**.