



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-/Winterprogramm

Einstieg in unsere laufenden Kurse jederzeit möglich.

KJC Radsport: Alle Infos auf [kjc-radsport.de](http://kjc-radsport.de)

KJC Outdoor Winter: Lauftreff

### • Fitness- & Danceday

Samstag, 9. Okt. 9.00 – 18.50 Uhr

### • Zeit für Yoga – Zeit für Dich

Sonntag, 10. Okt. 10.00 – 18.00 Uhr

### • Selbstverteidigungskurs

für Mädchen/Frauen ab 13 Jahre

Samstag, 20. Nov. 14.00 – 17.00 Uhr



ab Montag, 11. Oktober 2021

Schnupperstunden

Einführung in das Fitnesstraining

Wellness- & Saunabereiche

Kids-Club

Viel Spaß beim Training  
wünscht die



Kreissparkasse  
Ravensburg

SPORT  
REISCHMANN

KJC Sportcenter e.V.,  
Brühlstr. 36, 88212 Ravensburg, Tel. 0751 – 2 33 13

### Öffnungszeiten:

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

Kinderbetreuung: Mo. – Fr. 8.45 – 12 Uhr

# fitness



Unsere gesundheitsorientierten Angebote werden durch viele Krankenkassen bezuschusst.  
Wir beraten Sie gerne.

## 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.

## Cardiotraining

### Das Beste für Herz und Kreislauf.

In unserem top ausgestatteten Cardiobereich 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.

## 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

# wellness

## Gemischte Sauna

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

## Damensauna

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

## Massagepraxis

**Massage Raum im KJC – Tel. 0751 – 953 499 28**  
Thai Massage, Therapeutische Thai Massage, Behandlung nach Dorn, Massage nach Breuss, Kräuterstempelmassage

## Wir Stärken Ihren Rücken

**Physiotherapie Zeeb – Rückenkompetenzzentrum,** Tel. 0751 – 3 33 40



**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

### Kinderbetreuung:

Mo. – Fr. 8.45 – 12.00 Uhr

[www.kjc-sportcenter.de](http://www.kjc-sportcenter.de)

# NEUE KURSE und Workshops

**Ab Montag, 11. Oktober 2021 im KJC**

Die Kursgebühr beträgt € 35,-. Kursdauer 6 Wochen.

## Hatha Yoga

**Mo., 11. Okt.** 20.00 – 21.00 Uhr o.  
**Mi., 13. Okt.** 10.15 – 11.30 Uhr o.  
**Do., 14. Okt.** 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 Achtsamkeit

**Mi., 13. Okt.** 20.00 – 21.15 Uhr

Yoga Release ist ein leicht dynamischer dennoch ruhiger Yogastil.

## Vinyasa Yoga

**Di., 12. Okt.** 17.30 – 19.00 Uhr o.  
**Do., 14. Okt.** 17.30 – 19.00 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

**Mo., 11. Okt.** 10.15 – 11.15 Uhr o.  
**Do., 14. Okt.** 19.00 – 20.00 Uhr o.  
**Fr., 15. Okt.** 10.15 – 11.15 Uhr

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

## Tai Chi

**Di., 12. Okt.** 9.15 – 10.15 Uhr

Die Harmonie von Körper und Geist

Mit Sifu Dietmar Stubenbaum, einem der höchstgraduierten europäischen Meister des Tai Chi Chuan.

## Wirbelsäulengymnastik Medi Fit

**Di., 12. Okt.** 10.15 – 11.15 Uhr o.  
**Di., 12. Okt.** 18.00 – 19.00 Uhr o.  
**Do., 14. Okt.** 10.15 – 11.15 Uhr o.  
**Do., 14. Okt.** 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.



## Strong Nation®

NEU  
im KJC

**Fr., 15. Okt.** 18.00 – 19.00 Uhr  
**So., 17. Okt.** 10.00 – 11.00 Uhr

Kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran. In diesem Intervalltraining verbrennst du Kalorien und stärkst dabei Deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur.



ZUMBA

**Mo., 11. Okt.** 18.00 – 19.00 Uhr o.  
**Mi., 13. Okt.** 9.00 – 10.00 Uhr

Zumba® ist eine Verschmelzung von latein-amerikanischer und internationaler Musik – Tanzen als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

## Bauch-Beine-Po

**Do., 14. Okt.** 9.15 – 10.30 Uhr

Auch im Herbst will man in der Lieblingsgarderobe eine gute Figur machen. 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 näher kommen.



## Iron Workout

**Di., 12. Okt.** 19.00 – 20.00 Uhr

Einfache, motivierende Bewegungen und fetzige Musik bei perfekten Trainingsreizen lassen die Teilnehmer ein definiertes Figurlevel erreichen. Iron 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.



## Indoor Cycling

**Mo., 11. Okt.** 10.00 – 11.00 Uhr o.  
**Fr., 15. Okt.** 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 Spinning-Abendkurse.



BILLY BLANKS  
TAE BO FITNESS

**Mo., 11. Okt.** 19.00 – 20.00 Uhr o.  
**Mi., 13. Okt.** 19.00 – 20.00 Uhr

Feel good – get strong!

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

## Faszio® Training

**Di., 12. Okt.** 9.30 – 10.30 Uhr

Das abwechslungsreiche Training fordert den ganzen Körper und alle Sinne. Muskeln und Faszien sortieren sich in langen Ketten durch den Körper. Durch das Einbeziehen dieser Ketten in die Bewegungen nutzen und trainieren wir das fasziale Netz optimal.



## Fitness Boxen

NEU  
im KJC

**Mo., 11. Okt.** 20.00 – 21.00 Uhr

Spaß und Fitness beim Boxworkout.

Ob Grundlagenausdauer, Schnellkraft oder Beweglichkeit – beim Fitness-Boxen wird der gesamte Körper auf vielfältige Weise trainiert. Dass nebenbei auch noch ordentlich Kalorien verbrannt werden ist ein willkommener Nebeneffekt.

## Kids-Club

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

**Kids-Clubs**

**Öffnungszeiten:**

**Montag – Freitag**

**8.45 – 12.00 Uhr**



## KARATE [www.kjc-karate.de](http://www.kjc-karate.de)



### Die Kunst der Selbstverteidigung.

Mit Int. Top-Trainern den Weg zu innerem Gleichgewicht, Selbstvertrauen und körperlicher Fitness finden.

#### Erwachsene – Wiedereinsteiger und Anfänger

Di., 12. Oktober 19.00 – 20.00 Uhr  
 Training: Di., Do. oder Fr. 19.00 – 20.00 Uhr

#### Karate Basic's – für Best-Ager, Einsteiger & Geübte

ab Di., 12. Oktober 10.30 – 11.30 Uhr

#### Beginnerkurse für Kids – Sicherheit für Ihr Kind

Selbstvertrauen, Aufmerksamkeit und Konzentration

3 – 5 Jahre Do., 14. Okt. 15.45 – 16.30 Uhr  
 6 – 9 Jahre Mo., 11. Okt. 16.00 – 17.00 Uhr  
 6 – 10 Jahre Mi., 13. Okt. 15.15 – 16.00 Uhr  
 ab 9 Jahren Di., 12. Okt. 16.00 – 17.00 Uhr  
 ab 10 Jahren Fr., 15. Okt. 15.30 – 16.30 Uhr

#### KJC-Mochenwangen – für Kids Beginner

Sporthalle Mochenwangen / Seiteneingang

Fr., 15. Okt. 14.05 – 15.00 Uhr

#### Paul Boger (Mitte)

Europacupsieger und Deutscher Meister, Jugendsportler des Jahres 2019 in Ravensburg

#### Evelyn Kostbar (re.)

Deutsche Meisterschaft 2019, 3. Platz



#### Johanna Kneer

Europameisterin 2020/2021  
 Deutsche Meisterin 2020/2021  
 Jugend-Weltmeisterin 2013

## Karate

## MMA – Mixed Martial Arts

Fr., 15. Okt. 20.00 – 21.30 Uhr o.  
 So., 17. Okt. 14.00 – 16.00 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.

## Grappling



Mi., 13. Oktober 20.15 – 21.30 Uhr

Beinhaltet Hebel, Würfe, Takedowns und kann von Judokas, Ringern und MMA Kämpfern als weiteres Training genutzt werden.



# kampfkunst

## JUDO

[www.kjc-judo.de](http://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

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre  
 ab Di., 12. Okt. und Do. 14. Okt. 20.00 – 21.30 Uhr

#### Schnupperkurs für Kids

6 Wochen  
 5 – 6 Jahre Mo., 11. Okt. 14.00 – 15.00 Uhr  
 7 – 10 Jahre Mo., 11. Okt. 15.00 – 16.00 Uhr  
 10 – 14 Jahre Mo., 11. Okt. 16.30 – 17.30 Uhr  
 14 – 16 Jahre Mo., 11. Okt. 17.30 – 19.00 Uhr  
 4 – 5 Jahre Di., 12. Okt. 14.30 – 15.30 Uhr  
 10 – 15 Jahre Di., 12. Okt. 17.00 – 18.00 Uhr  
 ab 16 Jahren Di., 12. Okt. 20.00 – 21.30 Uhr

Weitere Zeiten nach Vereinbarung.



#### Anna-Maria Wagner

Weltmeisterin 2021  
 2-fache Bronzemedaille Olympiade 2021  
 Europameisterin Frauen Mix Team  
 Europameisterin U23, U21  
 Weltmeisterschaft U 21 Bronze

## Capoeira



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

#### Erwachsene

Mo., 11. Okt. 20.15 – 21.45 Uhr  
 Mi., 13. Okt. 18.45 – 20.15 Uhr

#### Kinder/Jugendliche 6 – 14 Jahre

Sa., 16. Okt. 11.00 – 12.30 Uhr



## AIKIDO

### Die sanfte Kampfkunst

Inneres Gleichgewicht, die Balance von Körper und Geist und effektive Selbstverteidigungstechniken sind Inhalte des Trainings mit unseren erfahrenen Aikidomeistern.

#### Grundkurs für Jugendliche

Fr., 15. Okt. 18.30 – 20.00 Uhr

#### Grundkurs für Erwachsene

Fr., 15. Okt. 20.00 – 21.30 Uhr