











Volles Programm im KJC Sportcenter 2022/23

gültig ab Okt. 2022

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	9:00 – 10:00	9:00 – 10:00	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	ZUMBA FITNESS Fitness B/M/F Kerstin	Strong Nation®	Tai Chi	Modern Dance F1 Nicola	ZUMBA FITNESS			Bauch-Beine-Po		Yoga	Fun Step	Kids-Club		ZUMBA FITNESS	Indoor Cycling
			B/M/F Andrea	B/M/F Armin	B/M/F Nicola	B/M/F Tatjana			B/M/F Tina		B/M/F Cindy	M/F Yvonne		B/M/F Tatjana	B/M/F Andi	
10:00 – 11:00		10:15 – 11:15	10:00 – 11:00	10:15 – 11:15		10:00 – 11:30	8:45 – 12:00		8:45 – 12:00	10:15 – 11:15		10:00 – 11:00		10:15 – 11:15	16:00 – 17:30	15:30 – 17:00
Indoor Cycling Basic <i>clubaktiv</i>		Pilates	Bauch-Beine-Po	Medi-Fit <i>clubaktiv</i>		Yoga Vinyasa	Kids-Club		Kids-Club	Medi-Fit <i>clubaktiv</i>		Indoor Cycling Basic <i>clubaktiv</i>		Pilates <i>clubaktiv</i>	Indoor Cycling RFK ab November Klaus/Maui	Yoga Vinyasa ab 09.10. B/M/F Claudia
Ede		B/M/F Therese	B/M/F Tina	B/M/F Debora		B/M/F Alina				B/M/F Debora		Yvonne		B/M/F Max R.		17:00 – 21:00
		Fitness			Fitness	Fitness			Fitness			Fitness			Gym 2	externe Belegung
		14:00 – 17:30			14:00 – 19:00	14:00 – 17:30			14:00 – 19:00			14:00 – 19:00			10:00 – 11:00	
		Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Capoeira Kids 4 – 6 Jahre Caro	
	14:00 – 15:00			14:30 – 15:30			15:15 – 16:00			14:30 – 15:30			14:00 – 15:00			Gym 2
	Judo Beginner 6 – 8 Jahre Christa			Judo Beginner 4 – 5 Jahre Christa			Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric			Judo Beginner 6 – 8 Jahre Christa			Judo Beginner/Fortg. 7 – 10 Jahre Christa		11:00 – 12:30	10:00 – 12:00 Uhr
17:00 – 18:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:45 – 16:30	15:30 – 16:30	15:00 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	
Medi Fit	Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa	Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric		Judo Beginner 5 – 6 Jahre Christa	Karate weiß – orange 6 – 9 Jahre Johanna		Karate weiß – orange 6 – 12 Jahre Patric			Judo Fortgeschrittene 10 – 12 Jahre Christa	Karate Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric	Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina	Judo Fortgeschrittene 12 – 15 Jahre Christa	Karate Beginner bis grün Klaus		
Alex																
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	17:00 – 18:00	16:30 – 17:30	16:30 – 18:00	16:30 – 17:30	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 17:30	16:30 – 18:00	16:30 – 17:30
ZUMBA FITNESS	Judo Beginner 10 – 14 Jahre Christa	Karate weiß – braun ab 7 Jahre Patric		Judo Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	Karate ab grün 6 – 11 Jahre Johanna	externe Belegung	Karate grün – braun ab 8 Jahre Patric	externe Belegung	Yoga Kids + Teens 10 – 15 Jahre Alina	Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	Karate Bambini Fortgeschrittene Patric	Yoga Vinyasa	Karate Wettkampfgruppe U 16 Matze	Karate Jugend ab grün Klaus	Aerial Yoga	Strong Nation® B/M/F Andrea
B/M/F Julia												B/M/F Alina			B/M/F Max R.	14:00 – 16:00
18:30 – 19:30	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	18:00 – 19:00	17:30 – 19:00	18:00 – 19:00	17:30 – 19:00	18:30 – 20:00	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 Beginner/Fortg. 14 – 17 Jahre Christa	Karate Höhere Katas braun – schwarz Günter	Yoga Vinyasa	Medi-Fit <i>clubaktiv</i>		Indoor Cycling	Karate Unter- und Mittelstufe Reinhard	Indoor Cycling	Yoga Vinyasa	Medi Fit <i>clubaktiv</i>	Modern Dance F2 Judith	Capoeira	Karate Stützpunkt- training Lazar	Fitness Boxen		
			B/M/F Claudia	Michael		B/M/F Yvonne			B/M/F Simone/Max			B/M/F Paulo		B/M/F Helmut		
19:00 – 20:00	19:00 – 20:15	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	18:30 – 20:00	19:00 – 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			
Power Workout	Karate Stützpunkt-training Günter/Lazar	TAE BO 2.0® M/F Ahmet	Iron Workout	Judo Fortgeschrittene U 15 – U 18 Christa	Karate Unter- und Mittelstufe Reinhard	Bauch-Beine-Po	Capoeira ab 14 Jahre B/M/F Paulo	TAE BO 2.0® Intro B/M Team	Pilates	Judo Fortgeschrittene 14 – 18 Jahre Christa	Karate Unter- und Mittelstufe Günter					
B/M/F Michelle			B/M/F Margit			B/M/F Yvonne			B/M/F Gabi							
20:00 – 21:00		20:00 – 21:15	20:00 – 21:00	20:00 – 21:30	20:00 – 21:15	20:00 – 21:30	20:15 – 21:45	20:00 – 21:30	20:00 – 21:00	20:00 – 21:30	20:00 – 21:15	20:00 – 21:30		20:00 – 21:30	20:00 – 21:30	20:00 – 21:30
Yoga <i>clubaktiv</i>		MMA	Indoor Cycling	Judo Beginner+Fortg. Erwachsene Christa	Karate Oberstufe braun – schwarz Reinhard	Indoor Cycling	Grappling	Yoga Release	Indoor Cycling	Judo Beginner + Fortg. Erwachsene Christa	Karate Oberstufe braun – schwarz Günter	Indoor Cycling		MMA Mixed Martial Arts		
Andrea/Reinhard		Beginner Viktor	B/M/F Andi			B/M/F Klaus			B/M/F Nico			M/F Tobli				
																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 von Montag - Freitag 8.45 - 12.00 Uhr

Viel Spaß beim Sport wünscht Ihnen Ihre



Intensives Sport erleben!