

Volles Programm im KJC Sportcenter 2023/24

gültig ab Okt. 2023

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	
9:00 – 10:00 Fitness  ZUMBA B/M/F Kerstin	8:45 – 12:00 Kids-Club		9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina	9:15 – 10:15 Tai Chi B/M/F Armin	9:15 – 10:45 Modern Dance F1 Nicola	9:00 – 10:00  ZUMBA B/M/F Tatjana			9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina		8:45 – 10:15 Yoga B/M/F Cindy	9:00 – 10:00 Fun Step M/F Yvonne	8:45 – 12:00 Kids-Club		9:45 – 10:45  ZUMBA B/M/F Tatjana	10:00 – 11:00 Indoor Cycling B/M/F Andi	
10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic Mai + Juni Ede		10:15 – 11:30 Pilates B/M/F Therese		10:15 – 11:15 Rückenfit  Therese			8:45 – 12:00 Kids-Club 		8:45 – 12:00 Kids-Club 	10:15 – 11:15 Rückenfit  Gina		10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic  Yvonne		10:15 – 11:15 Pilates  B/M/F Gabi/Simone	15:30 – 17:00 Indoor Cycling RfK Klaus/Maui	16:00 – 17:30 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia	
		Fitness 14:00 – 17:30 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	Fitness 14:00 – 17:30 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			externe Belegung	externe Belegung	
	14:00 – 15:00 Judo Beginner 4 – 5 Jahre Christa			14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 6 – 8 Jahre Christa			15:15 – 16:00 Karate Beginner 6 – 9 Jahre Patric			14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa			14:00 – 15:00 Judo Beginner 6 – 10 Jahre Christa			10:00 – 11:00 Capoeira Kids 4 – 6 Jahre Caro	10:00 – 12:00 Uhr Karate freies Training für alle Gürtelgrade
17:00 – 18:00 Rückenfit  Alex	15:00 – 16:00 Judo Fortgeschrittene 9 – 14 Jahre Christa	16:00 – 17:00 Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric		16:00 – 17:00 Judo Fortgeschrittene 5 – 7 Jahre Christa	16:00 – 17:00 Karate weiß – orange 7 – 10 Jahre Johanna		16:00 – 17:00 Karate weiß – orange 6 – 12 Jahre Patric			15:30 – 16:30 Judo Fortgeschrittene 10 – 12 Jahre Christa	15:45 – 16:30 Karate Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric	15:30 – 16:30 Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina	15:00 – 16:30 Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa	15:30 – 16:30 Karate Jugend Beginner bis grün Klaus	11:00 – 12:30 Capoeira Kids/Jugendl 7 – 14 Jahre Paulo/Caro		
18:00 – 19:00  ZUMBA B/M/F Julia	16:30 – 17:30 Judo Beginner 8 – 13 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate gelb – braun ab 7 Jahre Patric/Justus		17:00 – 18:00 Judo Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate ab grün 6 – 11 Jahre Johanna	17:00 – 18:00 externe Belegung	17:00 – 18:00 Karate grün – braun ab 8 Jahre Patric			16:30 – 18:00 Judo Beginner/Fortg. 12 – 16 Jahre Christa	16:30 – 17:30 Karate Bambini Fortgeschrittene Patric	16:30 – 18:00 Yoga Vinyasa B/M/F Team	16:30 – 18:00 Karate Wettkampfgruppe U 16 Matze	16:30 – 17:30 Karate Jugend ab grün Klaus		Gym 3 10:00 – 10:00 Strong Nation [®] B/M/F Andrea	
18:30 – 19:00 Lauftreff für Beginner B/M/F (Outdoor) Dali	17:30 – 19:00 Judo Fortgeschrittene 12 – 16 Jahre Christa	18:00 – 19:00 Karate Höhere Katas braun – schwarz Günter	17:30 – 19:00 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia	18:00 – 19:00 Rückenfit  Michael		18:00 – 19:00 Indoor Cycling B/M/F Yvonne	18:45 – 20:15 Capoeira ab 14 Jahre B/M/F Paulo	18:00 – 19:00 Faszientraining B/M/F Simone	17:30 – 19:00 Yoga Vinyasa B/M/F Simone	18:00 – 19:00 Rückenfit  Martin	17:30 – 19:00 Modern Dance F2 Judith	18:30 – 20:00 Capoeira B/M/F Paulo	18:00 – 19:00 Karate Stützpunkt-training Lazar	18:00 – 19:00 Fitness Boxen B/M/F Helmut	11:00 – 12:30 Aerial Yoga B/M/F Simone/Max R.		
19:00 – 20:00 Power Workout B/M/F Michelle	19:00 – 20:15 Karate Stützpunkt-training Günter/Lazar	19:00 – 20:00 TAE BO 2.0 [®] M/F Team	19:00 – 20:00 Iron Workout B/M/F Margit	19:00 – 20:00 Karate Unter- und Mittelstufe Reinhard	18:30 – 20:00 Judo Fortgeschrittene U 15 – U 18 Christa	19:00 – 20:00 Bauch-Beine-Po B/M/F Yvonne	20:15 – 21:45 Capoeira ab 14 Jahre B/M/F Paulo	19:00 – 20:00 Intro B/M Team	19:00 – 20:00 Pilates B/M/F Gabi	19:00 – 20:00 Judo Beginner/Fortg. 14 – 18 Jahre Christa	19:00 – 20:00 Karate Unter- und Mittelstufe Günter		19:00 – 20:00 Karate Unterstufe Erwachsene Kenan	19:00 – 20:00 Power Workout ab 13.10. B/M/F Michelle	17:00 – 21:00 MMA Mixed Martial Arts Viktor		
		20:00 – 21:15 MMA Beginner Viktor	20:00 – 21:00 Indoor Cycling B/M/F Margit	20:00 – 21:15 Karate Oberstufe braun – schwarz Reinhard	20:00 – 21:30 Judo Beginner+Fortg. Erwachsene Christa	20:00 – 21:30 Indoor Cycling B/M/F Klaus	20:15 – 21:45 Grappling B/M/F Viktor	20:00 – 21:30 Yoga Release ab November Beginner Max	20:00 – 21:00 Indoor Cycling B/M/F Andi	20:00 – 21:30 Judo Beginner + Fortg. Erwachsene Christa	20:00 – 21:15 Karate Oberstufe braun – schwarz Günter	20:00 – 21:30 Indoor Cycling M/F Tobi		20:00 – 21:30 MMA Mixed Martial Arts Viktor	externe Belegung		

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
Samstag, Sonntag, Feiertags

Kids-Club

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

8.30 - 22.00 Uhr
9.30 - 20.00 Uhr

Viel Spaß beim Sport wünscht Ihnen Ihre



Kreissparkasse
Ravensburg

**RESERVIERE DIR
DEINEN KURS**



www.kursplaner.online/kjc-sportcenter