




















Volles Programm im KJC Sportcenter 2023

gültig ab Mai 2023

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Gym 1	Gym 1
Gym 1 9:00 – 10:00 Fitness ZUMBA B/M/F Kerstin	Gym 2 8:45 – 12:00 Kids-Club	Gym 3	Gym 1 9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina	Gym 2 9:15 – 10:15 Tai Chi B/M/F Armin	Gym 3 9:15 – 10:45 Modern Dance F1 Nicola	Gym 1 9:00 – 10:00 ZUMBA B/M/F Tatjana	Gym 2	Gym 3	Gym 1 9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina	Gym 2	Gym 3 8:45 – 10:15 Yoga B/M/F Cindy	Gym 1 9:00 – 10:00 Fun Step M/F Yvonne	Gym 2 8:45 – 12:00 Kids-Club	Gym 3	Gym 1 9:45 – 10:45 ZUMBA B/M/F Tatjana	Gym 1 10:00 – 11:00 Strong Nation® B/M/F Andrea
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		10:00 – 11:30 Yoga Vinyasa B/M/F Steffi	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 Max R.		
		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			Gym 2 10:00 – 11:00 Capoeira Kids 4 – 6 Jahre Caro	17:00 – 21:00 externe Belegung
	14:00 – 15:00 Judo Beginner 4 – 5 Jahre Christa			14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 5 – 7 Jahre Christa			15:15 – 16:00 Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric			14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa			14:00 – 15:00 Judo Beginner 6 – 10 Jahre Christa		11:00 – 12:30 Capoeira Kids/Jugendl 7 – 14 Jahre Paulo/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 6 – 9 Jahre Johanna		16:00 – 17:00 Karate weiß – orange 6 – 12 Jahre Patric		16:30 – 17:30 externe Belegung	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	16:30 – 18:00 Yoga Vinyasa B/M/F Steffi	16:30 – 17:30 Karate Jugend ab grün Klaus
18:00 – 19:00 ZUMBA B/M/F Julia	16:30 – 17:30 Judo Beginner 8 – 12 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate weiß – braun ab 7 Jahre Patric		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	17:00 – 18:00 externe Belegung	16:30 – 17:30 externe Belegung	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 Steffi	16:30 – 18:00 Karate Wettkampfgruppe U 16 Matze	16:30 – 17:30 Karate Jugend ab grün Klaus	18:30 – 20:00 Capoeira B/M/F Paulo	18:00 – 19:00 Karate Stützpunkt- training Lazar
18:30 – 19:30 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	18:00 – 19:00 Indoor Cycling	18:00 – 19:00 Faszientraining B/M/F Simone/Max	17:30 – 19:00 Yoga Vinyasa B/M/F Simone	18:00 – 19:00 Rückenfit  Debora	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	19:00 – 20:00 Power Workout B/M/F Michelle	19:00 – 20:00 Karate Stützpunkt- training Günter/Lazar
20:00 – 21:00 Yoga  Andrea/Reinhard	19:00 – 20:15 Karate Unter- und Mittelstufe Reinhard	19:00 – 20:00 TAE BO 2.0® M/F Ahmet	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	18:45 – 20:15 Capoeira ab 14 Jahre B/M/F Paulo	19:00 – 20:00 TAE BO 2.0® 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		20:00 – 21:00 Yoga  Andrea/Reinhard	20:00 – 21:15 MMA Beginner Viktor
	20:00 – 21:00 Indoor Cycling B/M/F Margit	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 Yoga Release Beginner Max	20:15 – 21:45 Grappling B/M/F Viktor		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 MMA Mixed Martial Arts Viktor			



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