




# Volles Programm im KJC Sportcenter 2024

gültig ab Juni 2024

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag
<b>Gym 1</b> 9:00 – 10:00 <b>Fitness</b> <b>ZUMBA</b> B/M/F Kerstin	<b>Gym 2</b> 8:45 – 12:00 <b>Kids-Club</b> 	<b>Gym 3</b> 10:15 – 11:30 <b>Pilates</b> B/M/F Therese	<b>Gym 1</b> 9:15 – 10:30 <b>Bauch-Beine-Po</b> B/M/F Tina	<b>Gym 2</b> 9:15 – 10:15 <b>Tai Chi</b> B/M/F Armin	<b>Gym 3</b> 9:15 – 10:45 <b>Modern Dance</b> F1 Nicola	<b>Gym 1</b> 9:00 – 10:00 <b>ZUMBA</b> B/M/F Tatjana	<b>Gym 2</b> 8:45 – 12:00 <b>Kids-Club</b> 	<b>Gym 3</b>	<b>Gym 1</b> 9:15 – 10:30 <b>Bauch-Beine-Po</b> B/M/F Tina	<b>Gym 2</b> 10:15 – 11:15 <b>Rückenfit</b> <b>clubaktiv</b> Therese	<b>Gym 3</b> 8:45 – 10:15 <b>Yoga</b> B/M/F Cindy	<b>Gym 1</b> 9:00 – 10:00 <b>Fun Step</b> M/F Yvonne	<b>Gym 2</b> 8:45 – 12:00 <b>Kids-Club</b> 	<b>Gym 3</b> 10:15 – 11:15 <b>Pilates</b> <b>clubaktiv</b> B/M/F Gabi/Simone	<b>Gym 1</b> 9:45 – 10:45 <b>ZUMBA</b> B/M/F Tatjana	<b>Gym 1</b> 10:00 – 11:00 <b>Indoor Cycling</b> B/M/F Andy 17:00 – 21:00 <b>externe Belegung</b>
		<b>Fitness</b> 14:00 – 19:00 <b>Fitness für Jugendliche</b> 12 – 16 Jahre			<b>Fitness</b> 14:00 – 19:00 <b>Fitness für Jugendliche</b> 12 – 16 Jahre			<b>Fitness</b> 14:00 – 19:00 <b>Fitness für Jugendliche</b> 12 – 16 Jahre			<b>Fitness</b> 14:00 – 19:00 <b>Fitness für Jugendliche</b> 12 – 16 Jahre				<b>Gym 2</b> 10:00 – 11:00 <b>Capoeira</b> Kids 4 – 6 Jahre Caro 11:00 – 12:30 <b>Capoeira</b> Kids/Jugendl 7 – 14 Jahre Paulo/Caro	<b>Gym 2</b> 10:00 – 12:00 Uhr <b>Karate</b> freies Training für alle Gürtelgrade
	14:00 – 15:00 <b>Judo</b> Fortgeschrittene 5 – 6 Jahre Christa			14:30 – 15:30 <b>Judo</b> Fortgeschrittene 6 – 8 Jahre Christa			15:15 – 16:00 <b>Karate</b> Beginner 6 – 9 Jahre Patric				14:30 – 15:30 <b>Judo</b> Fortgeschrittene 8 – 10 Jahre Christa					<b>Gym 3</b> 10:00 – 11:30 <b>Aerial Yoga</b> B/M/F Simone 14:00 – 16:00 <b>MMA</b> Mixed Martial Arts Viktor 17:00 – 21:00 <b>externe Belegung</b>
17:00 – 18:00 <b>Rückenfit</b> <b>clubaktiv</b> Sadi	15:00 – 16:00 <b>Judo</b> Beginner 5 – 6 Jahre Christa	16:00 – 17:00 <b>Karate</b> Beginner 6 – 10 Jahre Patric	15:30 – 16:30 <b>Hip Hop</b> Kids Sadi	16:00 – 17:00 <b>Judo</b> Fortgeschrittene 5 – 7 Jahre Christa	16:00 – 17:00 <b>Karate</b> weiß – orange ab 7 Jahre Johanna	16:00 – 17:00 <b>Karate</b> weiß – orange 6 – 12 Jahre Patric	16:00 – 17:00 <b>Karate</b> weiß – orange ab 7 Jahre Johanna	16:00 – 17:00 <b>Karate</b> weiß – orange ab 7 Jahre Johanna	17:00 – 18:00 <b>externe Belegung</b>	17:00 – 18:00 <b>Karate</b> grün – braun ab 8 Jahre Patric	15:30 – 16:30 <b>Judo</b> Beginner 8 – 13 Jahre Christa	15:45 – 16:30 <b>Karate</b> Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric	15:30 – 16:30 <b>Karate</b> Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina	15:30 – 16:30 <b>Judo</b> Fortgeschrittene 8 – 13 Jahre Christa	15:30 – 16:30 <b>Karate</b> Jugend Beginner bis grün Klaus	
18:00 – 19:00 <b>ZUMBA</b> B/M/F Julia	16:30 – 17:30 <b>Judo</b> Beginner 6 – 8 Jahre Christa	17:00 – 18:00 <b>Karate</b> gelb – braun ab 7 Jahre Patric/Justus	16:30 – 17:30 <b>Hip Hop</b> Teens Sadi	17:00 – 18:00 <b>Judo</b> Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	17:00 – 18:00 <b>Karate</b> ab grün ab 7 Jahre Johanna	17:00 – 18:00 <b>Karate</b> grün – braun ab 8 Jahre Patric	17:00 – 18:00 <b>externe Belegung</b>	17:00 – 18:00 <b>externe Belegung</b>	17:00 – 18:00 <b>Funky Jazz Dance</b> ab 16 Jahre Sadi	16:30 – 18:00 <b>Judo</b> Fortgeschrittene 8 – 13 Jahre Christa	16:30 – 18:00 <b>Karate</b> Bambini Fortgeschrittene Patric	16:30 – 18:00 <b>Yoga Vinyasa</b> B/M/F Team	16:30 – 18:00 <b>Karate</b> Wettkampfgruppe U 16 Matze	16:30 – 17:30 <b>Karate</b> Jugend ab grün Klaus		
18:15 – 19:00 <b>Lauftreff</b> für Beginner B/M/F (Outdoor) Dali	17:30 – 19:00 <b>Judo</b> Fortgeschrittene 12 – 16 Jahre Christa	18:00 – 19:00 <b>Karate</b> Höhere Katas braun – schwarz Günter	17:30 – 19:00 <b>Yoga Vinyasa</b> B/M/F Claudia	18:00 – 19:00 <b>Rückenfit</b> <b>clubaktiv</b> Gianni		18:00 – 19:00 <b>Indoor Cycling</b> B/M/F Yvonne	18:00 – 19:00 <b>Indoor Cycling</b> B/M/F Yvonne	18:00 – 19:00 <b>Indoor Cycling</b> B/M/F Yvonne	18:00 – 19:00 <b>Iron Workout</b> ab 22.2. B/M/F Federica	18:00 – 19:00 <b>Rückenfit</b> <b>clubaktiv</b> Gianni	17:30 – 19:00 <b>Modern Dance</b> F2 Judith	18:30 – 20:00 <b>Capoeira</b> B/M/F Paulo	18:00 – 19:00 <b>Karate</b> Stützpunkt- training Lazar	18:00 – 19:00 <b>Fitness Boxen</b> B/M/F Helmut		
19:00 – 20:00 <b>Power Workout</b> B/M/F Michelle	19:00 – 20:15 <b>Karate</b> Stützpunkt- training Günter/Lazar	19:00 – 20:00 <b>TAE BO 2.0</b> M/F Team	19:00 – 20:00 <b>Hula Hoop</b> B/M/F Yvonne	19:00 – 20:00 <b>Karate</b> Unter- und Mittelstufe Reinhard	18:30 – 20:00 <b>Judo</b> Fortgeschrittene U 15 – U 18 Christa	19:00 – 20:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> B/M/F Yvonne	18:45 – 20:15 <b>Capoeira</b> ab 14 Jahre B/M/F Paulo	19:00 – 20:00 <b>TAE BO 2.0</b> Intro B/M Team	19:00 – 20:00 <b>Pilates</b> B/M/F Gabi	19:00 – 20:00 <b>Judo</b> Beginner/Fortg. 14 – 18 Jahre Christa	19:00 – 20:00 <b>Karate</b> Unter- und Mittelstufe Günter		19:00 – 20:00 <b>Karate</b> Unterstufe Erwachsene Kenan			
20:00 – 21:30 <b>Fascial Release</b> B/M/F Jana	20:00 – 21:15 <b>MMA</b> Beginner Viktor		20:00 – 21:00 <b>Indoor Cycling</b> B/M/F Edith	20:00 – 21:15 <b>Karate</b> Oberstufe braun – schwarz Reinhard	20:00 – 21:30 <b>Judo</b> Beginner+Fortg. Erwachsene Christa		20:15 – 21:45 <b>Grappling</b> B/M/F Viktor	20:00 – 21:30 <b>Acro Yoga</b> B/M/F Simon	20:00 – 21:00 <b>Indoor Cycling</b> B/M/F Andy	20:00 – 21:30 <b>Judo</b> Beginner + Fortg. Erwachsene Christa	20:00 – 21:15 <b>Karate</b> Oberstufe braun – schwarz Günter			20:00 – 21:30 <b>MMA</b> 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



*miteinander Sport erleben!*

RESERVIERE DIR DEINEN KURS



www.kursplaner.online/kjc-sportcenter