Volles Programm im KJC Sportcenter 2023

gültig ab Feb. 2023

Montag

Gym 1	Gym 2	Gym 3
	8:45 – 12:00	
	Kids-Club	
10:00 – 11:00		10:15 – 11:15
Indoor Cycling Basic clubaktiv Ede		**Pilates** B/M/F Therese
		Fitness
		14:00 – 17:30
		Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre
	14:00 – 15:00	
	Judo Beginner 6 – 8 Jahre Christa	
17:00 – 18:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00
Rückenfit clubaktiv Alex	**Judo** Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa	**Karate** Beginner 6 – 10 Jahre Patric
18:00 – 19:00	16:30 – 17:30	17:00 – 18:00
ZUMBA® fitness B/M/F Julia	**Judo** Beginner 10 – 14 Jahre Christa	**Karate** weiß – braun ab 7 Jahre Patric
18:30 – 19:30	17:30 – 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
19:00 – 20:00	19:00 – 20:15	19:00 – 20:00
Power Workout B/M/F Michelle	**Karate Stützpunkt-training** Günter/Lazar	TAE BO 2.0® M/F Ahmet
20:00 – 21:00		20:00 – 21:15
Yoga clubaktiv Andrea/Reinhard		**MMA** Beginner Viktor

Dienstag

Gym 1	Gym 2	Gym 3
9:15 – 10:30	9:15 – 10:15	9:15 – 10:45
Bauch-Beine-Po B/M/F Tina	**Tai Chi** B/M/F Armin	**Modern Dance** F1 Nicola
	10:15 – 11:15	
	Rückenfit clubaktiv Therese	
		Fitness
		14:00 – 19:00
		Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre
	14:30 – 15:30	
	Judo Beginner 4 – 5 Jahre Christa	
	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00
	Judo Beginner 5 – 6 Jahre Christa	**Karate** weiß – orange 6 – 9 Jahre Johanna
	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00
	Judo Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	**Karate** ab grün 6 – 11 Jahre Johanna
17:30 – 19:00	18:00 – 19:00	
Yoga Vinyasa B/M/F Claudia	**Rückenfit** clubaktiv Michael	
19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	18:30 – 20:00
Iron Workout B/M/F Margit	**Karate** Unter- und Mittelstufe Reinhard	**Judo** Fortgeschrittene U 15 – U 18 Christa
20:00 – 21:00	20:00 – 21:15	20:00 – 21:30
Indoor Cycling B/M/F Nico	**Karate** Oberstufe braun – schwarz Reinhard	**Judo** Beginner+Fortg. Erwachsene Christa

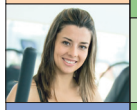
Mittwoch

Gym 1	Gym 2	Gym 3
9:00 – 10:00		
ZUMBA® fitness B/M/F Tatjana		
10:00 – 11:30	8:45 – 12:00	
Yoga Vinyasa B/M/F Alina	Kids-Club	
Fitness		
14:00 – 17:30		
Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre		
	15:15 – 16:00	
	Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric	
	16:00 – 17:00	
	Karate weiß – orange 6 – 12 Jahre Patric	
17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00
externe Belegung	**Karate** grün – braun ab 8 Jahre Patric	**externe Belegung**
18:00 – 19:00		18:00 – 19:00
Indoor Cycling B/M/F Yvonne		**Faszientraining** B/M/F Simone/Max
19:00 – 20:00	18:45 – 20:15	19:00 – 20:00
Bauch-Beine-Po B/M/F Yvonne	**Capoeira** ab 14 Jahre B/M/F Paulo	TAE BO 2.0® **Intro** B/M Team
20:00 – 21:00	20:15 – 21:45	20:00 – 21:30
Indoor Cycling B/M/F Klaus	**Grappling** B/M/F Viktor	**Yoga Release** Beginner Max

Donnerstag

Gym 1	Gym 2	Gym 3
9:15 – 10:30		8:45 – 10:15
Bauch-Beine-Po B/M/F Tina		**Yoga** B/M/F Cindy
8:45 – 12:00	10:15 – 11:15	
Kids-Club	**Rückenfit** clubaktiv Gina	
Fitness		
14:00 – 19:00		
Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre		
	14:30 – 15:30	
	Judo Beginner 6 – 8 Jahre Christa	
	15:30 – 16:30	15:45 – 16:30
	Judo Fortgeschrittene 10 – 12 Jahre Christa	**Karate** Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric
	16:30 – 18:00	16:30 – 17:30
	Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	**Karate** Bambini Fortgeschrittene Patric
17:30 – 19:00	18:00 – 19:00	17:30 – 19:00
Yoga Vinyasa B/M/F Simone	**Rückenfit** clubaktiv Debora	**Modern Dance** F2 Judith
19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00
Pilates B/M/F Gabi	**Judo** Fortgeschrittene 14 – 18 Jahre Christa	**Karate** Unter- und Mittelstufe Günter
20:00 – 21:00	20:00 – 21:30	20:00 – 21:15
Indoor Cycling B/M/F Andi	**Judo** Beginner + Fortg. Erwachsene Christa	**Karate** Oberstufe braun – schwarz Günter

Freitag

Gym 1	Gym 2	Gym 3
9:00 – 10:00	8:45 – 12:00	
Fun Step M/F Yvonne	Kids-Club	
10:00 – 11:00		10:15 – 11:15
Indoor Cycling Basic clubaktiv Yvonne		**Pilates** clubaktiv B/M/F Max R.
Fitness		
14:00 – 19:00		
Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre 		
	14:00 – 15:00	
	Judo Beginner/Fortg. 7 – 10 Jahre Christa	
15:30 – 16:30	15:00 – 16:30	15:30 – 16:30
Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina	**Judo** Fortgeschrittene 12 – 15 Jahre Christa	**Karate** Jugend Beginner bis grün Klaus
16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 17:30
Yoga Vinyasa B/M/F Alina	**Karate** Wettkampfgruppe U 16 Matze	**Karate** Jugend ab grün Klaus
18:30 – 20:00	18:00 – 19:00	18:00 – 19:00
Capoeira B/M/F Paulo	**Karate** Stützpunkt-training Lazar	**Fitness Boxen** B/M/F Helmut
	19:00 – 20:00	
	Karate Unterstufe Erwachsene Kenan	
20:00 – 21:30		20:00 – 21:30
Indoor Cycling M/F Tobi		**MMA** Mixed Martial Arts Viktor

Samstag

Gym 1
9:45 – 10:45
ZUMBA® fitness B/M/F Tatjana
16:00 – 17:30
Indoor Cycling RFK Klaus/Maui

Gym 2
10:00 – 11:00
Capoeira Kids 4 – 6 Jahre Caro
11:00 – 12:30
Capoeira Kids/Jugendl 7 – 14 Jahre Paulo/Caro

Gym 3
10:00 – 11:30
Aerial Yoga B/M/F Max R.

Sonntag

Gym 1
10:00 – 11:00
Indoor Cycling B/M/F Andi
15:30 – 17:00
Yoga Vinyasa B/M/F Claudia
17:00 – 21:00
externe Belegung

Gym 2
10:00 – 12:00 Uhr
Karate freies Training für alle Gürtelgrade

Gym 3
10:00 – 11:30
Strong Nation® B/M/F Andrea
14:00 – 16:00
MMA Mixed Martial Arts Viktor
17:00 – 21:00
externe Belegung

KJC Sportcenter RAVENSBURG E. V.
FITNESS | WELLNESS | BUDO

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

Viel Spaß beim Sport wünscht Ihnen Ihre
Kreissparkasse Ravensburg

SPORT REISCHMANN

Miteinander Sport erleben!

RESERVIERE DIR DEINEN KURS

www.kursplaner.online/kjc-sportcenter