

Volles Programm im KJC Sportcenter 2025

gültig ab Juni 2025

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 Fun Tone B/M/F Christine	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	9:30 – 10:45 Walking (Outdoor) B/M/F Chris/Jutta	9:45 – 10:45 ZUMBA B/M/F Tatjana	10:00 – 11:00 Indoor Cycling B/M/F Andy
10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic Melanie		10:15 – 11:30 Pilates B/M/F Therese		10:15 – 11:15 Rückenfit clubaktiv Therese			8:45 – 12:00 Kids-Club			10:15 – 11:15 Rückenfit clubaktiv Therese		10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic clubaktiv Yvonne		10:15 – 11:15 Pilates clubaktiv B/M/F Gabi/Simone	17:00 – 19:30 externe Belegung	17:30 – 21:30 externe Belegung
		Fitness 14:00 – 19:00 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			Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness 9:30 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	Fitness 9:30 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre
17:00 – 18:00 Rückenfit clubaktiv Margit	14:00 – 15:00 Judo Beginner 5 – 6 Jahre Christa			14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa			15:15 – 16:00 Karate Beginner 6 – 9 Jahre Patric/Tara			14:30 – 15:30 Judo Beginner 8 – 10 Jahre Christa			14:00 – 15:00 Judo Fortgeschrittene 8 – 12 Jahre Christa			
18:00 – 19:00 ZUMBA B/M/F Julia	15:00 – 16:00 Judo Beginner 6 – 8 Jahre Christa	16:00 – 17:00 Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric/Tara		16:00 – 17:00 Judo Fortgeschrittene 6 – 8 Jahre Christa	16:00 – 17:00 Karate weiß – orange ab 7 Jahre Johanna/Evelyn		16:00 – 17:00 Karate weiß – orange ab 7 Jahre Patric/Tara			15:30 – 16:30 Judo Beginner 10 – 15 Jahre Christa	15:45 – 16:30 Karate Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric/Tara	15:30 – 16:30 Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Johanna/Janina	15:00 – 16:30 Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	15:30 – 16:30 Karate Beginner bis grün Klaus/Janina	Gym 2 10:00 – 11:00 Capoeira Kids 4 – 6 Jahre Caro	Gym 2 10:00 – 12:00 Uhr Karate freies Training für alle Gürtelgrade
18:00 – 19:00 Walking (Outdoor) B/M/F Chris/Jutta	16:30 – 17:30 Judo Fortgeschrittene 8 – 12 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate gelb – braun ab 7 Jahre Patric/Tara		17:00 – 18:00 Judo Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate ab grün ab 7 Jahre Johanna/Evelyn	17:00 – 18:00 externe Belegung	17:00 – 18:15 Karate grün – braun ab 8 Jahre Patric/Tara	17:00 – 18:00 Karate Wettkampfgruppe U18 Johanna/Paul		16:30 – 18:00 Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	16:30 – 17:30 Karate Bambini Fortgeschrittene Patric/Tara	16:30 – 18:00 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia/Sonja	16:30 – 18:00 Karate Wettkampfgruppe U16 Johanna/Matze	16:30 – 17:30 Karate Jugend ab grün Klaus/Janina	11:00 – 12:30 Capoeira Kids/Jugendl 7 – 14 Jahre Paulo/Caro	12:00 – 14:00 MMA Mixed Martial Arts Viktor
18:00 – 19:15 Lauftreff für Beginner B/M/F (Outdoor) Dali	17:30 – 19:00 Judo Fortgeschrittene 14 – 17 Jahre Christa	18:00 – 19:00 Karate Höhere Katas braun – schwarz Sandra/Tomy	17:30 – 19:00 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia	18:00 – 19:00 Rückenfit clubaktiv Margit		18:00 – 19:00 Indoor Cycling B/M/F Yvonne	18:00 – 19:00 Indoor Cycling B/M/F Yvonne	18:00 – 19:00 Bauch-Beine-Po B/M/F Yvonne	18:00 – 19:00 Iron Workout B/M/F Federica	18:00 – 19:00 Rückenfit clubaktiv Therese	17:30 – 19:00 Modern Dance F2 Judith	18:30 – 20:00 Capoeira B/M/F Paulo	18:00 – 19:00 Karate Stützpunkt- training Matze/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 Kumite Training Lazar/Johanna	19:00 – 20:00 TAE BO 2.0 M/F Team	19:00 – 20:00 Iron Workout B/M/F Margit	18:30 – 20:00 Judo Fortgeschrittene 14 – 18 Jahre Christa	19:00 – 20:00 Karate Unter- und Mittelstufe Harald/Reinhard	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 Harald/Reinhard		19:00 – 20:00 Karate Unterstufe Erwachsene Kenan/Theo			
20:00 – 21:30 Yoga Release B/M/F Max		20:00 – 21:15 MMA Beginner Viktor		20:00 – 21:15 Karate Oberstufe braun – schwarz Harald/Reinhard	20:00 – 21:30 Judo Beginner+Fortg. Erwachsene Christa		20:15 – 21:45 Grappling B/M/F Viktor	20:00 – 21:30 Acro Yoga B/M/F Simon	20:00 – 21:00 Indoor Cycling B/M/F Andy	20:00 – 21:15 Karate Oberstufe braun – schwarz Harald/Reinhard	20:00 – 21:30 Judo Beginner + Fortg. Erwachsene Christa			20:00 – 21:30 MMA Mixed Martial Arts Viktor		
															Gym 3 10:00 – 11:30 Aerial Yoga B/M/F Simone	17:00 – 21:00 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