

Volles Programm im KJC Sportcenter 2025

gültig ab Oktober 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	Fitness	Fitness
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		9:00 – 10:30 Yin Yoga B/M/F Cindy	9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina		9:00 – 10:30 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	9:30 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	9:30 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre
10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic Melanie		10:15 – 11:30 Pilates B/M/F Therese		10:15 – 11:15 Rückenfit  Therese			8:45 – 12:00 Kids-Club 			10:15 – 11:15 Rückenfit  Therese		10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic  Yvonne		10:15 – 11:15 Pilates  B/M/F Gabi/Simone		
		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				
17:00 – 18:00 Rückenfit  Margit	14:00 – 15:00 Judo Beginner 5 – 6 Jahre Christa			14:30 – 15:30 Judo Beginner 6 – 8 Jahre Christa			15:15 – 16:00 Karate Beginner 6 – 9 Jahre Tara/Paul			14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 8 – 10 Jahre Christa			14:00 – 15:00 Judo Fortgeschrittene 8 – 12 Jahre Christa		15:15 – 16:45 Indoor Cycling RfK B/M/F Maui/Klaus	11:30 – 12:45 Faszien-Zirkel B/M/F Simone
18:00 – 19:00 ZUMBA B/M/F Julia	15:00 – 16:00 Judo Fortgeschrittene 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 Tara/Sandra			15:30 – 16:30 Judo Beginner 10 – 15 Jahre Christa	15:30 – 16:30 Karate Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Tara/Paul	15:30 – 16:30 Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina/Johanna	15:00 – 16:30 Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	15:30 – 16:30 Karate Jugend Beginner bis grün Klaus/Janina	17:00 – 19:30 externe Belegung	16:00 – 17:30 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia
18:00 – 19:00 Walking (Outdoor) B/M/F Chris/Jutta	16:30 – 17:30 Judo Beginner 8 – 10 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate gelb – braun ab 7 Jahre Patric/Tara	16:30 – 17:30 Strong Nation (ab 14.10.) B/M/F Federica	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 Tara/Sandra	17:00 – 18:00 Karate grün – braun ab 8 Jahre Tara/Sandra	17:00 – 18:00 Zumba (ab 16.10.) B/M/F Federica	16:30 – 18:00 Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	16:30 – 18:00 Karate Bambini Fortgeschrittene Tara/Paul	16:30 – 18:00 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia/Sonja	16:30 – 18:00 Karate Wettkampfgruppe U16 Johanna/Matze	16:30 – 18:00 Karate Jugend ab grün Klaus/Janina		17:30 – 21:30 externe Belegung
18:00 – 19:15 Lauftreff für Beginner B/M/F (Outdoor) Dali	17:30 – 19:00 Judo Fortgeschrittene 10 – 16 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  Margit	18:00 – 19:00 Indoor Cycling B/M/F Yvonne	17:00 – 18:15 Karate Kata ab orange (ab 5.11.) Sandra	18:00 – 19:00 Streching B/M/F Margit	18:00 – 19:00 Iron Workout B/M/F Federica	18:00 – 19:00 Rückenfit  Therese	17:30 – 19:00 Modern Dance F2 Maren	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/Theo		19:00 – 20:00 Karate Unterstufe Erwachsene Kenan/Matze	19:00 – 20:00 Tabata B/M/F Michelle		
20:00 – 21:30 Yoga Release B/M/F Max		20:00 – 21:15 MMA Beginner Viktor	20:00 – 21:00 Indoor Cycling B/M/F Nico	20:00 – 21:15 Karate Oberstufe braun – schwarz Harald/Reinhard	20:00 – 21:30 Judo Beginner+Fortg. Erwachsene Christa	20:00 – 21:30 Indoor Cycling B/M/F Klaus	20:15 – 21:45 Acro Yoga B/M/F Simon	20:00 – 21:30 Grappling B/M/F Viktor	20:00 – 21:00 Indoor Cycling B/M/F Andy	20:00 – 21:15 Karate Oberstufe braun – schwarz Harald/Theo	20:00 – 21:30 Judo Beginner + Fortg. Erwachsene Christa			20:00 – 21:30 MMA Mixed Martial Arts Viktor		