

Volles Programm im KJC Sportcenter 2026/27

gültig ab Oktober 2026

Montag

Gym 1	Gym 2	Gym 3
9:00 – 10:00 Fun Tone B/M/F Christine	8:45 – 12:00 Kids-Club	8:45 – 10:15 Yoga nach Iyengar B/M/F Daniela
10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic Melanie		10:15 – 11:30 Pilates B/M/F Therese

Dienstag

Gym 1	Gym 2	Gym 3
9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina	9:00 – 10:15 Tai Chi B/M/F Armin	9:15 – 10:45 Modern Dance F1 Nicola
	10:15 – 11:15 Rückenfit clubaktiv Therese	

Mittwoch

Gym 1	Gym 2	Gym 3
9:00 – 10:00 ZUMBA fitness B/M/F Tatjana		9:00 – 10:30 Yin Yoga B/M/F Cindy
	8:45 – 12:00 Kids-Club	

Donnerstag

Gym 1	Gym 2	Gym 3
9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina	9:00 – 10:15 Tai Chi B/M/F Armin	9:00 – 10:30 Yoga B/M/F Cindy
	10:15 – 11:15 Rückenfit clubaktiv Therese	

Freitag

Gym 1	Gym 2	Gym 3
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
10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic clubaktiv Yvonne		10:15 – 11:15 Pilates clubaktiv B/M/F Gabi/Simone

Samstag

Gym 1	Gym 1
9:45 – 10:45 ZUMBA fitness B/M/F Tatjana	10:00 – 11:00 Indoor Cycling B/M/F Andy
10:45 – 11:15 externe Belegung Kunstraum	11:30 – 12:45 Faszien Zirkel B/M/F Simone
15:15 – 16:45 Indoor Cycling RfK B/M/F Maui/Klaus	16:00 – 17:30 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia
17:00 – 19:30 externe Belegung Andy	17:30 – 21:30 externe Belegung ATC

Gym 2	Gym 2
10:00 – 11:00 Capoeira Kids 4 – 6 Jahre Caro	10:00 – 12:00 Uhr Karate freies Training für alle Gürtelgrade
11:00 – 12:30 Capoeira Kids/Jugendl 7 – 14 Jahre Paulo/Caro	
14:30 – 15:30 externe Belegung Kunstraum	

Gym 3	Gym 3
9:45 – 10:45 externe Belegung Kunstraum	9:45 – 11:15 Aerial Yoga B/M/F Simone
13:00 – 17:15 externe Belegung Kunstraum	17:00 – 21:00 externe Belegung
17:30 – 19:30 Breathwork Termine lt. Aushang Silvana	

15:00 – 16:00 Bambini Sport 3 – 6 Jahre Marco/Claudi		Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre
16:00 – 17:00 Kinder Sport 6 – 8 Jahre Marco/Claudi	14:00 – 15:00 Judo Kindergarten 5 – 6 Jahre Christa	
17:00 – 18:00 Rückenfit clubaktiv Margit	15:00 – 16:00 Judo Fortgeschrittene 6 – 8 Jahre Christa	16:00 – 17:00 Karate Kata gelb – grün 5 – 12 Jahre Sandra/Tara
18:00 – 19:00 Latin Dance Fitness B/M/F Julia	16:30 – 17:30 Judo Beginner/Fortg. 8 – 12 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate Kata blau – braun 5 – 12 Jahre Sandra/Tara
17:30 – 19:00 Walking (Outdoor) B/M/F Chris	17:30 – 19:00 Judo Beginner/Fortg. 12 – 16 Jahre Christa	18:00 – 19:00 Karate Höhere Katas braun – schwarz Sandra/Tomy
18:00 – 19:00 Lauftreff Beginner B/M/F (Outdoor) Claudi	19:00 – 20:00 Karate Kumite Training Lazar/Johanna	19:00 – 20:00 TAEBO2.0 M/F Team
18:00 – 19:30 Lauftreff Fortgeschrittene M/F (Outdoor) Dali		
19:00 – 20:00 Power Workout B/M/F Michelle		
20:00 – 21:30 Yoga Release B/M/F Max		

Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre		
	14:30 – 15:30 Judo Beginner 6 – 7 Jahre Christa	15:15 – 16:00 Karate Anfänger – weiß 5 – 12 Jahre Johanna/Josy
	16:00 – 17:00 Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa	16:00 – 17:00 Karate gelb – grün 5 – 12 Jahre Johanna/Evelyn
	17:00 – 18:00 Judo Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate blau – braun 5 – 12 Jahre Johanna/Evelyn
17:30 – 19:00 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia		18:00 – 19:00 Rückenfit clubaktiv Margit
19:00 – 20:00 Iron Workout B/M/F Margit	18:30 – 20:00 Judo Fortgeschrittene 16 – 18 Jahre Christa	19:00 – 20:00 Karate Unter- und Mittelstufe Harald/Reinhard
20:00 – 21:00 Indoor Cycling M/F Nico	20:00 – 21:15 Karate Oberstufe braun – schwarz Harald/Reinhard	20:00 – 21:30 Judo Fortgeschrittene Erwachsene Christa

Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre		
	15:15 – 16:00 Karate Anfänger – weiß 5 – 12 Jahre Tara/Johanna	
15:00 – 16:00 Bambini Sport 3 – 6 Jahre Marco/Claudi	16:00 – 17:00 Karate gelb – grün 5 – 12 Jahre Tara/Sandra	15:00 – 17:00 externe Belegung Kunstraum
16:00 – 17:00 Kinder Sport 6 – 8 Jahre Marco/Claudi	17:00 – 18:15 Karate Wettkampfgruppe U18 Johanna/Matze	17:00 – 18:00 Karate blau – braun 5 – 12 Jahre Tara/Sandra
18:00 – 19:00 Indoor Cycling B/M/F Yvonne		18:00 – 19:00 Streching B/M/F Margit
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 TAEBO2.0 Intro B/M Team
20:00 – 21:30 Indoor Cycling B/M/F Klaus	20:15 – 21:45 Acro Yoga B/M/F Simon	

Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre		
	14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 8 – 10 Jahre Christa	
17:00 – 18:00 Gerätezirkel mit Anmeldung B/M/F Frank	15:30 – 16:30 Judo Beginner/Fortg. 10 – 15 Jahre Christa	15:30 – 16:30 Karate gelb – grün 5 – 12 Jahre Tara/Josy
17:00 – 18:00 Zumba B/M/F Federica	16:30 – 18:00 Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	16:30 – 17:30 Karate blau – braun 5 – 12 Jahre Tara/Josy
18:00 – 19:00 Iron Workout B/M/F Federica	18:00 – 19:00 Mobility B/M/F Tobi	17:30 – 19:00 Modern Dance F2 Maren
19:00 – 20:00 Pilates B/M/F Gabi	19:00 – 20:00 Judo Beginner/Fortg. 16 – 18 Jahre Christa	19:00 – 20:00 Karate Unter- und Mittelstufe Harald/Theo
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

Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre		
	14:00 – 15:00 Judo Fortgeschrittene 8 – 12 Jahre Christa	
15:30 – 16:30 Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina/Johanna	15:00 – 16:30 Judo Wettkampfgruppe U13-U15 Christa	15:30 – 16:30 Karate Beginner bis grün Jugend (ab 12 J.) Klaus/Janina
16:30 – 18:00 Yoga Vinyasa B/M/F Sonja	16:30 – 18:00 Karate Wettkampfgruppe U16 Johanna/Matze	16:30 – 17:30 Karate ab grün Jugend (ab 12 J.) Klaus/Janina
18:30 – 20:00 Capoeira B/M/F Paulo	18:00 – 19:00 Karate Stützpunkt- training Matze/Lazar	17:30 – 19:00 Fitness Boxen B/M/F Helmut
	19:00 – 20:00 Karate Unterstufe Erwachsene Kenan/Matze	19:00 – 20:00 Tabata B/M/F Michele



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
Samstag, Sonntag, Feiertags

Kids-Club

Betreute Zeiten sind Mo., Mi., Fr.

8.30 - 22.00 Uhr
9.30 - 20.00 Uhr

8.45 - 12.00 Uhr

RESERVIERE DIR DEINEN KURS



www.kursplaner.online/kjc-sportcenter

Viel Spaß beim Sport wünscht Ihnen Ihre
Kreissparkasse Ravensburg

