



## Frühjahr-Sommer 2025

**ab Montag, 24. März 2025**

Einstieg in unsere laufenden Kurse  
jederzeit möglich.



**KJC Sportcenter e.V.**  
Brühlstr. 36, 88212 Ravensburg  
Tel. 0751 – 2 33 13, [www.kjc-sportcenter.de](http://www.kjc-sportcenter.de)



**Öffnungszeiten:** Mo. – Fr. 8.30 – 22 Uhr  
Sa., So., Feiertag 9.30 – 20 Uhr

Schnupperstunden

Einführung in das Fitnessstraining  
und in den Bewegungszirkel

Wellness- & Saunabereiche

Kids-Club

KJC Radsport [www.kjc-radsport.de](http://www.kjc-radsport.de)

Outdoor / Lauftreff

**Kinderbetreuung:** Mo., Mi., Fr. 8.45 – 12 Uhr



## NEUGIERIG GEWORDEN?

Holen Sie sich Ihren kostenlosen Wohlfühlgutschein für ein Schnuppertraining bei uns ab.



### VIELEN DANK AN UNSERE SPONSOREN UND PARTNER

Viel Spaß beim Training wünscht die  
**Kreissparkasse Ravensburg**

**SPORT REISCHMANN**

*Unternehmen Sport erleben!*

**BLÖCHLE**  
BOULDERHALLE RAVENSBURG

**PALACE**  
BOWLING · BILLARD · KEGELN  
RESTAURANT & BAR RAVENSBURG

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

**KJC Ravensburg e.V.**  
Brühlstraße 36  
88212 Ravensburg  
Tel. 0751 - 2 33 13

**Kostenlose Parkplätze**

[www.kjc-sportcenter.de](http://www.kjc-sportcenter.de)

**Öffnungszeiten:**  
Mo. – Fr. 8.30 – 22.00 Uhr  
Sa. + So. 9.30 – 20.00 Uhr  
Feiertag 9.30 – 20.00 Uhr

### Kids-Club

Während Sie trainieren oder saunieren sind Ihre Kinder ab Säuglingsalter individuell betreut.

**Öffnungszeiten:**  
Mo. | Mi. | Fr. 8.45 – 12.00 Uhr



# wellness



## Gemischte Sauna

**Erholung für Körper und Geist** bietet unsere Saunaaanlage mit Finnischer Sauna und Bio-Sauna, Kaminecke, Massageliege, separatem Ruheraum und japanischem Garten als Frischluftbereich.



## Damensauna

An den großzügigen Umkleidebereich für Damen grenzt der Solar- und Saunabereich mit Ruhezone, Massageliege und Frischluftterrasse.



## Massagepraxis

**Massage Raum Sascha Reising**  
Tel. 0751 – 953 499 28

Thai Massage, Therapeutische Thai Massage, Behandlung nach Dorn, Massage nach Breuss, Kräuterstempelmassage

## Physiotherapiepraxis

**Neueröffnung der Praxis für  
Physiotherapie und Osteopathie  
Alexander Wiest (PT/OST/HP)**

Tel. 0751 – 3 33 40, [www.alexanderwiest.de](http://www.alexanderwiest.de)

Osteopathie, manuelle Therapie, Krankengymnastik, manuelle Lymphdrainage, Trainingstherapie und Trainingssteuerung, Wärme-, Kältetherapie, Elektrotherapie



## Bistro im KJC

**Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit nach Ihrem Training.** Genießen Sie in Wohlfühlambiente unserer gemütlichen Bistro Lounge neben heißen Kaffee- und Teespezialitäten eine große Auswahl an Sport- und Erfrischungsgetränken.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



## Bewegungszirkel

### Bewegungszirkel von Extrafit

Unser Gerätepark hat Verstärkung bekommen! Mit dem Extrafit Beweglichkeitszirkel können wir nun eines der erfolgreichsten Beweglichkeitstraining der gesamten Fitnessbranche anbieten. Der „Parcour“ verfügt über unterschiedliche Stationen, mit deren Hilfe so ziemlich alles im Körper gedehnt werden kann, was man überhaupt dehnen kann.



# fitness

## FITNESS

### Das Beste für Ihre Gesundheit

Wir beraten Sie – Trainieren mit System. Unsere staatl. geprüften Trainer betreuen Sie gerne. Wir sind Ausbildungsstätte der Pädagogischen Hochschule Weingarten im Bereich des Studienganges »Bewegung und Ernährung«.

Wir bieten eine professionelle Geräteausstattung mit Hoist® und Gym80. Unser Betreuungskonzept mit Fitness-Startanalyse und eine auf Sie abgestimmte Gesundheits- und Ernährungsberatung, garantieren Ihnen Spaß beim Training und größtmöglichen Erfolg.

## Fit im Job

Im Firmen-Fitnessbereich betreuen wir Unternehmen, die ihre Mitarbeiter in Bezug auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation fördern wollen. Gerne beraten wir Sie über die verschiedenen Möglichkeiten der Firmenfitness und unterbreiten Ihnen ein für Sie passendes Angebot.

**Infos:** Tel. 0751 – 2 33 13, Jutta Wernz

## Cardiotraining

### Das Beste für Herz und Kreislauf.

In unserem top ausgestatteten Cardiobereich mit professionellen Life-Fitness, Matrix- und Precor-Geräten verbessern Sie Ihre Ausdauerfähigkeit mit Spaß und Unterhaltung durch unser modernes TV-Cardiosystem.

## Gym80 Fitness Circuit

Mit dem Gym80-Circuit bieten wir ein zeitsparendes und effektives Gruppentraining mit modernsten Geräten, das Spaß macht.



**Wenn das Beste gerade gut genug ist!**



# KURSE & WORKSHOPS

 **Ab Montag, 24. März 2025**

Die Kursgebühr beträgt € 45,-. Kursdauer 6 Wochen.



## HATHA YOGA

**Donnerstag 8.45 – 10.15 Uhr**

Ausgeglichenheit und Harmonie durch die Asanas des Hatha-Yoga. Ein perfektes Training zum Lösen von Verspannungen und dem Abbau von Stress.

## YOGA RELEASE

**Montag 20.00 – 21.30 Uhr**

Verbindet Elemente des Yin-Yoga, des therapeutischen Yoga und des Anusara Yoga und wirkt so auf wundervolle Weise regenerierend auf Körper und Geist.



## ACRO YOGA

**Mittwoch 20.00 – 21.30 Uhr**

Verbindet die Elemente Partnerakrobatik und Yoga in Einem. Lerne die Kunst des Fliegens auf spielerische Art und forme auf wunderbare Weise Figuren und Flows mit Deinem Körper. Vorkenntnisse oder einen Partner brauchst Du nicht mitbringen. Freude an Bewegung und Interaktion sind willkommen.

## VINYASA YOGA

**Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr o.**

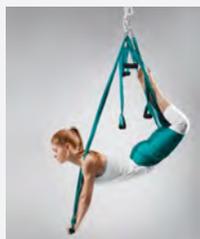
**Freitag 16.30 – 18.00 Uhr o.**

Diese Yoga-Form hebt das Energieniveau, ist dynamisch und kraftvoll. Vinyasa-Yoga ist ein effektives Energiemanagement, das den Körper vital und gesund, den Geist wach und konzentriert hält.

## AERIAL YOGA

**Sonntag 10.00 – 11.30 Uhr**

Aerial-Yoga ist eine Yoga-Praxis, die mit Unterstützung eines von der Decke hängenden Tuches durchgeführt wird. Vertrauen und Loslassen sind die wichtigsten Trainingsprinzipien und ganz nebenbei... bringt es jede Menge Spaß



## PILATES

**Montag 10.15 – 11.15 Uhr o.**

**Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr o.**

**Freitag 10.15 – 11.15 Uhr**

Straffer Body, neue Power, mehr Ausstrahlung – der Mix macht's: Muskeltraining und Stretching, Yoga, Gymnastik und Tanz.

## RÜCKENFIT Medi Fit

**Montag 17.00 – 18.00 Uhr o.**

**Dienstag 10.15 – 11.15 Uhr o.**

**Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr o.**

**Donnerstag 10.15 – 11.15 Uhr o.**

**Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr**

Ursachen für Rückenschmerzen gibt es viele. Hilfe verspricht in den meisten Fällen gezielte Bewegung. Mit einem speziellen Training bauen Sie gezielt Muskulatur auf, die Ihre Wirbelsäule entlastet und den Schmerz dauerhaft vertreibt.

## STRETCHING

**Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr**

Verspannt, verkürzt, verletzt,...

Egal ob laufen, radeln, Kraftsport oder eine andere Sportart – um die Beweglichkeit zu erhalten und Verletzungen vorzubeugen, macht Stretching für jedermann Sinn.

## TAI CHI

**Dienstag 9.15 – 10.15 Uhr**

Ruhig, klar und gelassen sein, die Aufmerksamkeit auf das innere Selbst, aber auch auf das Außen richten können, sind die Ziele des Tai Chi. Unser Trainer, Sifu Dietmar Stubenbaum, ist einer der höchstgraduierten europäischen Meister des Tai Chi Chuan.

## Kids-Club Kinderbetreuung:

Mo., Mi., Fr. 8.45 – 12 Uhr



## POWER WORKOUT /Iron Workout

**Montag 19.00 – 20.00 Uhr o.**

**Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr o.**

Einfache, motivierende Bewegungen und fetzige Musik bei perfekten Trainingsreizen lassen die Teilnehmer ein definiertes Figurlevel erreichen. Dieses Workout ist der Einstieg in das Langhanteltraining, ist aber ebenso für ambitionierte Sportler bestens geeignet, die sich die Übungen mit ihrem individuellen Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.



## TAE BO

**Montag 19.00 – 20.00 Uhr o.**

**Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr**

**Feel good – get strong!**

Als eines der ersten offiziellen Tae Bo Trainingszentren in Deutschland wurden unsere Instruktorinnen von Billy Blanks (USA) persönlich ausgebildet. Echtes Tae Bo lernen und erfahren Sie bei uns.

## FITNESS BOXEN

**Freitag 18.00 – 19.00 Uhr**

Ob Grundlagenausdauer, Schnellkraft oder Beweglichkeit – beim Fitness-Boxen wird der gesamte Körper auf vielfältige Weise trainiert.



## ZUMBA

**Montag 18.00 – 19.00 Uhr o.**

**Mittwoch 9.00 – 10.00 Uhr o.**

**Samstag 9.45 – 10.45 Uhr**

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik – Tanzen als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

## BAUCH-BEINE-PO

**Dienstag 9.15 – 10.30 Uhr**

**Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr**

**Donnerstag 9.15 – 10.30 Uhr**

Schöne starke Beine, ein fester Bauch und ein straffes Gesäß gehören für fast jede Frau zu einem Traumkörper dazu. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Bauch-Beine-Po-Übungen Sie diesem Ziel peu à peu näherkommen.



## INDOOR CYCLING

**Montag 10.00 – 11.00 Uhr o.**

**Freitag 10.00 – 11.00 Uhr**

Indoor Cycling ist Radfahren in der Gruppe. Es ist ein Total-Body-Konditionstraining mit enorm hohem Trainingseffekt und jeder Menge Spaß.

**Informieren Sie sich über unsere zahlreichen Indoor Cycling-Abendkurse.**

# kampfkünste

**Dein Erfolg  
ist unsere Motivation.**

**Johanna Kneer**

- Europameisterin 2023 und 2024
- Mehrfache Deutsche Meisterin
- Sportlerin des Jahres 2023



## KARATE [www.kjc-karate.de](http://www.kjc-karate.de)

### Die Kunst der Selbstverteidigung.

Ein Weg zu innerem Gleichgewicht, Selbstvertrauen und körperlicher Fitness.

#### Erwachsene – Wiedereinsteiger und Anfänger

**Dienstag, Donnerstag  
oder Freitag**

**19.00 – 20.00 Uhr**

#### Beginnerkurse für Karate-Kids – Sicherheit für Ihr Kind

Selbstvertrauen, Aufmerksamkeit und Konzentration

<b>3 – 5 Jahre</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>15.45 – 16.30 Uhr</b>
<b>6 – 10 Jahre</b>	<b>Montag</b>	<b>16.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>6 – 10 Jahre</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>15.15 – 16.00 Uhr</b>
<b>8 – 12 Jahre</b>	<b>Dienstag</b>	<b>16.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>ab 10 Jahren</b>	<b>Freitag</b>	<b>15.30 – 16.30 Uhr</b>

#### KJC-Mochenwangen

#### Beginnerkurse für Karate-Kids

Sporthalle Mochenwangen/  
Seiteneingang

**Freitag 14.00 – 15.00 Uhr**



## Capoeira

### Erwachsene

**Mittwoch 18.45 – 20.15 Uhr**

**Freitag 18.30 – 20.00 Uhr**

### Kinder/Jugendliche

**4 – 6 Jahre Sa. 10.00 – 11.00 Uhr**

**7 – 14 Jahre Sa. 11.00 – 12.30 Uhr**

Kennzeichnend für die brasilianische Kampfkunst ist Freude an der Bewegung zu Musik, Selbstverteidigung, Tanz und Spiel.



Foto: Anna-Maria & Christa / KJC RV

**OLYMPIADE TOKIO 2021**  
2 x Bronzemedaille  
**OLYMPIADE PARIS 2024**  
5. Platz  
**FAHNENTRÄGERIN FÜR  
DEUTSCHLAND**

**ANNA-MARIA  
WAGNER**  
8 x Grand Slam Gold  
5 x Deutsche Meisterin

**2-FACHE  
WELTMEISTERIN**  
★ 2021 / 2024 ★

## JUDO

[www.kjc-judo.de](http://www.kjc-judo.de)

### Die olympische japanische Kampfkunst

Neben einer professionellen und altersgerechten Betreuung durch Christa Hoffmann, 7. Dan, finden Sie im KJC ideale Trainingsbedingungen. Durch den Einsatz von Körper und Geist den Gegner bezwingen. »Siegen durch Nachgeben« ist das Ziel des Judoka.

### Wiedereinsteiger und Anfänger für Erwachsene

Dienstag+Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr

### Beginnerkurse für Judo-Kids

5 – 6 Jahre	Mo.	14.00 – 15.00 Uhr
6 – 8 Jahre	Mo.	15.00 – 16.00 Uhr
8 – 10 Jahre	Do.	14.30 – 15.30 Uhr
10 – 15 Jahre	Do.	15.30 – 16.30 Uhr
14 – 18 Jahre	Do.	19.00 – 20.00 Uhr

Weitere Zeiten nach Vereinbarung.

## Grappling

**Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr**

Beinhaltet Hebel, Würfe, Takedowns, Feger, Aufgabegriffe und viele andere Griffe – jedoch sind Tritte und Schläge verboten.

Diese Grappling-Einheiten können auch von Judoka, Ringern, Jui Jitsu und MMA-Kämpfern als weiteres Training genutzt werden.



# MMA

## MMA – Mixed Martial Arts

**Montag 20.00 – 21.15 Uhr**

MMA ist eine Kampfkunst, die Karate, Muay Thai, Boxen, Ringen und weitere Kampfsportarten verbindet. Durch die nahezu grenzenlosen Möglichkeiten an Kombinationen von Stand, Clinch und Bodentechniken kann jeder Kämpfer seinen individuellen Kampfstil finden.

Ihre Einführung ins MMA begleitet in hervorragender Weise unser **MMA-Cheftrainer Viktor Strunin**.