








Volles Programm im KJC Sportcenter 2022

gültig ab Mai 2022

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
	8:45 – 12:00	9:00 – 10:00	9:00 – 10:00	9:15 – 10:15	9:15 – 10:45	9:00 – 10:00			9:15 – 10:30		8:45 – 10:15	9:00 – 10:00	8:45 – 12:00		9:45 – 10:45	10:00 – 11:00
	Kids-Club	ZUMBA Fitness B/M/F Kerstin	Strong Nation®	Tai Chi	Modern Dance F1 Nicola	ZUMBA B/M/F Tatjana			Bauch-Beine-Po		Yoga	Fun Step	Kids-Club		ZUMBA B/M/F Tatjana	Strong Nation® B/M/F Andrea
10:00 – 11:00		10:15 – 11:15	10:00 – 11:00	10:15 – 11:15		10:00 – 11:30	8:45 – 12:00		8:45 – 12:00	10:15 – 11:15		10:00 – 11:00		10:15 – 11:15		17:30 – 20:00
Indoor Cycling Basic <i>clubaktiv</i> Ede		Pilates B/M/F Therese	Bauch-Beine-Po	Medi-Fit <i>clubaktiv</i> Debora		Yoga Vinyasa	Kids-Club 		Kids-Club 	Medi-Fit <i>clubaktiv</i> Debora		Indoor Cycling Basic <i>clubaktiv</i> Yvonne		Pilates <i>clubaktiv</i> B/M/F Max R.		externe Belegung
		Fitness 14:00 – 17:30 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	Fitness 14:00 – 17:30 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				Gym 2 11:00 – 12:30 Capoeira Kids/Jugendl 6 – 14 Jahre Paulo/Caro
	14:00 – 15:00	Judo Beginner/Fortg. 6 – 8 Jahre Christa		14:30 – 15:30	Judo Beginner 4 – 5 Jahre Christa		15:15 – 16:00		Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric				14:30 – 15:30			Gym 2 10:00 – 12:00 Uhr Karate freies Training für alle Gürtelgrade
17:00 – 18:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00		16:00 – 17:00	16:00 – 17:00			16:00 – 17:00	Karate weiß – orange 6 – 10 Jahre Patric	16:00 – 17:00	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	15:30 – 16:30	
Medi Fit Alex	Judo Beginner/Fortg. 7 – 10 Jahre Christa	Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric		Judo Beginner/Fortg. 10 – 14 Jahre Christa	Karate weiß – orange 6 – 9 Jahre Johanna			Karate weiß – orange 6 – 10 Jahre Patric		Karate weiß – orange 6 – 10 Jahre Patric	Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	Karate Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric	Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina	Judo Fortgeschrittene 12 – 15 Jahre Christa	Karate Beginner bis grün Klaus	
18:00 – 19:00	16:30 – 17:30	17:00 – 18:00		17:30 – 18:30	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	externe Belegung				16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 17:30	
ZUMBA B/M/F Julia	Judo Beginner 10 – 14 Jahre Christa	Karate weiß – braun ab 6 Jahre Patric	Nordic Walking Outdoor B/M/F Debora	Judo Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	Karate ab grün 6 – 11 Jahre Johanna			Karate grün – braun ab 8 Jahre Patric		Yoga Kids + Teens 10 – 15 Jahre Alina	Judo Fortgeschrittene 10 – 14 Jahre Christa	Karate Bambini Fortgeschrittene Patric	Yoga Vinyasa B/M/F Alina	Karate Wettkampfgruppe U 16 Matze	Karate Jugend ab grün Klaus	
18:30 – 19:30	17:30 – 19:00	18:00 – 19:00	17:30 – 19:00		18:00 – 19:00			18:00 – 19:00	Indoor Cycling		Yoga Vinyasa	Medi Fit <i>clubaktiv</i> Debora	Modern Dance F2 Judith	18:30 – 20:30	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	Yoga Vinyasa B/M/F Claudia		Medi-Fit <i>clubaktiv</i> Michael			Indoor Cycling B/M/F Yvonne		Indoor Cycling B/M/F Yvonne	Capoeira ab 14 Jahre B/M/F Paulo	TAE BO 2.0 Intro B/M Team		Capoeira B/M/F Paulo	Karate Stützpunkt- training Lazar	
19:00 – 20:00	19:00 – 20:15	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	18:30 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	Bauch-Beine-Po	Capoeira ab 14 Jahre B/M/F Paulo	TAE BO 2.0 Intro B/M Team			19:00 – 20:00		
Power Workout B/M/F Michelle	Karate Stützpunkt-training Günter/Lazar	TAE BO 2.0 M/F Ahmet	Iron Workout	Judo Fortgeschrittene U 15 – U 18 Christa	Karate Unter- und Mittelstufe Reinhard			Bauch-Beine-Po B/M/F Yvonne		Yoga Release	Grappling					
20:00 – 21:00		20:00 – 21:00	20:00 – 21:00	20:00 – 21:30	20:00 – 21:15	20:00 – 21:30	20:15 – 21:45	20:00 – 21:30	Yoga Release	Grappling					20:00 – 21:30	
Yoga <i>clubaktiv</i> Andrea/Reinhard		Fitness Boxen B/M/F Helmut	Indoor Cycling	Judo Beginner+Fortg. Erwachsene Christa	Karate Oberstufe braun – schwarz Reinhard			Yoga Release Beginner Sonja								MMA Mixed Martial Arts Viktor



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 von Montag - Freitag 8.45 - 12.00 Uhr

Viel Spaß beim Sport wünscht Ihnen Ihre



Intensivster Sport erleben!