

Volles Programm im KJC Sportcenter 2025

gültig ab Januar 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
	8:45 – 12:00	9:00 – 10:10	9:15 – 10:30	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	Fun Tone	Bauch-Beine-Po	Tai Chi	Modern Dance	ZUMBA			Bauch-Beine-Po		Yoga	Fun Step	Kids-Club		ZUMBA	Indoor Cycling
		B/M/F Christine	B/M/F Tina	B/M/F Armin	F1 Nicola	B/M/F Tatjana			B/M/F Tina		B/M/F Cindy	M/F Yvonne			B/M/F Tatjana	B/M/F Andy
10:00 – 11:00		10:15 – 11:30		10:15 – 11:15			8:45 – 12:00			10:15 – 11:15		10:00 – 11:00		10:15 – 11:15	15:30 – 17:00	16:00 – 17:30
Indoor Cycling Basic		Pilates		Rückenfit			Kids-Club			Rückenfit		Indoor Cycling Basic		Pilates	Indoor Cycling RFK	Yoga Vinyasa
Ede		B/M/F Therese												B/M/F Gabi/Simone	Klaus/Maui	B/M/F Claudia
															17:00 – 19:30	17:30 – 21:30
		Fitness			Fitness	Fitness			Fitness			Fitness			externe Belegung	externe Belegung
		14:00 – 19:00			14:00 – 19:00	14:00 – 19:00			14:00 – 19:00			14:00 – 19:00				
		Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre				
17:00 – 18:00	14:00 – 15:00			14:30 – 15:30			15:15 – 16:00			14:30 – 15:30			14:00 – 15:00			
Rückenfit	Judo			Judo			Karate			Judo			Judo			
	Fortgeschrittene 5 – 6 Jahre Christa			Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa			Beginner 6 – 9 Jahre Patric			Fortgeschrittene 8 – 10 Jahre Christa			Fortgeschrittene 8 – 10 Jahre Christa			
18:00 – 19:00	15:00 – 16:00	16:00 – 17:00		16:00 – 17:00	16:00 – 17:00		16:00 – 17:00			15:30 – 16:30	15:45 – 16:30		15:00 – 16:30	15:30 – 16:30		
ZUMBA	Judo	Karate		Judo	Karate		Karate			Judo	Karate		Judo	Karate		
B/M/F Julia	Beginner 5 – 6 Jahre Christa	Beginner 6 – 10 Jahre Patric		Fortgeschrittene 6 – 8 Jahre Christa	weiß – orange ab 7 Jahre Johanna		weiß – orange ab 7 Jahre Patric			Beginner 8 – 13 Jahre Christa	Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric		Fortgeschrittene 8 – 12 Jahre Christa	Jugend Beginner bis grün Klaus		
18:00 – 19:00	16:30 – 17:30	17:00 – 18:00		17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00			16:30 – 18:00	16:30 – 17:30		16:30 – 18:00	16:30 – 17:30		
Walking (Outdoor)	Judo	Karate		Judo	Karate		Karate			Judo	Karate		Yoga Vinyasa	Karate		
(Outdoor)	Beginner 7 – 10 Jahre Christa	gelb – braun ab 7 Jahre Patric/Justus		Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	ab grün ab 7 Jahre Johanna		grün – braun ab 8 Jahre Patric			Fortgeschrittene 8 – 13 Jahre Christa	Bambini Fortgeschrittene Patric		B/M/F Claudia/Sonia	Jugend ab grün Klaus		
18:15 – 19:15	17:30 – 19:00	18:00 – 19:00	17:30 – 19:00	18:00 – 19:00				18:00 – 19:00		18:00 – 19:00	17:30 – 19:00		18:30 – 20:00	18:00 – 19:00		
Lauftreff für Beginner	Judo	Karate	Yoga Vinyasa	Rückenfit		Indoor Cycling		Streching	Iron Workout	Rückenfit	Modern Dance	Capoeira		Fitness Boxen		
B/M/F (Outdoor)	Fortgeschrittene 12 – 16 Jahre Christa	Höhere Katas braun – schwarz Günter/Tomy	B/M/F Claudia			B/M/F Yvonne		B/M/F Margit	B/M/F Federica		F2 Judith	B/M/F Paulo		B/M/F Helmut		
19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	18:30 – 20:00	19:00 – 20:00	18:45 – 20:15	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00		19:00 – 20:00	19:00 – 20:00		
Power Workout	Karate Kumite	TAE BO 2.0	Hula Hoop	Karate	Judo	Bauch-Beine-Po	Capoeira	TAE BO 2.0	Pilates	Judo	Karate		Karate	Power Workout		
B/M/F		M/F Team	B/M/F	Unter- und Mittelstufe Harald/Reinhard	Fortgeschrittene 14 – 18 Jahre Christa	B/M/F	ab 14 Jahre B/M/F Paulo	Intro B/M Team	B/M/F	Beginner/Fortg. 14 – 18 Jahre Christa	Unter- und Mittelstufe Günter/Harald		Unterstufe Erwachsene Kenan	B/M/F Michelle		
Michelle	Günter/Johanna		Yvonne	20:00 – 21:15	20:00 – 21:30	Yvonne	20:15 – 21:45	20:00 – 21:30	Gabi	20:00 – 21:30	20:00 – 21:15		20:00 – 21:30	20:00 – 21:30		
20:00 – 21:30		20:00 – 21:15	20:00 – 21:00	20:00 – 21:15		20:00 – 21:30	20:15 – 21:45	20:00 – 21:30	20:00 – 21:00	20:00 – 21:30	20:00 – 21:15					
Yoga Release		MMA	Indoor Cycling	Karate	Judo	Indoor Cycling	Grappling	Acro Yoga	Indoor Cycling	Judo	Karate	Indoor Cycling		MMA		
B/M/F Max		Beginner Viktor	B/M/F Edith	Oberstufe braun – schwarz Harald/Reinhard	Beginner+Fortg. Erwachsene Christa	B/M/F Klaus	B/M/F Viktor	B/M/F Simon	B/M/F Andy	Beginner + Fortg. Erwachsene Christa	Oberstufe braun – schwarz Günter/Harald	M/F Tobi		Mixed Martial Arts Viktor		

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