

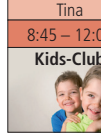









# Volles Programm im KJC Sportcenter 2024

gültig ab Januar 2024

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag	
<b>Gym 1</b> 9:00 – 10:00 Fitness <b>ZUMBA</b> B/M/F Kerstin	<b>Gym 2</b> 8:45 – 12:00 Kids-Club	<b>Gym 3</b>	<b>Gym 1</b> 9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina	<b>Gym 2</b> 9:15 – 10:15 Tai Chi B/M/F Armin	<b>Gym 3</b> 9:15 – 10:45 Modern Dance F1 Nicola	<b>Gym 1</b> 9:00 – 10:00 <b>ZUMBA</b> B/M/F Tatjana	<b>Gym 2</b>	<b>Gym 3</b>	<b>Gym 1</b> 9:15 – 10:30 Bauch-Beine-Po B/M/F Tina	<b>Gym 2</b>	<b>Gym 3</b> 8:45 – 10:15 Yoga B/M/F Cindy	<b>Gym 1</b> 9:00 – 10:00 Fun Step M/F Yvonne	<b>Gym 2</b> 8:45 – 12:00 Kids-Club	<b>Gym 3</b>	<b>Gym 1</b> 9:45 – 10:45 <b>ZUMBA</b> B/M/F Tatjana	<b>Gym 1</b> 10:00 – 11:00 Indoor Cycling B/M/F Andi	
10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic clubaktiv Ede		10:15 – 11:30 Pilates B/M/F Therese		10:15 – 11:15 Rückenfit clubaktiv Therese			8:45 – 12:00 Kids-Club 		8:45 – 12:00 Kids-Club 	10:15 – 11:15 Rückenfit clubaktiv Gina		10:00 – 11:00 Indoor Cycling Basic clubaktiv Yvonne		10:15 – 11:15 Pilates clubaktiv B/M/F Gabi/Simone	15:30 – 17:00 Indoor Cycling RFK Klaus/Maui	16:00 – 17:30 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia	
		<b>Fitness</b> 14:00 – 17:30 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			<b>Fitness</b> 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre	<b>Fitness</b> 14:00 – 17:30 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			<b>Fitness</b> 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			<b>Fitness</b> 14:00 – 19:00 Fitness für Jugendliche 12 – 16 Jahre			<b>externe Belegung</b>	<b>externe Belegung</b>	
	14:00 – 15:00 Judo Beginner 4 – 5 Jahre Christa			14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 6 – 8 Jahre Christa			15:15 – 16:00 Karate Beginner 6 – 9 Jahre Patric			14:30 – 15:30 Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa			14:00 – 15:00 Judo Beginner 6 – 10 Jahre Christa		<b>Gym 2</b> 10:00 – 11:00 Capoeira Kids 4 – 6 Jahre Caro	<b>Gym 2</b> 10:00 – 12:00 Uhr Karate freies Training für alle Gürtelgrade	
17:00 – 18:00 Rückenfit clubaktiv Alex	15:00 – 16:00 Judo Fortgeschrittene 9 – 14 Jahre Christa	16:00 – 17:00 Karate Beginner 6 – 10 Jahre Patric		16:00 – 17:00 Judo Fortgeschrittene 5 – 7 Jahre Christa	16:00 – 17:00 Karate weiß – orange ab 7 Jahre Johanna		16:00 – 17:00 Karate weiß – orange 6 – 12 Jahre Patric			15:30 – 16:30 Judo Fortgeschrittene 10 – 12 Jahre Christa	15:45 – 16:30 Karate Bambini Beginner 3 – 5 Jahre Patric	15:30 – 16:30 Karate Wettkampfgruppe Kids Einsteiger Janina	15:00 – 16:30 Judo Fortgeschrittene 7 – 10 Jahre Christa	15:30 – 16:30 Karate Jugend Beginner bis grün Klaus	11:00 – 12:30 Capoeira Kids/Jugendl 7 – 14 Jahre Paulo/Caro	<b>Gym 3</b> 11:00 – 12:30 Aerial Yoga B/M/F Simone/Max R. 14:00 – 16:00 MMA Mixed Martial Arts Viktor 17:00 – 21:00 <b>externe Belegung</b>	
18:00 – 19:00 <b>ZUMBA</b> B/M/F Julia	16:30 – 17:30 Judo Beginner 8 – 13 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate gelb – braun ab 7 Jahre Patric/Justus		17:00 – 18:00 Judo Fortgeschrittene 10 – 15 Jahre Christa	17:00 – 18:00 Karate ab grün ab 7 Jahre Johanna	17:00 – 18:00 externe Belegung	17:00 – 18:00 Karate grün – braun ab 8 Jahre Patric		17:30 – 19:00 Yoga Vinyasa B/M/F Claudia	16:30 – 18:00 Judo Beginner/Fortg. 12 – 16 Jahre Christa	16:30 – 17:30 Karate Bambini Fortgeschrittene Patric	16:30 – 18:00 Yoga Vinyasa B/M/F Team	16:30 – 18:00 Karate Wettkampfgruppe U 16 Matze	16:30 – 17:30 Karate Jugend ab grün Klaus	18:30 – 20:00 Capoeira B/M/F Paulo	18:00 – 19:00 Karate Stützpunkt- training Lazar	18:00 – 19:00 Fitness Boxen B/M/F Helmut
18:30 – 19:00 Lauftreff für Beginner B/M/F (Outdoor) Dali	17:30 – 19:00 Judo Fortgeschrittene 12 – 16 Jahre Christa	18:00 – 19:00 Karate Höhere Katas braun – schwarz Günter		18:00 – 19:00 Yoga Vinyasa clubaktiv Michael		18:00 – 19:00 Indoor Cycling B/M/F Yvonne	18:00 – 19:00 Streching B/M/F Jutta		18:30 – 19:00 Yoga Vinyasa B/M/F Simone	18:00 – 19:00 Rückenfit clubaktiv Martin	17:30 – 19:00 Modern Dance F2 Judith	18:30 – 20:00 Capoeira B/M/F Paulo	18:00 – 19:00 Karate Stützpunkt- training Lazar	18:00 – 19:00 Fitness Boxen B/M/F Helmut			
19:00 – 20:00 Power Workout B/M/F Michelle	19:00 – 20:15 Karate Stützpunkt- training Günter/Lazar	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 Karate Unter- und Mittelstufe Reinhard	19:00 – 20:00 Judo Fortgeschrittene U 15 – U 18 Christa	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 Günter		19:00 – 20:00 Karate Unterstufe Erwachsene Kenan	19:00 – 20:00 Power Workout ab 13.10. B/M/F Michelle			
20:00 – 21:30 Yoga Release Beginner 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 Reinhard	20:00 – 21:30 Judo Beginner+Fortg. Erwachsene Christa	20:00 – 21:30 Indoor Cycling B/M/F Yvonne	20:15 – 21:45 Grappling B/M/F Viktor	20:00 – 21:00 Indoor Cycling B/M/F Andi	20:00 – 21:30 Judo Beginner + Fortg. Erwachsene Christa	20:00 – 21:15 Karate Oberstufe braun – schwarz Günter	20:00 – 21:30 Indoor Cycling M/F Tobi		20:00 – 21:30 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 Mo., Mi., Fr. 8.45 - 12.00 Uhr



*Intensives Sporterleben!*

RESERVIERE DIR  
DEINEN KURS



www.kursplaner.online/kjc-sportcenter