



RAVENSBURG E.V.

FITNESS | WELLNESS | BUDO

Neue Kurse und Workshops

Top-Auszeichnung der Sport-Fachzeitschrift »Fit for Fun« als bestes Fitness- und Sportcenter im Raum Ravensburg!



**Ab Montag,
14. März 2022**

Frühjahr-/Sommerprogramm

Schnupperstunden

Einführung in das Fitnesstraining

Wellness- & Saunabereiche

Kids-Club

Einstieg in unsere laufenden Kurse jederzeit möglich.

- Vinyasa Yoga
- Yoga für Teens
- Hatha Yoga
- Fitness Boxen
- Faszio® Fitness
- Pilates
- Medi Fit
- Zumba®
- Zumba Fitness
- Strong by Zumba®
- Indoor-Cycling
- Iron Workout
- Tae Bo
- Grappling
- Karate
- Judo
- Aikido
- Capoeira
- MMA
- etc.

KJC Radsport: Alle Infos auf kjc-radsport.de

KJC Outdoor Frühling: Lauftreff



Viel Spaß beim Training wünscht die
 Kreissparkasse Ravensburg



KJC Sportcenter e.V.,
Brühlstr. 36, 88212 Ravensburg, Tel. 0751 – 2 33 13

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 8.30 – 22 Uhr, Sa., So./Feiertag 9.30 – 20 Uhr

Kinderbetreuung: Mo. – Fr. 8.45 – 12 Uhr

fitness



Unsere gesundheitsorientierten Angebote werden durch viele Krankenkassen bezuschusst.
Wir beraten Sie gerne.

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.

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.

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

wellness

Gemischte Sauna

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

Damensauna

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



Massagepraxis

Massage Raum im KJC –
Tel. 0751 – 953 499 28
Thai Massage,
Therapeutische Thai Massage,
Behandlung nach Dorn,
Massage nach Breuss,
Kräuterstempelmassage



Wir Stärken Ihren Rücken

Physiotherapie Zeeb –
Rückenkompetenzzentrum,
Tel. 0751 – 3 33 40

KJC
Sportcenter

RAVENSBURG E.V.

FITNESS | WELLNESS | BUDO

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

Öffnungszeiten:

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

Kinderbetreuung:

Mo. – Fr. 8.45 – 12.00 Uhr

Kostenlose Parkplätze.



www.kjc-sportcenter.de



NEUE KURSE und Workshops



Ab Montag, 14. März 2022 im KJC

Die Kursgebühr beträgt € 35,-. Kursdauer 6 Wochen.



Yoga für Teens & Kids 10-15 Jahre

NEU
im KJC

Do., 17. März 16.30 – 17.30 Uhr

Yoga ist für Kids und Teenies ein schöner Weg um in der Zeit der Pubertät, der Suche nach dem Ich, ihre eigenen Stärken und Wünsche zu finden. In einer lockeren Atmosphäre und mit viel Humor wird das Yoga mit dynamischen Elementen unterrichtet. Ideal um vom Schulalltag zu entspannen und gestärkt in den neuen Tag zu starten.

Hatha Yoga

Mo., 14. März 20.00 – 21.00 Uhr o.

Do., 17. März 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 Achtsamkeit

Mi., 16. März 20.00 – 21.15 Uhr

Yoga Release ist ein entspannender, ruhiger Yogastil.

Vinyasa Yoga

Di., 15. März 17.30 – 19.00 Uhr o.

Mi., 16. März 10.00 – 11.30 Uhr o.

Do., 17. März 17.30 – 19.00 Uhr

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.

Pilates

Mo., 14. März 10.15 – 11.15 Uhr o.

Do., 17. März 19.00 – 20.00 Uhr o.

Fr., 18. März 10.15 – 11.15 Uhr

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

Wirbelsäulengymnastik Medi Fit

Di., 15. März 10.15 – 11.15 Uhr o.

Di., 15. März 18.00 – 19.00 Uhr o.

Do., 17. März 10.15 – 11.15 Uhr o.

Do., 17. März 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.

Strong Nation®

NEU
im KJC

Fr., 18. März 18.00 – 19.00 Uhr

So., 20. März 10.00 – 11.00 Uhr

Kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran. In diesem Intervalltraining verbrennst du Kalorien und stärkst dabei Deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur.



Mo., 14. März 18.00 – 19.00 Uhr o.

Mi., 16. März 9.00 – 10.00 Uhr o.

Sa., 19. März 9.45 – 10.45 Uhr

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

Zumba-Fitness

NEU
im KJC

Mo., 14. März 9.00 – 10.00 Uhr

Die Kombination macht's! Erlebe die angesagtesten Zumba-Tanzstile, mitreißende Rhythmen kombiniert mit einem abwechslungsreichen und effektiven Full-Body-Workout. Zumba-Fitness ist die Kombination aus einem sportlich effektiven Ausdauerprogramm und mitreißenden Tanzstilen.



Iron Workout

Di., 15. März 19.00 – 20.00 Uhr

Einfache, motivierende Bewegungen und fetzige Musik bei perfekten Trainingsreizen lassen die Teilnehmer ein definiertes Figurlevel erreichen. Iron 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.

Stretching / Faszientraining

Mi., 16. März 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.

Bauch-Beine-Po

Do., 17. März 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

Mo., 14. März 10.00 – 11.00 Uhr o.

Fr., 18. März 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.



Mo., 14. März 19.00 – 20.00 Uhr o.

Mi., 16. März 19.00 – 20.00 Uhr

Feel good – get strong!

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



Fitness Boxen

NEU
im KJC

Mo., 14. März 20.00 – 21.00 Uhr

Spaß und Fitness beim Boxworkout.

Ob Grundlagenausdauer, Schnellkraft oder Beweglichkeit – beim Fitness-Boxen wird der gesamte Körper auf vielfältige Weise trainiert. Dass nebenbei auch noch ordentlich Kalorien verbrannt werden ist ein willkommener Nebeneffekt.

Kids-Club

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

Kids-Clubs

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag

8.45 – 12.00 Uhr



KARATE www.kjc-karate.de



Die Kunst der Selbstverteidigung.

Mit Int. Top-Trainern den Weg zu innerem Gleichgewicht, Selbstvertrauen und körperlicher Fitness finden.

Erwachsene – Wiedereinsteiger und Anfänger

Di., 12. Oktober 19.00 – 20.00 Uhr
Training: Di., Do. oder Fr. 19.00 – 20.00 Uhr

Beginnerkurse für Kids – Sicherheit für Ihr Kind

Selbstvertrauen, Aufmerksamkeit und Konzentration

| | | |
|--------------|---------------|-------------------|
| 3 – 5 Jahre | Do., 17. März | 15.45 – 16.30 Uhr |
| 6 – 9 Jahre | Mo., 14. März | 16.00 – 17.00 Uhr |
| 6 – 10 Jahre | Mi., 16. März | 15.15 – 16.00 Uhr |
| ab 9 Jahren | Di., 15. März | 16.00 – 17.00 Uhr |
| ab 10 Jahren | Fr., 18. März | 15.30 – 16.30 Uhr |

KJC-Mochenwangen – für Kids Beginner

Sporthalle Mochenwangen / Seiteneingang
Fr., 18. März 14.05 – 15.00 Uhr

MMA – Mixed Martial Arts



Fr., 18. März 20.00 – 21.30 Uhr o.
So., 20. März 14.00 – 16.00 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.

Paul Boger (Mitte)

- Europacupsieger 2021
- Deutscher Meister 2019
- Jugendsportler des Jahres 2019 in Ravensburg

Evelyn Kostbar (re.)

- 3. Platz Deutsche Meisterschaft



Johanna Kneer

Europameisterin 2020/2021

- Deutsche Meisterin 2020/2021
- Jugend-Weltmeisterin 2013

Karate

Grappling



Mi., 16. März 20.15 – 21.45 Uhr
 Beinhaltet Hebel, Würfe, Takedowns, Feger, Aufgabegriffe und viele andere Griffe, jedoch sind Tritte und Schläge strikt verboten. Dies Grappling-Einheiten können auch von Judoka, Ringern, Jui Jitsu und MMA-Kämpfern als weiteres Training genutzt werden.



kampfkunst

JUDO

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.

Schnupperkurs für Kids

| | | | |
|---------------|---------------|-------------------|-----------------|
| 4 – 5 Jahre | Di., 15. März | 14.30 – 15.30 Uhr | 6 Wochen |
| 6 – 8 Jahre | Mo., 14. März | 14.00 – 15.00 Uhr | |
| 7 – 10 Jahre | Mo., 14. März | 15.00 – 16.00 Uhr | |
| 8 – 10 Jahre | Do., 17. März | 14.30 – 15.30 Uhr | |
| 10 – 14 Jahre | Mo., 14. März | 16.30 – 17.30 Uhr | |
| 10 – 14 Jahre | Di., 15. März | 16.00 – 17.00 Uhr | |
| 14 – 17 Jahre | Mo., 14. März | 17.30 – 19.00 Uhr | |

Erwachsene, ab 18 Jahren

Di, 15. März und Do. 17. März 20.00 – 21.30 Uhr

Weitere Zeiten nach Vereinbarung.



Anna-Maria Wagner

Weltmeisterin 2021

- 2-fache Bronzemedaille Olympiade 2021
- Europameisterin Frauen Mix Team
- Europameisterin U23, U21

AIKIDO



Die sanfte Kampfkunst

Inneres Gleichgewicht, Balance von Körper und Geist und effektive Selbstverteidigungstechniken sind Inhalte des Trainings mit unseren erfahrenen Aikidomeistern.

Grundkurs für Jugendliche

Fr., 18. März 18.30 – 20.00 Uhr

Capoeira



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

Erwachsene

Mo., 14. März 20.15 – 21.45 Uhr
Mi., 16. März 18.45 – 20.15 Uhr

Kinder/Jugendliche 6 – 14 Jahre

Sa., 19. März 11.00 – 12.30 Uhr

