

# Neue Kurse und Workshops

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



Herbst-Winter Programm 2023/24

## Dein bestes Training in Ravensburg

ab Montag, 9. Oktober 2023

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)

Schnupperstunden

Einführung in das Fitnessstraining

Wellness- & Saunabereiche

Kids-Club

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

Outdoor / Lauftreff

**Öffnungszeiten:** Mo. – Fr. 8.30 – 22 Uhr  
Sa., So., Feiertag 9.30 – 20 Uhr  
**Kinderbetreuung:** Mo., Mi., Fr. 8.45 – 12 Uhr



# 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.



# KURSE & workshops

## Ab Montag, 9. Oktober 2023

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



### AERIAL YOGA

**Sonntag 11.00 – 12.30 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

**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.

### 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 Achtsamkeit

**Mittwoch 20.00 – 21.15 Uhr**

Yoga Release ist ein entspannender, ruhiger Yogastil.



### 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.

### VINYASA YOGA

**Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr o.  
Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr o.  
Freitag 16.30 – 18.00 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.

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





## ZUMBA

<b>Montag</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr o.</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>9.00 – 10.00 Uhr o.</b>
<b>Samstag</b>	<b>9.45 – 10.45 Uhr</b>

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

## ZUMBA-FITNESS

<b>Montag</b>	<b>9.00 – 10.00 Uhr</b>
---------------	-------------------------

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.

## POWER WORKOUT

<b>Montag</b>	<b>19.00 – 20.00 Uhr o.</b>
<b>Dienstag</b>	<b>19.00 – 20.00 Uhr o.</b>
<b>Freitag</b>	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b>

Einfache, motivierende Bewegungen und fetzige Musik bei perfekten Trainingsreizen lassen die Teilnehmer ein definiertes Figurlevel erreichen. Iron Workout ist der Einstieg in das Langhanteltraining.



## STRONG NATION®

<b>Sonntag</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>
----------------	--------------------------

Kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde.

## STRETCHING Faszientraining

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>
-----------------	--------------------------

**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

<b>Dienstag</b>	<b>9.15 – 10.30 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>9.15 – 10.30 Uhr</b>

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

<b>Montag</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr o.</b>
<b>Freitag</b>	<b>10.00 – 11.00 Uhr</b>

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.**

## TAE BO

<b>Montag</b>	<b>19.00 – 20.00 Uhr o.</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>19.00 – 20.00 Uhr</b>

**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

<b>Freitag</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>
----------------	--------------------------

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



# kampfkünste



**Dein Erfolg  
ist unsere Motivation.**

Wir unterrichten unsere Schüler  
mit modernen Lehrtechniken  
und Ausstattung.

## Johanna Kneer

- 2-fache Europameisterin  
2023 Einzel und Team
- 1. Platz European Games 2023
- 1. Platz DKV Super Cup 2023
- Deutsche Meisterin 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 – 9 Jahre</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>15.15 – 16.00 Uhr</b>
<b>7 – 10 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 Kampf-  
kunst ist Freude an der Bewegung zu Musik,  
Selbstverteidigung, Tanz und Spiel.

## 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

ab 18 Jahre und Erwachsene

**Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr**

### Schnupperkurs für Kids, 6 Wochen

4 – 5 Jahre	Mo.	14.00 – 15.00 Uhr
6 – 10 Jahre	Fr.	14.00 – 15.00 Uhr
8 – 13 Jahre	Mo.	16.30 – 17.30 Uhr
12 – 16 Jahre	Do.	16.30 – 18.00 Uhr
14 – 17 Jahre	Do.	19.00 – 20.00 Uhr

Weitere Zeiten nach Vereinbarung.

## Anna-Maria Wagner

### Weltmeisterin 2021

2-fache Bronzemedaille Olympiade 2021

Europameisterin Frauen Mix Team

Europameisterin U23, U21

Deutsche Judomeisterin 2023



## Grappling

**Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr**

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

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

## MMA – Mixed Martial Arts

**Montag 20.00 – 21.15 Uhr o.**

**Freitag 20.00 – 21.30 Uhr o.**

**Sonntag 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.

# welness

## 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 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!**





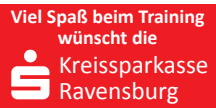


# NEUGIERIG GEWORDEN?

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



## VIELEN DANK AN UNSERE SPONSOREN UND PARTNER



**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 bestens bei uns betreut.

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

