

Unser Sommer Outdoor-Programm:

- Radsport / Rad Treffs
- Beach Volleyball
- KJC Lauftreff



RAVENSBURG E.V.

FITNESS | WELLNESS | BUDO

Fitness- Sommer



FITNESS SOMMER-CARD 2024 Indoor/Outdoor	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Die Fitness Sommer-Card für mtl. € 49,-

Nicht-Mitglieder haben die Möglichkeit, während der Sommermonate Mai – einschl. September alle In- und Outdoor-Angebote des KJC mit der Fitness Sommer-Card zu »beschnuppern«.

KJC-Outdoor-Programm

Action & Fun

Super-Sommerangebot im KJC

Ab sofort trainieren – 2 Monate beitragsfrei! ¹⁾

¹⁾ Dieses Angebot gilt während der Sommermonate **Mai – einschl. August 2024** für das KJC Ravensburg bei **Abschluss einer Mitgliedschaft!**

Bei Anmeldung im KJC wird eine Fitness Sommer-Card (€ 49,-) auf das Servicepaket angerechnet.

Weitere Infos hierzu im KJC!



KJC-Lauftreff

Montag, 18.15 – 19.30 Uhr

KJC-Lauftreff für Beginner und Fortgeschrittene
Dali Khemici, Treff: KJC Ravensburg



KJC-Radsport

Sommerplan 2024



KJC-Rad Treffs

Geführte Touren auf der Straße oder im Gelände mit anschließendem Einkehrschwung. Hier wird in mehreren Leistungsgruppen gefahren.

Infos: Tobias Hübner, Tel. 0751 – 2 33 13

Nicht-Mitglieder haben die Möglichkeit, von Mai – einschl. September alle hier vorgestellten Kurse mit der Fitness Sommer-Card zu »beschnuppern«.



Radsport Wochenplan im KJC

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
17.00	18.00 – 19.30	18.00 – ca. 20.00	18.00 – ca. 20.00	
<ul style="list-style-type: none"> KJC FEO Team Ausfahrt Tobi & Werner WLZ Obsthalle 	<ul style="list-style-type: none"> KJC Einsteiger Kids Training Josef & Lukas WLZ Obsthalle 	<ul style="list-style-type: none"> Rennrad Speed Gruppe Wolfgang (2-3 h) KJC Ravensburg KJC FEO Team Wettkampfttraining Tobi (1,5 h) WLZ Obsthalle Veloism“ Damen Rennrad Gruppe Ellen & Sophie (ca.2 h) KJC Ravensburg 	<ul style="list-style-type: none"> Rennrad Fun Nico (ca. 2 h) KJC Ravensburg KJC FEO Team Training Tobi & Eckart WLZ Obsthalle 	
18.00 – ca. 19.30				
<ul style="list-style-type: none"> Rennrad Einsteiger Ede KJC Ravensburg 				
<p>Unser Angebot: Rennrad-Ausfahrten, Radsport-Camp, Räder Leihservice, Spinning, Radsport Events Infos + Anmeldung unter: radsport@kjc-sportcenter.de Mehr Radsport-Events: www.kjc-radsport.de</p>				



KJC-Radsport erleben

Rennrad Einsteiger

Lockerer Kurbeln in moderatem Tempo für alle RennradlerInnen.

Rennrad Fun

Rennradahren mit Spaßfaktor. Auch für weniger trainierte Radler geeignet. Damen und Herren sind hier willkommen.

Rennrad Sport

Sportliche Radausfahrt für Hobbyradsportler. Bei Bedarf bilden wir mit Ede Bleicher eine 2. Gruppe

Rennrad Kids

Kindgerechtes Rennradtraining auf einer abgesperrten Runde. Für Einsteiger und schon trainierte Kids möglich, ab 9 Jahren.



Radsport Termine 2024

18.05. – 25.05.	DiSpaTo Radcamp, Cesenatico (Woche 1)
25.05. – 01.06.	DiSpaTo Radcamp, Cesenatico (Woche 2)
07.07.	Ravensburger Altstadtrennen mit Schüler-Radsporttag

RENNRAD AUSFAHRTEN:

- + Wöchentliche Rennrad-Ausfahrten
- + Verschiedene Leistungsgruppen
- + Geführt durch erfahrene KJC-Guides

RADSPORT CAMP:

- + Organisierte Radcamps in Italien
- + Mal sportlich mal freizeit-orientiert
- + Ausfahrten in verschiedenen Leistungsgruppen

RÄDER LEIHSERVICE:

- + Wer einmal das Erlebnis Rennrad testen möchte, kann sich gerne bei uns melden:
Jutta Wernz 0751 – 2 33 13

VIELEN DANK AN UNSERE SPONSOREN:



FEO



mazda
DÄMPFLE
MECKENBEUREN



mlw **architekten**
morent | lutz | winterkorn



KJC-Beach Volleyball

Auf der Int. Drei-Felder KJC-Anlage bieten wir von Mo. – Fr. ab 16.00 Uhr freien Spielbetrieb an. Mittwoch ab 17.30 Uhr Trainingsstunden mit fachkundiger Leitung.

Infos: Jutta Wernz, Tel. 0751 – 2 33 13

Beach Volleyball

Beach Volleyball

Montag – Freitag ab 16.00 Uhr

Montag Feld 1 Feld 2 Feld 3	Dienstag Feld 1 Feld 2 Feld 3	Mittwoch Feld 1 Feld 2 Feld 3	Donnerstag Feld 1 Feld 2 Feld 3	Freitag Feld 1 Feld 2 Feld 3
16.00 Uhr Freies Spielen	16.00 Uhr Freies Spielen	Training ab 17.30 Uhr	16.00 Uhr Freies Spielen	16.00 Uhr Freies Spielen
17.30 Uhr TSB Jugend 2 Plätze	17.30 Uhr TSB Jugend 2 Plätze	Für Fortgeschrittene und Hobby-Spieler mit Agron	17.30 Uhr TSB 2 Plätze	17.30 Uhr TSB Jugend 2 Plätze



Beach Volleyball – auf der Int. 3-Felder KJC-Anlage. Infos: Jutta Wernz, Tel. 0751 – 2 33 13



1. Platz

**Beachausrichter
und Beachteam
des Jahres 2022 so-
wie des Jahres 2023**



BEACH VOLLEYBALL-CARD 2024

KJC
SPORTKUNDE
BEACH VOLLEYBALL
FITNESS | WELLNESS | TRIO

Name

Vorname

Telefon

gültig von gültig bis

Beach Volleyball-Card

Wollen Sie ausschließlich den Bereich **Beach Volleyball** »beschnuppern«, besteht die Möglichkeit, für € 35,-/ Monat, unsere »**Beach Volleyball-Card**« zu erwerben.

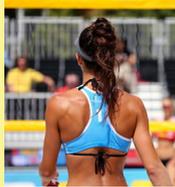
Auch freies Training, nach Platzreservierung, ist mit dieser Karte möglich.

Infos: Jutta Wernz, Tel. 07 51 – 2 33 13

Fitness-Sommer 2024

Für ein schönes Sommer-
event vermieten wir
unsere Beachvolleyball-
Felder gerne an Sie.

Infos:
Jutta Wernz, Tel. 0751 – 2 33 13



Beach Volleyball

KJC Beach Volleyball-Turnier 2024 auf
der Beach-Anlage des KJC Sportcenter:

Infos bei: Agron Jakupi, Tel. 0176 – 84 17 48 70

Beach Volleyball Termine 2024

11.05.	A-Turnier Herren
23.06.	Mixed A-Turnier

VIELEN DANK AN UNSERE SPONSOREN:

Viel Spaß beim Training
wünscht die
 Kreissparkasse
Ravensburg

SPORT
REISCHMANN

*Intensives
Sport erleben!*

Physiotherapiepraxis

Physikalische Therapie zum Vorbeugen und Lösen
körperlicher Probleme.

Terminvereinbarung unter Tel. 0751 – 3 33 40
Alexander Wiest (PT/OST/HP)



Massagepraxis

Lassen Sie sich verwöhnen!

Traditionelle Thaimassage, therapeutische Thai
Massage, Kräuterstempel, Behandlung nach Dorn-
methode, Massage nach Breuss, Personaltraining
und Yoga-Personaltraining gönnen Sie sich in der
an den Saunabereich angeschlossenen separaten
Massagepraxis.

Infos und Terminvereinbarung:
Sascha Reising, Tel. 0751 – 95 34 99 28.

Informationen zu allen Angeboten, Inhalten und Events des Fitness Sommers 2024
erhalten Sie bei uns:



KJC Sportcenter

Bühlstr. 36, 88212 Ravensburg
Tel. 0751 – 2 33 13, Fax 0751 – 3 33 34

info@kjc-sportcenter.de
www.kjc-sportcenter.de

Öffnungszeiten:

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

Kinderbetreuung:

Mo., Mi., Fr. 8.45 – 12 Uhr

Den Fitness-Sommer neu erleben im KJC!

