

# Unser Sommer Outdoor-Programm:

- Radsport / Rad Treffs
- Beach Volleyball
- KJC Lauftreff



RAVENSBURG E.V.

FITNESS | WELLNESS | BUDO

# Fitness- Sommer

The image shows a sample of the Fitness Sommer-Card 2023. The card is white with a yellow border. On the left side, it says 'FITNESS SOMMER-CARD 2023' in bold black letters, with 'Indoor/Outdoor' written below it. The top right corner features the KJC Sportcenter logo and the text 'RAVENSBURG E.V. FITNESS | WELLNESS | BUDO'. The main body of the card contains a registration form with the following fields: 'Name', 'Vorname', 'Telefon', 'gültig von', and 'gültig bis'. There is also a small photo of a man and a woman running in a park, and a small image of a tennis ball.

## 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! <sup>1)</sup>**

<sup>1)</sup> Dieses Angebot gilt während der Sommermonate **Mai – einschl. August 2023** 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, 18.30 – 19.30 Uhr**

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



# KJC-Lauftreff



# KJC-Radsport

## Sommerplan 2023



### 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	Freitag
18.00 – ca. 19.30		18.00 – ca. 20.00	18.00 – ca. 20.00	16.00 – ca. 17.30
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Rennrad Einsteiger</b> Ede KJC Ravensburg</li> <li><b>Rennrad Kids, ab 9 J., Tobi</b> WLZ Obsthalle</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sportliche Radausfahrt für Hobbyrad-sportler.</b> Wolfgang (2-3 h) KJC Ravensburg</li> <li><b>Wettkampforientiertes Kinder- und Jugendtraining</b> Tobi (1,5 h) WLZ Obsthalle</li> <li><b>Veloism“ Damen Rennrad Gruppe</b> Ellen &amp; Sophie (ca.2 h) KJC Ravensburg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Rennrad Fun</b> Nico (ca. 2 h) KJC Ravensburg</li> <li><b>Rennrad Kids ab 9 J., Tobi (1–2 h)</b> WLZ Obsthalle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>MTB Kids ab 7 J., Josef &amp; Daniel</b> Hirschgehege</li> </ul>
<p><b>Unser Angebot:</b> Mountainbike-/ Rennrad-Ausfahrten, Radsport-Camp, Räder Leihservice, Spinning, Radsport Events</p> <p><b>Infos + Anmeldung unter:</b> radsport@kjc-sportcenter.de</p> <p>Mehr Radsport-Events: <b>www.kjc-radsport.de</b></p>				



## KJC-Radsport erleben:

### Rennrad Einsteiger

Lockeres Kurbeln in moderatem Tempo für alle RennradlerInnen.

### Rennrad Fun

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

### Rennrad Sport

Sportliche Radausfahrt für Hobbyradportler. 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.

### MTB Kids

Technikschulung, Radbeherrschung und jede Menge Spaß stehen hier im Vordergrund (Treffpunkt siehe Plan oben), ab 7 Jahren

## Radsport Termine 2023

27.05.–03.06.	<b>DiSpaTo Radcamp,</b> Cesenatico (Woche 1)
03.06. – 10.06.	<b>DiSpaTo Radcamp,</b> Cesenatico (Woche 2)
09.07.	<b>Ravensburger Altstadtrennen</b> mit Schüler-Radsporttag
28.07. – 30.08.	<b>KJC Radsport Kids Camp</b> Schule St. Christina

## MOUNTAINBIKE AUSFAHRTEN:

- + Wöchentliche MTB-Ausfahrten
- + Verschiedene Leistungsgruppen
- + Geführt durch erfahrene KJC-Guides
- + Kids Training mit MTB Profi Daniel Gathof

## 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 oder Mountainbike testen möchte, kann sich gerne bei unserem Partner **bikeboerse24** anmelden. Kontakt: info@bikeboerse24.de, Tel. 0170 – 85 53 321

## VIELEN DANK AN UNSERE SPONSOREN:





## 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 <b>Freies Spielen</b>	16.00 Uhr <b>Freies Spielen</b>	Training ab 17.30 Uhr	16.00 Uhr <b>Freies Spielen</b>	16.00 Uhr <b>Freies Spielen</b>	
17.30 Uhr <b>TSB Jugend 1 Platz</b>	17.30 Uhr <b>TSB Jugend 2 Plätze</b>	<b>Für Fortgeschrittene und Hobby-Spieler</b> mit Agron	17.30 Uhr <b>TSB Jugend 2 Plätze</b>	17.30 Uhr <b>TSB Jugend 1 Platz</b> <b>Bad Waldsee H.1 1 Platz</b>	

**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**




**BEACH VOLLEYBALL-CARD 2023**

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

gültig von \_\_\_\_\_ gültig bis \_\_\_\_\_

**KJC**  
Sportcenter  
BEACH | HALLEN | BUDO

## 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 2023



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

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

## Beach Volleyball

**KJC Beach Volleyball-Turnier 2023 auf der Beach-Anlage des KJC Sportcenter:**

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

## Beach Volleyball Termine 2023

20.05.2023	B-Turnier Damen/Herren
10. – 11.06.	Beachcamp Jugend
17.06.	Ersatztermin
15.07.	KSK Beach-Cup
24.06.	A-Turnier Herren
08.07.	A-Turnier Herren

VIELN DANK AN UNSERE SPONSOREN:

Viel Spaß beim Training  
wünscht die



Kreissparkasse  
Ravensburg



*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 Dornmethode, 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 2023 erhalten Sie bei uns:



## KJC Sportcenter

Brühlstr. 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!**

