

Kursangebot 1. und 2. Quartal 2018

Inline-Skaten @ 10er Karte	Nr.:100.RI 45,00 €
Badminton Schnupperkurs @ Kinder und Jugendliche *** Neue 3fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen *** Do 18:00-20:00, (8 Std.)	Nr.: 101.BB 20,00 €
Bogensport – Einführungskurs Kinder/Jugendliche Erwachsene Einsteiger Tageskurs 10:00-17:00 Uhr incl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen Bogen und Schutzausrüstung stellen wir Nr.: 203a.PB - 05.05.2018 Bogensportgelände Kerpen Bei schlechtem Wetter: neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen	27,00 € 44,00 €
Krebsnachsorge @ 1. Halbjahr 2018 Mit Reha Sport Verordnung und Krankenkassenberechtigung, für Mitglieder frei *** SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38 *** Di 19:00 - 20:00 Uhr *** Mi 19:00 - 20:00 Uhr	Nr.: 104.GK/204.GK
Rückengymnastik @ 10er Karte Zuschuss durch Krankenkasse möglich. *** SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38 *** Mi 19:00-20:00 Uhr (13 Std.) ab 10.01. SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38 Mi 09.30-10.30 Uhr (13 Std.) ab 10.01.	41,00 € Nr.: 105.GE/205.GE Nr.: 106.GE/206.GE
Pilates @ 11.01-22.03. (am 08.02. fällt der Kurs aus) *** Do 19:00 - 20:00 Uhr (10 Std.) SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38 @ 12.04.-12.07. *** Do 19:00 - 20:00 Uhr (12 Std.) SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38	Nr.: 107.GE 60,00 € Nr. 207.GE 72,00 €
(Wu) Tai Chi @ 09.01 - 20.03. *** Di. 19:00-20:30 Uhr (11 Std.) @ 10.04. – 10.07. *** Di. 19:00-20:30 Uhr (13 Std.) *** SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38	Nr.: 108.GE 80,00 € Nr.: 208 GE 95,00€
Faszientraining @ 09.01 - 20.03. *** Di. 16:30-18:00 Uhr (11 Std.) @ 10.04. – 10.07. *** Di. 16:30-18:00 Uhr (13 Std.) *** SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38	Nr.: 109.GE 80,00 € Nr.: 209 GE 95,00€
Jiu Jitsu / Aikido @ 10er Karte	Nr.:113.KA 47,- €
Tae Kwon Do @ Jugendliche 10er Karte	Nr.: 114.KT 54,- €

Erwachsene 10er Karte 64,- €
@ Kinder + Erwachsene Einsteiger

Skater Hockey Nr.: 102.RS
@ Jugendliche 10er Karte 40,00 €
Laufschule

Lauftraining Anfänger bis Marathon Nr. 119.LL
@10er Karte 40,00 €
...bis April: SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38
...ab April: Wanderparkplatz, Am Parrig
...Mi 19:00-20:15 Uhr

Laufen – Anfängerkurs am 25.04.2018 Nr. 120LL
@10 Wochen betreutes Laufen mit dem Ziel, 45,00 €
30 Minuten am Stück laufen zu können
incl. Funktionsshirt
...Wanderparkplatz, Schloss Loersfeld
...Mi 18:00-19:00 Uhr, Dauer 20 Wochen
Infoabend: 24.04.2018

Deutsches Sportabzeichen Nr.: 115.AK
@ Termine nach Absprache 25,00 €

Walking + Nordic-Walking Anfänger Nr.: 116.NW
über 90% aller Muskeln werden bewegt
... Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld 25,00 €
... Samstag (4 Std.) Termine auf Anfrage

Walking + Nordic-Walking Nr.: 118.NW
@ 10er Karte 41,- €
@ keine Anfänger
[E] für Mitglieder frei
... Parkplatz Götzenkirchen, Cyriakusstraße
... Mi 09:45-11:15 Uhr

Klettern am Kindergeburtstag 80,00 €
@ Kinder ab 4 Jahren
@ für 10 Kinder + 2 Erwachsene
@ 3,5 Stunden
Jetzt auch an der Boulderwand!
@ Ausrüstung und Kletterinstructor inklusive
... Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen
... Di + Fr 16:30 - 20:00 Uhr
... Sa + So 10:00 - 17:30 Uhr
... Vereinbaren Sie bitte rechtzeitig Ihren Termin
Info: Tel. 02237/3272 oder Ulrike Marx Tel. 02273/990720

Klettern 10er Karte Nr.: 121.CK
@ Kinder ab 4 Jahren 35,00 €
Erwachsene 40,00 €
Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen

Aqua-Fitness Prävention
@08.01.-19.03. (Rosenmontag fällt der Kurs aus) Nr.: AF10
...Mo. 18.30 – 19.15 Uhr 100,00 €
@09.04.-09.07. Nr.:AF15
...Mo 18.30-19.15 Uhr 100,00 €
... Hallenbad Kerpen, am Gymnasium

Aqua-Fitness Prävention
@08.01.-19.03. (Rosenmontag fällt der Kurs aus) Nr.: AF11
...Mo 19:15-20:00 Uhr 100,00 €

@09.04.-09.07. Nr.: AF16
•••Mo 19:15-20:00 Uhr 100,00 €
•••Hallenbad Kerpen, am Gymnasium

Aqua-Fitness Prävention
@10.01.-21.03. Nr.: AF12
••• Mi 20:00-20:45 Uhr 100,00 €
@11.04.- 11.07. Nr.: AF17
••• Mi 20:00-20:45 Uhr 100,00 €

@10.01.-21.03. Nr.: AF13
••• Mi 20:45-21:30 Uhr 100,00 €
@11.04.- 11.07. Nr.: AF18
••• Mi 20:45-21:30 Uhr 100,00 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium

Aqua Jogging Prävention
@13.01. – 24.03. Nr.: AF14
•••Sa 10:00-11:00 Uhr 130,00 €

@14.04. – 14.07. Nr.: AF 19
•••Sa 10:00-11:00 Uhr 130,00 €
@ komplette Ausrüstung wird gestellt
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium

Info: SSK Geschäftsstelle Tel.-Nr. 02237-3272

Standard / Latein
@ 08.01.-19.03. (10 Std) Nr.: 145.TO
•••Mo 19:00-20:00 Uhr (60 min.) 89,00- € / Person
@ 09.04.-09.07. (14 Std) Nr.: 245.TO
•••Mo 19:00-20:00 Uhr 99,00- € / Person
@ Anfänger
@ nur Paaranmeldung möglich
. ••SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38, Kerpen

Tanz – Discofox – Standard/Latein
@ 08.01.-19.03. über 10 ÜE Nr.: 146.TO
••• Mo. 20:00-21:30 Uhr (90 min.) pro Person 108,00 €
@ 09.04.-09.07. über 14 ÜE Nr.: 246.TO
@ Nur Paaranmeldung möglich 149,00 €

@ Erwachsene und Fortgeschrittene
••• SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38, Kerpen

Move and Dance Nr.: 147.TO
Mischung aus Hiphop, Modern Dance, Video Clip 65,00 €
Fr. 17:30-18:30 Uhr ab 19.01.
••• SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38, Kerpen
•••Teilnehmer ab 8 Jahren
