

Kursangebot 1. und 2. Quartal 2018 Stand 21.01.2018

Inline-Skaten

Nr.:100.RI

10er Karte

45,00 €

Inline-Skaten Sicherheits- und Bremstraining Kurs

Nr.:100a. RI

Kinder

15,00 €

Erwachsene

20,00 €

••Alte 3fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen

••Sa, 09.06.2018 10:00-13:00

Badminton Schnupperkurs

Nr.: 101.BB

Kinder und Jugendliche

20,00 €

••Neue 3fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen

••Do 18:00-20:00, (8 Std.)

Bogensport – Einführungskurs

Kinder/Jugendliche

27,00 €

Erwachsene Einsteiger

44,00 €

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

Krebsnachsorge 1. Halbjahr 2018 Nr.: 104.GK/204.GK

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

Rückengymnastik

10er Karte

41,00 €

Zuschuss durch Krankenkasse möglich.

••SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38

••Mi 19:00-20:00 Uhr (13 Std.) ab 10.01. Nr.: 105.GE/205.GE

SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38

Mi 09.30-10.30 Uhr (13 Std.) ab 10.01. Nr.: 106.GE/206.GE

Pilates

11.01-22.03. (am 08.02. fällt der Kurs aus)

Nr.: 107.GE

••Do 19:00 - 20:00 Uhr (10 Std.) 60,00 €

SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38

12.04.-12.07. Nr. 207.GE
•••Do 19:00 - 20:00 Uhr (12 Std.) 72,00 €
SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstr. 38

(Wu) Tai Chi

09.01 - 20.03. Nr.: 108.GE
••• Di. 19:00-20:30 Uhr (11 Std.) 88,00 €
10.04. – 10.07. Nr.: 208 GE
•••Di. 19:00-20:30 Uhr (13 Std.) 95,00€
•••SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38 .

Faszientraining

09.01 - 20.03. Nr.: 109.GE
••• Di. 16:30-18:00 Uhr (11 Std.) 80,00 €
10.04. – 10.07. Nr.: 209 GE
•••Di. 16:30-18:00 Uhr (13 Std.) 95,00€
•••SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38 .

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

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

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

10 Wochen betreutes Laufen mit dem Ziel, Nr. 120LL
30 Minuten am Stück laufen zu können 45,00 €
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
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

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

Tanzen Standard / Latein

08.01.-19.03. (10 Std) Nr.: 145.TO
••Mo 19:00-20:00 Uhr (60 min.) 89,00- € / Person
9.04.-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