

TANZ

Tanz – Standard/Latein

- ▶ 08.09.-15.12. über 12 UE
- Fr 19:30-21:00 Uhr (90 Min.) oder 20:00-21:30 Uhr (90 Min.)
- ▶ Erwachsene und Fortgeschrittene
- SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstraße 38
- ▶ Nur Paaranmeldung möglich

Nr.: 944.TO
130,00 €
pro Person

Tanz – Disco Fox

- ▶ 11.09.-18.12. über 12 UE
- Mo 19:00-20:00 Uhr (60 Min.)
- ▶ Anfänger
- SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstraße 38
- ▶ Nur Paaranmeldung möglich

Nr.: 945.TO
99,00 €
pro Person

Tanz – Disco Fox - Standard Latein

- ▶ 11.09.-18.12. über 12 UE
- Mo 20:00-21:30 Uhr (90 Min.)
- ▶ Erwachsene und Fortgeschrittene
- SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstraße 38
- ▶ Nur Paaranmeldung möglich

Nr.: 946.TO
130,00 €
pro Person

Pilates

- ▶ 06..09.-20.12. über 12 UE
- Mi 18:00-19:00 Uhr (60 Min.)
- SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstraße 38

Nr.: 707.TO
80,00 €

Move and Dance

- Mischung aus Hiphop, Modern Dance, Video Clip
- ▶ 12..09.-21.12. über 12 UE
 - Di 16:00-17:00 Uhr (60 Min.)
 - SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstraße 38
 - ▶ Teilnehmer ab 8 Jahren

Nr.: 707.TO
65,00 €

Thai Chi • Yoga
Funktionelle Gymnastik
Aerobic • Bauch/Beine/Po
Rückenschule • Faszientraining

Do ab 16:30 Uhr

Kurse und Zeiten auf Anfrage

Weitere Informationen
über den SSK Kerpen
und seine Sportangebote
für Mitglieder unter:

www.ssk-kerpen.de

Unser Sportangebot
für die ganze Familie!

Aikido • American Football
Baby-/ Kindersport
Badminton • Ballett
Basketball • Cheerleader
Bogensport • Gymnastik
Handball • Indoor-Kiting
Inline-Skating • Jazzdance
Jiu-Jitsu / Ju-Jutsu • Judo
Klettern • Krebsnachsorge
Orientalischer Tanz • Schwimmen
Skater-Hockey • Tae-Kwon-Do
Triathlon / Laufen • Turnen
Volleyball • Walking

SSK  **Kerpen e.V.**
Sport- und Schwimmverein

Kursangebot
August bis Dezember 2017

- ▶ für Mitglieder
- ▶ für Nichtmitglieder
- [!] 10,- € Ermäßigung für Mitglieder bei Kursen mit mindestens 10 Stunden

Geschäftsstelle:

Stiftsstraße 36
50171 Kerpen

•••

Trainingscenter:

Stiftsstraße 38
50171 Kerpen

•••

Telefon 02237/3272
Telefax 02237/922852

•••

Geschäftszeiten

Mo., Di., Do., Fr. 09:00-11:00 Uhr
Di. 17:00-18:30 Uhr

•••

info@ssk-kerpen.de
www.ssk-kerpen.de

FITNESS + GESUNDHEIT + GYMNASTIK

Inline-Skaten Anfänger- + Erweiterungskurse Nr.: 900.RI
 ▶ Kinder ab 5 Jahren 15,00 €
 Erwachsene 25,00 €
 ▶ Bremsen, Fallen, Fahren, Kurventechnik
 Ausrüstung kann geliehen werden
 ••• alte 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen
 ••• So 4 Std. - Termine auf Anfrage

Badminton – Schnupperkurs Nr.: 901.BB
 ▶ Kinder und Jugendliche 20,00 €
 ••• neu 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen
 ••• Do 18:00-20:00, (8 Std.)

Bogensport – Einführungskurs
 ▶ Kinder und Erwachsene Einsteiger
 ▶ 02.09.2017 Nr.: 903a.PB
 ▶ 11.11.2017 Nr.: 903b.PB
 ••• Tageskurs 10:00-17:00 Uhr incl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen
 ▶ Kinder/Jugendliche 27,00 €
 ▶ Erwachsene 44,00 €
 ▶ Bogen und Schutzkleidung stellen wir
 ••• Bogensportgeländer Kerpen
 bei schlechtem Wetter: neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen

Krebsnachsorge ▶ 2. Halbjahr 2017 Nr.: 904.AK
 [€] mit Rehasportverordnung und Krankenkassenberechtigung,
 für Mitglieder frei
 ••• SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstraße 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, Stiftsstraße 38
 ••• Mi 19:00-20:00 Uhr (15 Std.), ab 30.08 Nr.: 905.GE
 ••• SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstraße 38
 ••• Mi 9:30-10:30 Uhr (15 Std.), ab 30.08. Nr.: 906.GE

(Wu) Tai Chi
 ▶ 05.09.-19.12. Nr.: 908.GE
 ••• Di. 19:00-20:00 Uhr (13 Std.) 78,00 €
 ••• SSK Kerpen Trainingscenter, Stiftsstraße 38

Jiu-Jitsu /Aikido Nr.: 913.KA
 ▶ 10er Karte 47,00 €

Tae Kwon Do Nr.: 914.KT
 ▶ Jugendliche 10er Karte 54,00 €
 ▶ Erwachsene 10er Karte 64,00 €
 ▶ Kinder und Erwachsene Einsteiger

Skater Hockey Nr.: 902.RS
 ▶ Jugendliche 10er Karte 40,00 €
 ▶ Laufschiule

Lauftraining Anfänger bis Marathon Nr.: 919.LL
 ▶ 10er Karte 40,00 €
 ••• bis März: Bushaltestelle Gymnasium Kerpen
 ••• ab April: Wanderparkplatz, Am Parrig
 ••• Mi 19:00-20:15 Uhr

Lauftraining - Anfängerkurs ▶ ab 02.04.2018 Nr.: 920.LL
 ▶ 10 Wochen betreutes Laufen mit dem Ziel,
 30 Minuten am Stück laufen zu können 45,00 €
 ▶ incl. Funktionsshirt
 ••• Mi 18:00-19:00 Uhr
 [!] Infoabend: 01.04.2018, 19.00 Uhr, SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38

SPORTABZEICHEN / WALKING + NORDIC - WALKING

Deutsches Sportabzeichen Nr.: 915.AK
 ▶ Termine auf Anfrage 25,00 €

Walking + Nordic-Walking Anfänger Nr.: 916.NW
 über 90% aller Muskeln werden bewegt 25,00 €
 ••• Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld
 ••• Samstag (4 Std.), Termine auf Anfrage

Walking + Nordic-Walking Nr.: 918.NW
 ▶ 10er Karte 41,00 €
 ▶ keine Anfänger
 ▶ für Mitglieder frei
 ••• Parkplatz Götzenkirchen, Cyriakusstraße
 ••• Mi 09:45 - 11:15 Uhr

KLETTERN

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 rechtzeitig Ihren Termin
 [!] Info: Tel. 02237/ 32 72 oder Ulrike Marx Tel. 02273/990720

Klettern 10er Karte Nr.: 921.CK
 ▶ Kinder ab 4 Jahren 35,00 €
 ▶ Erwachsene 40,00 €
 ••• Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen

SCHWIMMEN

Rettungsfähigkeit im Bereich Schwimmen
 ▶ Termine auf Anfrage

Aqua-Fitness Nr.: 932.SE
 ▶ 04.09.-18.12. 70,00 €
 ••• Mo. 18:30 - 19:15 Uhr (14 Std.)
 ••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium

Aqua-Fitness Nr.: 933.SE
 ▶ 04.09.-18.12. 70,00 €
 ••• Mo. 19:15-20:00 Uhr (14 Std.)
 ••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium

Aqua-Fitness Nr.: 934.SE
 ▶ 30.08.-20.12. 75,00 €
 ••• Mi. 20:00 - 20:45 Uhr (15 Std.)
 ••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium

Aqua Jogging Erwachsene Nr.: 935.SE
 ▶ 02.09.-23.12. 97,50 €
 ••• Sa 10:00 - 11:00 Uhr (15 Std.)
 ▶ komplette Ausrüstung wird gestellt
 ••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium

Aqua-Fitness Nr.: 936.SE
 ▶ 30.08.-20.12. 75,00 €
 ••• Mi. 20:45 - 21:30 Uhr (15 Std.)
 ••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium