

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 €

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/ 3272 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