

Kursangebot
Januar bis Juli 2016

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

Hahnenstraße 34
50171 Kerpen

•••
Telefon 02237/3272
Telefax 02237/922852

•••
Geschäftszeiten
Mo.-Fr. 09:00-11:00 Uhr
Die. 17:00-18:30 Uhr

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

Orientalischer Tanz

[!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/55495

Orientalischer Tanz

- ▶ 14.01.-17.03. Nr.: 440.TO
- Do 10:00-11:00 Uhr (9 Std.) 45,00 €
- ▶ 07.04.-07.07. Nr.: 540.TO
- Do 10:00-11:00 Uhr (12 Std.) 59,00 €
- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse
- ▶ Einführungskurs
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

Orientalischer Tanz

- ▶ 15.01.-18.03. Nr.: 441.TO
- Fr 18:00-19:00 Uhr (10 Std.) 49,00 €
- ▶ 08.04.-08.07. Nr.: 541.TO
- Fr 18:00-19:00 Uhr (14 Std.) 69,00 €
- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse
- ▶ Einführungskurs
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

Orientalischer Tanz für Teenies

- ▶ Schnupperworkshop für Mädchen ab 12 Jahre Nr.:442.TO
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen 15,00 €
- So 10:00-13:00 Uhr (3 Std.)
- ▶ Termine auf Anfrage

Workshop Lateinamerikanische Rhythmen

- ▶ Merengue, Salsa, Konga und mehr Nr.: 443.TO
- ▶ Erwachsene ohne Vorkenntnisse, kein Paartanz 12,00 €
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Themen und Termine (2 Std.) auf Anfrage

Tanz – Standard/Latein

- ▶ 15.01. - 18.03. Nr.: 444.TO
- Fr 20:00-21:30 Uhr (10 UE) 69,00 €
- ▶ 08.04. - 08.07. Nr.: 544.TO
- Fr 20:00-21:30 Uhr (14 UE) 98,00 €
- ▶ Erwachsene mit Vorkenntnissen
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ▶ Nur Paaranmeldung möglich, Preis pro Person

Tanz – Standard/Latein

- ▶ 11.01. - 14.03. Nr.: 445.TO
- Mo 20:00-21:00 Uhr (9 Std.) 63,00 €
- ▶ 08.04.-08.07. Nr.: 545.TO
- Mo 20:00-21:00 Uhr (13 Std.) 91,00 €
- ▶ Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ▶ Nur Paaranmeldung möglich, Preis pro Person

Discofox

- ▶ 11.01. - 14.03. Nr.: 446.TO
- Mo 21:00-22:00 Uhr (9 Std.) 63,00 €
- ▶ 08.04.-08.07. Nr.: 546.TO
- Mo 20:00-22:00 Uhr (13 Std.) 91,00 €
- ▶ Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ▶ Nur Paaranmeldung möglich, Preis pro Person

Kindergeburtstag
Bauchtanz

85,00 €

- ▶ Kinder ab 10 Jahren
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- 3 Std.
- Termine nur nach Absprache

Weitere Tanzangebote

- ▶ auf Anfrage

Tanzen + Musik

Zumba

- ▶ 11.01. - 14.03. (Rosenmontag fällt der Kurs) Nr.: 461.ZZ
- Mo 19:00-20:00 Uhr (9 Std.) 49,50 €
- ▶ 04.04. - 04.07. Nr.: 561.ZZ
- Mo 19:00-20:00 Uhr (13 Std.) 71,50 €
- ▶ Erwachsene
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

Zumba

- ▶ 07.01. - 17.03. (am 04.02. fällt der Kurs aus) Nr.: 462.ZZ
- Do 19:30-20:30 Uhr (10 Std.) 55,00 €
- ▶ 07.04. - 07.07. Nr.: 562.ZZ
- Do 19:30-20:30 Uhr (10 Std.) 55,00 €
- ▶ Erwachsene
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

Zumba Flat

- ▶ ab 07.01. (19 Termine) Nr.: 463.ZZ
- ▶ Erwachsene 76,00 €
- ▶ ab 07.04. (23 Termine) Nr.: 563.ZZ
- ▶ Erwachsene 92,00 €
- Mo 19:00 - 20:00 Uhr und Do 19:30-20:30 Uhr
- ▶ Möglichkeit an den Mo und Do Terminen teilzunehmen
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

Fitness + Gesundheit + Gymnastik

Inline-Skaten Anfänger- + Erweiterungskurse	Nr.: 400.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.: 401.BB
▶ Kinder und Jugendliche	20,00 €
••• Albert-Schweitzer-Schule Brüggen	
••• Mo 18:30-19:30, (8 Std.) Termine auf Anfrage	

Bogensport – Einführungskurs	
▶ Kinder/Jugendliche	27,00 €
▶ Erwachsene Einsteiger	44,00 €
••• Tageskurs 10:00-17:00 Uhr incl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen	
▶ Bogen und Schutzkleidung stellen wir	
▶ Nr.: 403a.PB - 20.02.2016	
▶ Nr.: 503a.PB - 21.05.2016	
••• Bogensportgelände Kerpen	
••• bei schlechtem Wetter: neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen	

Krebsnachsorge ▶ 1. Halbjahr 2016	Nr.: 404.AK
[€] mit Krankenkassenberechtigung: frei	
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstraße 34	
••• Di 19:00-20:00 Uhr	
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstraße 34	
••• Mi 19:00-20:00 Uhr	

Rückengymnastik	
▶ 10er Karte	41,00 €
[€] Zuschuss durch Krankenkasse möglich.	
••• Evangelische Grundschule, Kölner Straße, Kerpen	
••• Mi 19:00-20:00 Uhr (10 Std.), ab 13.01.	Nr.: 305.GE
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstraße 34	
••• Mi 10:00-11:00 Uhr (10 Std.), ab 13.01.	Nr.: 406.GE

Pilates	
▶ 07.01.-17.03. (am 04.02. fällt der Kurs aus)	Nr.: 407 GE
••• Do 18:30-19:30 Uhr (10 Std.)	50,00 €
▶ 07.04.-07.07.	Nr.: 507 GE
••• Do 18:30-19:30 Uhr (12 Std.)	50,00 €
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen	

Faszientraining	
▶ Training und Entspannung für das Bindegewebe	
▶ 07.01.-17.03.	Nr.: 408.GE
••• Do 17:00-18:30 Uhr (10 Std.)	50,00 €
▶ 07.04.-07.07.	Nr.: 508.GE
••• Do 17:00-18:30 Uhr (12 Std.)	60,00 €
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen	

Jiu-Jitsu /Aikido	Nr.: 413.KA
▶ 10er Karte	47,00 €

Tae Kwon Do	Nr.: 414.KT
▶ Jugendliche 10er Karte	54,00 €
▶ Erwachsene 10er Karte	64,00 €
▶ Kinder und Erwachsene Einsteiger	

Lauftraining Anfänger bis Marathon	Nr.: 419.LL
▶ 10er Karte	40,00 €
••• Bis März: Bushaltestelle Gymnasium Kerpen	
••• ab April: Wanderparkplatz, Am Parrig	
••• Mi 19:00-20:15 Uhr	

Lauftraining - Anfängerkurs ▶????	Nr.: 420.LL
▶ 10 Wochen betreutes Laufen mit dem Ziel, 30 Minuten am Stück laufen zu können	45,00 €
▶ incl. Funktionsshirt	
••• ab Oktober Bushaltestelle Gymnasium Kerpen	
••• Mi 18:00-19:00 Uhr	
[!] Infoabend: ???? , SSK-Geschäftsstelle, Hahnenstraße 34, Kerpen	

Marathonvorbereitung ▶ab März 2016	Nr.: 421.LL
▶ Vorbereitung auf den Köln Marathon	99,00 €
[!] Infoveranstaltung: März 2016	
••• Geschäftsstelle, Hahnenstraße 34, Kerpen	
••• Mi 19:00-20:00 Uhr	

Sportabzeichen / Walking + Nordic-Walking

Deutsches Sportabzeichen	Nr.: 415.AK
▶ Termine auf Anfrage	25,00 €

Walking + Nordic-Walking Anfänger	Nr.: 416.AK
über 90% aller Muskeln werden bewegt	25,00 €
••• Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld	
••• Samstag (4 Std.), Termine auf Anfrage	

Walking + Nordic-Walking	Nr.: 418.NW
▶ 10er Karte	41,00 €
▶ keine Anfänger	
••• 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.: 421.CK
▶ Kinder ab 4 Jahren	35,00 €
▶ Erwachsene	40,00 €
••• Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen	

Schwimmen

Schwimmen lernen Erwachsene	
▶ 07.01.-17.03.	Nr.: 431.SE
••• Do 20:30-21:30 Uhr (10 Std.)	55,00 €
▶ 07.04.-07.07.	Nr.: 531.SE
••• Do 20:30-21:30 Uhr (10 Std.)	55,00 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	

Aqua-Fitness	
▶ 11.01.-14.03. (Rosenmontag fällt der Kurs aus)	Nr.: 432.SE
••• Mo. 18:30 - 19:15 Uhr (9 Std.)	45,00 €
▶ 04.04.-04.07.	Nr.: 532.SE
••• Mo. 18:30 - 19:15 Uhr (13 Std.)	65,00 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	

Aqua-Fitness	
▶ 11.01.-14.03. (Rosenmontag fällt der Kurs aus)	Nr.: 433.SE
••• Mo. 19:15 - 20:00 Uhr (9 Std.)	45,00 €
▶ 04.01.-04.07.	Nr.: 533.SE
••• Mo. 19:15 - 20:00 Uhr (13 Std.)	45,00 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	

Aqua-Fitness	
▶ 13.01.-16.03.	Nr.: 434.SE
••• Mi. 20:00 - 20:45 Uhr (10 Std.)	50,00 €
▶ 06.04.-06.07.	Nr.: 534.SE
••• Mi. 20:00 - 20:45 Uhr (14 Std.)	70,00 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	

Aqua Jogging Erwachsene	
▶ 09.01.-19.03.	Nr.: 435.SE
••• Sa 10:00-11:00 Uhr (11 Std.)	99,50 €
▶ 09.04.-09.07.	Nr.: 535.SE
••• Sa 10:00-11:00 Uhr (14 Std.)	70,00 €
▶ komplette Ausrüstung wird gestellt	
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	