

## Kursangebot Januar bis Juli 2015

- ▶ 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

NEU

- ▶ 15.01.-26.03. Nr.: 140.TO  
49,00 €
- Do 10:00 - 11:00 Uhr (10 Std.) Nr.: 240.TO  
45,00 €
- ▶ 16.04.-25.06.
- Do 10:00 - 11:00 Uhr (9 Std.)
- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse
- ▶ Einführungskurs
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

#### Orientalischer Tanz

- ▶ 16.01.-27.03. Nr.: 141.TO  
55,00 €
- Fr 18:00 - 19:00 Uhr (11 Std.) Nr.: 241.TO  
49,00 €
- ▶ 17.04.-26.06.
- Fr 18:00 - 19:00 Uhr (10 Std.)
- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse
- ▶ Einführungskurs
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

#### Orientalischer Tanz für Teenies

Nr.: 142.TO  
15,00 €

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

#### Workshop Lateinamerikanische Rhythmen

Nr.: 143.TO  
12,00 €

- ▶ Merengue, Salsa, Konga und mehr
- ▶ Erwachsene ohne Vorkenntnisse, kein Paartanz
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Sa 14:00-16:00 Uhr (2 Std.), Thema und Termine auf Anfrage

#### Workshop Tribal

Nr.: 144.TO  
15,00 €

- ▶ Erwachsene ohne Vorkenntnisse
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- So 14:00-17:00 Uhr (3 Std.), Termine auf Anfrage

#### Tanz – Standard/Latein

NEU

- ▶ 12.01. - 23.03. Nr.: 145.TO  
69,00 €
- Mo 20.30-22.00 Uhr (10 Termine) pro Person
- ▶ Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger Nr.: 245.TO  
69,00 €
- Mo 20.30-22.00 Uhr (10 Termine) pro Person
- ▶ Erwachsene Anfänger und Wiedereinsteiger
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ▶ Nur Paaranmeldung möglich

#### Tanz – Standard/Latein

NEU

- ▶ 16.01. - 27.03. Nr.: 146.TO  
77,00 €
- Fr 20.00-21.30 Uhr (11 Termine) pro Person
- ▶ Erwachsene mit Vorkenntnissen Nr.: 246.TO  
69,00 €
- Fr 20.00-21.30 Uhr (10 Termine) pro Person
- ▶ Erwachsene mit Vorkenntnissen
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ▶ Nur Paaranmeldung möglich

### Workshop Flamenco

NEU

Nr.: 147.TO

- ▶ Termine auf Anfrage

### Tanzen + Musik

#### Kindergeburtstag

85,00 €

#### Funky Jazz, Ballett, Hip Hop, Bauchtanz

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

#### Zumba

- ▶ 12.01. - 23.03. Nr.: 161.AK  
55,00 €
- am 16. Februar (Rosenmontag) fällt der Kurs aus
- ▶ 17.04. - 26.06. Nr.: 261.SE  
55,00 €
- ▶ Erwachsene
- Mo 19:00 - 20:00 Uhr (10 Std.)
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

#### Zumba

- ▶ 08.01. - 26.03. (11 Std.) Nr.: 162.ZZ  
60,50 €
- am 12. Februar (Weiberfastnacht) fällt der Kurs aus
- ▶ 16.04. - 25.06. (9 Std.) Nr.: 262.ZZ  
49,50 €
- ▶ Erwachsene
- Do 19:30 - 20:30 Uhr
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

#### Zumba Flat

NEU

- ▶ ab 12.01. (21 Std.) Nr.: 163.ZZ  
84,00 €
- ▶ Erwachsene
- 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

#### Zumba Flat

NEU

- ▶ ab 13.04. (19 Std.) Nr.: 263.ZZ  
76,00 €
- ▶ Erwachsene
- 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

<b>Inline-Skaten Anfänger- + Erweiterungskurse</b>	Nr.: 100.RI
▶ Kinder ab 5 Jahren	15,00 €
Erwachsene	25,00 €
▶ Bremsen, Fallen, Fahren, Kurventechnik	
Ausrüstung kann geliehen werden	
▶ 18.01., 25.01., 08.02., 15.02.	
••• So 10:00-14:00 Uhr	
••• alte 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen	

<b>Badminton – Schnupperkurs</b>	Nr.: 101.BB
▶ Kinder und Jugendliche	20,00 €
••• Albert-Schweitzer-Schule Brüggen	
••• Mo 18:30-19:30, (8 Std.) Termine auf Anfrage	

<b>Bogensport – Einführungskurs</b>	27,00 €
▶ Kinder/Jugendliche	44,00 €
▶ Erwachsene Einsteiger	
••• Tageskurs 10:00-17:00 Uhr incl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen	
Bogen und Schutzkleidung stellen wir	
▶ Nr.: 103a.PB - 21.02.	
▶ Nr.: 203a.PB - 16.05.	
••• Bogensportgelände Kerpen	
••• bei schlechtem Wetter: neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen	

<b>Krebsnachsorge ▶ 1. Halbjahr 2015</b>	Nr.: 104.AK
[€] mit Krankenkassenberechtigung: 20,- €	80,00 €
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstraße 34	
••• Di 19:00-20:00 Uhr	
••• Theodor-Heuss-Schule, Broichmühlenstraße, Kerpen	
••• Mi 19:00-20:00 Uhr	

<b>Rückengymnastik</b>	41,00 €
▶ 10er Karte	
[€] Zuschuss durch Krankenkasse möglich.	
••• Evangelische Grundschule, Kölner Straße, Kerpen	
••• Mi 19:00-20:00 Uhr, ab 07.01.	Nr.: 105.GE
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstraße 34	
••• Di 09:00-10:00 Uhr, ab 13.01.	Nr.: 106.GE

<b>Pilates</b>	Nr.: 107.GE
▶ 08.01.-26.03. am 12. Februar fällt der Kurs aus	55,00 €
••• Do 18:30-19:30 Uhr (11 Std.)	
▶ 16.05.-25.06.	Nr.: 207.GE
••• Do 18:30-19:30 Uhr (9 Std.)	45,00 €
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen	

<b>Bodystyling ▶ 13.01.-24.03.</b>	Nr.: 108.GE
••• Di 10:00-11:00 Uhr (11 Std.)	45,00 €
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen	

<b>Beckenbodengymnastik ▶ 13.01.-24.03.</b>	Nr.: 109.GE
••• Di 11:00-12:00 Uhr (11 Std.)	45,00 €
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen	

<b>Entspannungskurs ▶ 07.01.-25.03.</b>	Nr.: 110.GE
▶ Versch. Entspannungstechniken, Atemübungen, Autogenes Training, u. progressive Muskelentspannung	60,00 €
••• Mi 18:00-19:00 Uhr (12 Std.)	
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen	

<b>Taiji</b>	Nr.: 111.GE
▶ 07.01.-25.03.	75,00 €
••• Mi 19:00-20:30 Uhr (12 Termine)	
▶ 15.04.-24.06.	Nr.: 112.GE
••• Mi 19:00-20:30 Uhr (12 Termine)	75,00 €
▶ Erwachsene	
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen	

<b>Jiu-Jitsu /Aikido</b>	Nr.: 113.KA
▶ 10er Karte	47,00 €

<b>Tae Kwon Do</b>	Nr.: 114.KT
▶ Jugendliche 10er Karte	54,00 €
▶ Erwachsene 10er Karte	64,00 €
▶ Kinder und Erwachsene Einsteiger	

<b>Lauftraining - Anfängerkurs ▶ 15.04.</b>	Nr.: 119.LL
▶ 10 Wochen betreutes Laufen mit dem Ziel, 30 Minuten am Stück laufen zu können	39,00 €
▶ incl. Funktionsshirt	
••• ab Oktober Bushaltestelle Gymnasium Kerpen	
••• Mi 18:00-19:00 Uhr	
[!] <b>Infoabend:</b> 14.04., SSK-Geschäftsstelle, Hahnenstraße 34, Kerpen	

<b>Marathonvorbereitung ▶ ab März 2015</b>	Nr.: 120.LL
▶ Vorbereitung auf den Köln Marathon	99,00 €
[!] <b>Infoveranstaltung:</b> März 2015	
••• Geschäftsstelle, Hahnenstraße 34, Kerpen	
••• Mi 19:00-20:00 Uhr	

## Sportabzeichen / Walking + Nordic-Walking

<b>Deutsches Sportabzeichen</b>	Nr.: 115.AK
▶ Termine auf Anfrage	25,00 €

<b>Walking + Nordic-Walking Anfänger</b>	Nr.: 116.AK
über 90% aller Muskeln werden bewegt	25,00 €
••• Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld	
••• Di 18:00-19:00 Uhr (4 Std.)	
▶ Termine nach Absprache	

<b>Walking + Nordic-Walking Anfänger</b>	Nr.: 117.AK
über 90% aller Muskeln werden bewegt	25,00 €
••• Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld	
••• 2 Samstage je 2 Std. (4 Std.)	

<b>Walking + Nordic-Walking</b>	Nr.: 118.NW
▶ 10er Karte	41,00 €

▶ keine Anfänger	
••• Parkplatz Götzenkirchen, Cyriakusstraße	
••• Mi 09:45-11:15 Uhr	

## Klettern

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

<b>Klettern 10er Karte</b>	Nr.: 121.CK
▶ Kinder ab 4 Jahren	35,00 €
▶ Erwachsene	40,00 €
••• Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen	

## Schwimmen

<b>Schwimmen lernen Erwachsene</b>	Nr.: 131.AK
▶ 08.01.-26.03.	60,50 €
••• Do 20:30-21:30 Uhr (11 Std.)	
▶ 16.04.-22.06.	Nr.: 231.SE
••• Do 20:30-21:30 Uhr (9 Std.)	49,50 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	

<b>Aqua-Fitness</b>	Nr.: 132.SE
▶ 12.01.-23.03.	50,00 €
••• am 16. Februar (Rosenmontag) fällt der Kurs aus	
▶ 13.04.-22.06.	Nr.: 232.SE
••• Mo. 18:30 - 19:15 Uhr (10 Std.)	50,00 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	

<b>Aqua-Fitness</b>	Nr.: 133.SE
▶ 12.01.-23.03.	50,00 €
••• am 16. Februar (Rosenmontag) fällt der Kurs aus	
▶ 13.04.-22.06.	Nr.: 233.SE
••• Mo. 19:15-20:00 Uhr (10 Std.)	50,00 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	

<b>Aqua-Fitness</b>	Nr.: 134.SE
▶ 14.01.-25.03.	55,00 €
••• Mi. 20:00 - 20:45 Uhr (11 Std.)	
▶ 15.04.-24.06.	Nr.: 234.SE
••• Mi. 19:15-20:00 Uhr (11 Std.)	55,00 €
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	

<b>Aqua Jogging Erwachsene</b>	Nr.: 135.SE
▶ 10.01.-28.03.	78,00 €
••• Sa 10:00-11:00 Uhr (12 Std.)	
▶ 18.05.-27.06.	Nr.: 235.SE
••• Sa 10:00-11:00 Uhr (11 Std.)	71,50 €
▶ komplette Ausrüstung wird gestellt	
••• Hallenbad Kerpen, am Gymnasium	