

Kursangebot
Sept. bis Dez. 2011

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

Hahnenstraße 34
50171 Kerpen

•••
Telefon 02237/3272
02237/922854
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

Tanzen + Musik

Kindergeburtstag 85,- €

Funky Jazz, Ballett, Hip Hop

- ▶ Kinder ab 10 Jahren
- Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- 3 Std.
- Termine nur nach Absprache

Aerobic + Salsa Stepp ▶ 08.09.-22.12. Nr.: 960.GE

- ▶ Erwachsene 60,- €
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Do 20:00 - 21:00 Uhr (14 Std.)
- [!] Info: Marina Steffens 02273/81 42

Fit mit Flexi Bar ▶ Termine auf Anfrage Nr.: 961.GE

- ▶ Bei dem Flexi Bar handelt es sich um eine 44,- €
Fiberglasstange.
Rückenprobleme, Schulter-Nackenschmerzen und Bandscheibenprobleme können positiv beeinflusst werden.
Die Tiefenmuskulatur wird gekräftigt
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- 10 Std.

Zumba ▶ 12.09.-19.12. Nr.: 962.ZZ

- ▶ Erwachsene 65,- €
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mo 18:00 - 19:00 Uhr (12 Std.)
- [!] Info: Marina Steffens 02273/81 42

Zumba ▶ 12.09.-19.12. Nr.: 963.ZZ

- ▶ Erwachsene 65,- €
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mo 20:00 - 21:00 Uhr
- [!] Info: Marina Steffens 02273/81 42

SSK Freizeit

Wandern und mehr

- ▶ SSK unterwegs
Exkursionen, Wanderungen, Besichtigungen
3,00 € pro Tour
- [!] Info und Voranmeldung:
Ingo Löb 02237/1473
Bei Interesse bitte melden

**HIER KÖNNTE
IHRE WERBUNG
STEHEN!**

**Infos:
02237 3272**

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

www.ssk-kerpen.de

**Kennen Sie schon unsere neue
FÖRDERMITGLIEDSCHAFT?**
Die Beiträge sind voll steuerlich absetzbar!
Wir informieren Sie gerne!

Fitness + Gesundheit + Gymnastik

Inline-Skaten Anfänger + Erweiterungskurse

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

Badminton Schnupperkurs **NEU**

- Nr.: 901.RI
- ▶ Kinder und Jugendliche 20,- €
- ... Albert-Schweitzer-Schule Brüggen
- ... Mo 18:30-19:30, (8Std.) **Termine auf Anfrage**

Selbstverteidigung für Frauen **NEU**

- Nr.: 902.RI
- ▶ ab 14 Jahre + Erwachsene 15,- €
- ... alte 3-fach Turnhalle – Gymnastikraum, Gymnasium Kerpen
- ... Sa + So, **Termine auf Anfrage**

Bogensport – Einführungskurs

- Nr.: 903.PB
- ▶ Kinder/Jugendliche 27,- €
- ▶ Erwachsene Einsteiger 44,- €
- ▶ Tageskurs 10:00-17:00 Uhr incl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen
Bogen und Schutzkleidung stellen wir
- ... 13.08. Nr.: 903a.PB Freigelände Landstr. 162, 50171 Kerpen
- ... 15.10. Nr.: 903b.PB neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen
- ... 10.12. Nr.: 903c.PB neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen

Krebsnachsorge ▶ 2. Halbjahr 2011

- Nr.: 904.GK
- mit Margit Großmann 80,- €
- [€] mit Krankenkassenberechtigung: 20,- €
für Mitglieder frei
- ... Theodor Heuss Schule, Broichmühlenstraße, Kerpen
- ... Mi 19:00-20:00 Uhr

Rückengymnastik ▶ ab 07.09.

- Nr.: 905.GE
- 10er Karte 41,- €
- [€] für Mitglieder frei, Zuschuss durch Krankenkasse möglich.
- ... Evangelische Grundschule, Kölner Straße, Kerpen
- ... Mi 19:00-20:00 Uhr (10 Std.)

Rückengymnastik ▶ ab 28.09.

- Nr.: 906.GE
- 10er Karte 41,- €
- ▶ Erwachsene
- [€] für Mitglieder frei, Zuschuss durch Krankenkasse möglich.
- ... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ... Mi 10:00-11:00 Uhr (10 Std.)

Pilates ▶ 12.09.-19.12.

- Nr.: 908.GE
- ... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen 60,- €
- ... Mo 19:00-20:00 Uhr (12 Std.)

Pilates ▶ 08.09.-22.12.

- Nr.: 909.GE
- ... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen 70,- €
- ... Do 19:00-20:00 Uhr (14 Std.)

Taiji ▶ 07.09.-21.12.

- Nr.: 911.GE
- mit Helmi Düren 69,- €
- ▶ Erwachsene
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... Mi 19:00-20:30 Uhr (11 ÜE)
- ... vom 26.10-23.11. findet der Kurs nicht statt

Lauftraining

Lauftraining - Anfänger bis Marathoni

- Nr.: 913.LL
- ▶ betreutes Laufen, Gruppen nach Leistung ab 30,- €
- ▶ 10er Karte, Einstieg jederzeit
- ... bis September ab Parkplatz „Am Parrig“ =
Parkplatz hinter Schloss Lörsfeld
- ... ab Oktober Bushaltestelle Gymnasium Kerpen
- ... Mi 19:00-20:00 Uhr

Sportabzeichen / Walking + Nordic-Walking

Deutsches Sportabzeichen **NEU**

- Nr.: 916.NW
- ▶ Termine auf Anfrage 25,- €
- [!] Info: Marina Steffens, 02273/8142

über 90% aller Muskeln werden bewegt

Walking + Nordic-Walking Anfänger ▶ ab September

- Nr.: 917.NW
- ... Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld 25,- €
- ... Di 18:00-19:00 Uhr (4 Std.)

Walking + Nordic-Walking Anfänger ▶ ab September

- Nr.: 918.NW
- ... Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld 25,- €
- ... 2 Samstag je 2 Std. (4 Std.)

Walking + Nordic-Walking ▶ ab September

- Nr.: 919.NW
- ▶ 10er Karte ▶ keine Anfänger 41,- €
- [€] für Mitglieder frei
- ... Parkplatz Götzenkirchen, Cyriakusstraße
- ... Mi 09:45-11:15 Uhr

Klettern

Klettern am Kindergeburtstag:

- 70,- €
- ▶ Kinder ab 4 Jahren
- ▶ für 10 Kinder + 2 Erwachsene
- ▶ 3,5 Stunden
- ▶ Ausrüstung und Kletterinstructor inklusive
- ... Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen
- ... Die, Mi + 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,- €
- ▶ Erwachsene 40,- €
- ... Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen

Schwimmen

Die Termine unserer „Wasserkurse“ standen beim Druck des Flyers aufgrund der Eröffnung des neuen Hallenbades in Kerpen noch nicht fest.

Bitte erkundigen Sie sich ab 1. September in unserer Geschäftsstelle nach den Terminen folgender Kurse:

Schwimmen lernen Erwachsene	bisher Di	17:45 Uhr	in Manheim
Aqua-Fitness	bisher Mo	18:00 Uhr	in Manheim
Wassergymnastik	bisher Mo	17:00 Uhr	in Manheim
Wassergymnastik	bisher Mo	18:30 Uhr	in Kerpen
Aqua Jogging	bisher Sa	09:00+10:00 Uhr	in Kerpen

Alle Kurse finden dann im neuen Hallenbad Kerpen statt.

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ▶ 16.09.-16.12.

- Nr.: 940.TO
- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse 59,- €
- ▶ Einführungskurs
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... Fr 18:30-19:30 Uhr (12 Std.)
- [!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

Orientalischer Tanz für Teenies

- Nr.: 941.TO
- ▶ Schnupperworkshop für Mädchen ab 12 Jahre 15,- €
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... So 10:00-13:00 Uhr (3 Std.) Termine auf Anfrage
- [!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

Lateinamerikanische Rhythmen Workshop

- Nr.: 942.TO
- ▶ Merengue, Salsa, Konga und mehr 12,- €
- ▶ Erwachsene ohne Vorkenntnisse, kein Paartanz
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... Sa 14:00-16:00 Uhr (2 Std.)
- [!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

Workshop Flamenco

- Nr.: 943.TO
- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse 29,- €
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... Sa 15:30-18:00 Uhr (2,5 Std.) Thema und Termine auf Anfrage
- [!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

Tribal ▶ 19.09.-19.12.

- Nr.: 944.TO
- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse 79,- €
- ▶ Einführungskurs
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... Mo 19:00-20:30 Uhr (11 ÜE)
- [!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 54