

**Kursangebot**  
Januar bis März 2012

- ▶ 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
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- 3 Std.
- Termine nur nach Absprache

**Aerobic + Salsa Stepp + Tae-Bofit ▶ 12.01.-22.03** Nr.: 160.GE

- ▶ Erwachsene 47,- €
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Do 20:00-21:00 Uhr (11 Std.)
- [!] Info: Marina Steffens 02273/81 42

**Zumba ▶ 09.01.-26.03.** Nr.: 161.ZZ

- ▶ Erwachsene 59,50 €
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mo 18:00-19:00 Uhr (11 Std.)
- am 20. Februar (Rosenmontag) fällt der Kurs aus
- [!] Info: Marina Steffens 02273/81 42

**Zumba ▶ 09.01.-26.03.** Nr.: 162.ZZ

- ▶ Erwachsene 59,50 €
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mo 20:00-21:00 Uhr (11 Std.)
- am 20. Februar (Rosenmontag) fällt der Kurs aus
- [!] Info: Marina Steffens 02273/81 42

**Zumba ▶ 12.01.-22.03.** Nr.: 163.ZZ

- ▶ Erwachsene 59,50 €
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Do 19:00-20:00 Uhr (11 Std.)
- am 16. Februar (Weiberfastnacht) fällt der Kurs aus
- [!] 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

Kompetenz vor Ort



Stiftsstr. 22 • 50171 Kerpen

steuerberater@netcologne.de

fon: 02237/92891-0 fax -9

http://gotax.de

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

[www.ssk-kerpen.de](http://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.: 100.RI

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

15,- €

25,- €

### Badminton Schnupperkurs **NEU**

Nr.: 101.BB

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

20,- €

### Bogensport – Einführungskurs

Nr.: 103.PB

- ▶ Kinder/Jugendliche
- ▶ Erwachsene Einsteiger
- ▶ Tageskurs 10:00-17:00 Uhr incl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen  
Bogen und Schutzkleidung stellen wir
- 03.03. neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen

27,- €

44,- €

### Krebsnachsorge ▶1. Halbjahr 2012

Nr.: 104.GK

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

80,- €

### Rückengymnastik ▶ ab 11.01.

Nr.: 105.GE

- 10er Karte
- [€] Zuschuss durch Krankenkasse möglich.
- Evangelische Grundschule, Kölner Straße, Kerpen
- Mi 19:00-20:00 Uhr (10 Std.)

41,- €

### Rückengymnastik ▶ 11.01.-21.03.

Nr.: 106.GE

- [€] Zuschuss durch Krankenkasse möglich.
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen

41,- €

### Pilates ▶09.01.-26.03.

Nr.: 107.GE

- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mo 19:00-20:00 Uhr (11 Std.)  
am 20. Februar (Rosenmontag) fällt der Kurs aus

55,- €

### Taiji ▶ 11.01.-28.03.

Nr.: 108.GE

- ▶ Erwachsene
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mi 19:00-20:30 Uhr (12 Termine)

75,- €

## Lauftraining

### Lauftraining - Anfänger bis Marathoni

Nr.: 113.LL

- ▶ betreutes Laufen, Gruppen nach Leistung  
10er Karte, Einstieg jederzeit
- Bushaltestelle Gymnasium Kerpen
- Mi 19:00-20:00 Uhr

30,- €

## Sportabzeichen / Walking + Nordic-Walking

### Deutsches Sportabzeichen **NEU**

Nr.: 115.GE

- ▶ Termine nach Absprache
- [!] **Info:** Marina Steffens, 02273/8142

25,- €

über 90% aller Muskeln werden bewegt

### Walking + Nordic-Walking Anfänger

Nr.: 117.NW

- Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld
- Di 18:00-19:00 Uhr (4 Std.)

25,- €

### Walking + Nordic-Walking Anfänger

Nr.: 118.NW

- Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld
- 2 Samstage je 2 Std. (4 Std.)

25,- €

### Walking + Nordic-Walking

Nr.: 119.NW

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

41,- €

## 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.: 121.CK

- ▶ Kinder ab 4 Jahren
- ▶ Erwachsene
- Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen

35,- €

40,- €

## Schwimmen

### Schwimmen lernen Erwachsene ▶12.01.-29.03.

Nr.: 131.SE

- Hallenbad Kerpen, am Gymnasium
- Do 20:30-21:30 Uhr (11 Std.)  
am 16. Februar (Weiberfastnacht) fällt der Kurs aus

65,- €

### Aqua-Fitness ▶ 09.01.-26.03.

Nr.: 132.SE

- Hallenbad Kerpen, am Gymnasium
- Mo 18:00-19:00 Uhr (11 Std.)  
am 20. Februar (Rosenmontag) fällt der Kurs aus

61,- €

### Wassergymnastik Erwachsene ▶ 09.01.-26.03.

Nr.: 133.SE

- Hallenbad Kerpen, am Gymnasium
- Mo 18:30-19:15 Uhr (11 Termine)  
am 20. Februar (Rosenmontag) fällt der Kurs aus

50,- €

### Aqua Jogging Erwachsene ▶14.01.-31.03.

Nr.: 135.SE

- ▶ komplette Ausrüstung wird gestellt
- Hallenbad Kerpen, am Gymnasium
- Sa 09:00-10:00 Uhr (12 Std.)

78,- €

## Orientalischer Tanz

### Orientalischer Tanz ▶12.01.29.03.

Nr.: 140.TO

- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse
- ▶ Einführungskurs
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Fr 18:00-19:00 Uhr (12 Std.)
- [!] **Info:** Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

59,- €

### Orientalischer Tanz für Teenies

Nr.: 141.TO

- ▶ Schnupperworkshop für Mädchen ab 12 Jahre
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Sa 10:00-13:00 Uhr (3 Std.) Termine auf Anfrage
- [!] **Info:** Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

15,- €

### Lateinamerikanische Rhythmen Workshop

Nr.: 142.TO

- ▶ 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
- [!] **Info:** Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

12,- €

### Workshop Flamenco

Nr.: 143.TO

- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Sa 15:30-18:00 Uhr (2,5 Std.) Termine auf Anfrage
- [!] **Info:** Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

35,- €

### SOLEA

**NEU**

Nr.: 144.TO

- ▶ für Anfänger bis Mittelstufe
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Sa 18:15-19:45 Uhr (1,5 Std.) Termine auf Anfrage
- [!] **Info:** Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

21,- €

### Tribal ▶10.01.-27.03.

Nr.: 145.TO

- ▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse
- ▶ Einführungskurs
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Di 18:30-20:00 Uhr (12 Termine)
- [!] **Info:** Isabell Wedowski, Tel. 02237/5 5495

89,- €