

Kursangebot
Januar bis März 2010

- ▶ für Mitglieder
- ▶ für Nichtmitglieder
- [!] Mitglieder erhalten 10,- € Ermäßigung gilt nicht für Workshops

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

Orientalischer Tanz

Trommelochochoreografie Workshop Nr.: 441.TO
▶ ab Mittelstufe 29,- €
••• Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
•• Sa + So 10:00-13:00 Uhr (6 Std.) Termine auf Anfrage
[!] Info: Tel. 02237/55495

Orientalischer Tanz für Teenies Nr.: 442.TO
▶ Schnupperworkshop für Mädchen ab 12 Jahre 15,- €
••• Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
•• So 10:00-13:00 Uhr (3 Std.) Termine auf Anfrage
[!] Info: Tel. 02237/55495

Stocktanzchoreografie Workshop Nr.: 443.TO
▶ ab Mittelstufe 29,- €
▶ Stöcke werden gestellt
••• Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
•• Sa + So 10:00-13:00 Uhr (6 Std.) Termine auf Anfrage
[!] Info: Tel. 02237/55495

Flamenco ▶ 12.01.-23.03. Nr.: 444.TO
▶ Erwachsene Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse 55,- €
••• Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
•• Di 21:00-22:00 Uhr (11 Std.)
[!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/55495

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 Tae-Bofit 1 ▶ 11.01.-22.03. Nr.: 461.GE
▶ Erwachsene 40,- €
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
•• Mo 20:00-21:00 Uhr (10 Std.)
[!] Info: Marina Steffens-Muschiolik 02273/8142

Aerobic+Salsa Stepp Tae-Bofit 2 ▶ 14.01.-25.03. Nr.: 462.GE
•• Do 19:00-20:00 Uhr (11 Std.) 44,- €

Aerobic+Salsa Stepp Tae-Bofit 3 ▶ 14.01.-25.03. Nr.: 463.GE
•• Do 20:00-21:00 Uhr (11 Std.) 44,- €

50 + ▶ 11.01.-22.03. Nr.: 464.GE
▶ Rhythmische Bewegung mit Musik für alle ab 50 40,- €
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
•• Mo 11:00-12:00 Uhr (10 Std.)

Fit mit Flexi Bar ▶ 11.01.-22.03. Nr.: 465.GE

- ▶ Bei dem Flexi Bar handelt es sich um eine 40,- €
Fiberglasstange
- ▶ Rückenprobleme, Schulter-Nackenschmerzen und Bandscheibenprobleme können positiv beeinflusst werden. Die Tiefenmuskulatur wird gekräftigt.
- Mo 18:00-19:00 Uhr (10 Std.)
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Bei entsprechender Nachfrage kann auch ein Vormittags-Kurs angeboten werden.

Gesund und aktiv mit Tanzen ▶ 12.01.-28.03. Nr.: 477.TT

- ▶ Seniorentanz auch ohne Partner 19,50 €
- ▶ Plus/minus 55 Jahre
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Di 9:30-11:00 Uhr

Tanzen Standard + Latein ▶ 11.01.-22.03. Nr.: 468.TT

- ▶ nur Paare 48,- €
- Mehrzweckhalle, Horrem, Mittelstraße
- Mo 21:00-22:00 Uhr (10 Std.) pro Person
- [!] Info: Heidi Jansen 02273/4181

Tauchen

Grundtauchschein Nr.: 470.ST

- ▶ Grundtauchen verschiedene Termine
- ▶ CMAS* / CMAS** / CMAS***
- ▶ CMAS* / CMAS** / CMAS*** und Nitrox
- [!] Info: Joachim Bernau 02273/954133

SSK Freizeit

Wandern und mehr

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

Kennen Sie schon unsere neue FÖRDERMITGLIEDSCHAFT?

Die Beiträge sind voll steuerlich absetzbar!

Wir informieren Sie gerne!

Sind Sie auch schon gespannt darauf, was der SSK im neuen Jahr Neues zu bieten hat?

C.O.R.S.A. - Das neue Gesundheitsprojekt

- ▶ Machen Sie mit, werden Sie Mitglied.

Start: März 2009

Fitness + Gesundheit + Gymnastik

Inline-Skaten Anfänger + Erweiterungskurse

- Nr.: 400.RI
▶ Kinder ab 5 Jahren + Erwachsene Einsteiger 20,- €
▶ Bremsen, Fallen, Fahren, Kurventechnik
Ausrüstung kann geliehen werden
... alte 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen
... So 4 Std. **Termine auf Anfrage**

Selbstverteidigung für Frauen

- NEU** Nr.: 401.RI
▶ ab 14 Jahre + Erwachsene 15,- €
... alte 3-fach Turnhalle – Gymnastikraum, Gymnasium Kerpen
... Sa + So, **Termine auf Anfrage**

Bogensport ▶ 13.01.-10.03.

- Nr.: 402.PB
▶ Kinder + Erwachsene Einsteiger 60,- €
▶ Bogen und Schutzkleidung stellen wir
... neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen
... Mi 19:30-21:30 Uhr (16 Std. = 8 ÜE)
(am 17.02. fällt der Kurs aus)

Krebsnachsorge ▶ 1. Halbjahr 2010

- Nr.: 403.GK
mit Margit Großmann 80,- €
[€] mit Krankenkassenberechtigung: 20,- €
für Mitglieder frei
... Theodor Heuss Schule, Broichmühlenstraße, Kerpen
... Mi 19:00-20:00 Uhr (25 Std.)

Rückengymnastik ▶ ab 13.01.

- Nr.: 404.GE
mit Claudia Kleimann 39,- €
▶ 10er Karte
[€] für Mitglieder frei
Zuschuss durch Krankenkasse möglich.
... Evangelische Grundschule, Kölner Straße, Kerpen
... Mi 19:00-20:00 Uhr (10 Std.)

Rückengymnastik ▶ ab 20.01.

- Nr.: 405.GE
mit Lee Sun Schulz 39,- €
▶ 10er Karte
[€] für Mitglieder frei, Zuschuss durch Krankenkasse möglich.
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
... Mi 10:00-11:00 Uhr (10 Std.)

Gesund und Fit ▶ ab 20.01.

- Nr.: 406.GE
mit Lee Sun Schulz 39,- €
▶ Erwachsene
▶ gezielte Gymnastik gegen Bewegungsmangel und
den damit verbundenen Risikofaktoren,
Einstieg auch für Ungeübte möglich
[€] fZuschuss durch Krankenkasse möglich.
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
... Mi 11:00-12:00 Uhr (10 Std.)

Pilates ▶ 11.01.-24.03.

- NEU** Nr.: 407.GE
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
... Mo 19:00-20:00 Uhr (11 Std.)

Pilates ▶ 15.01.-26.03.

- Nr.: 408.GE
▶ Anfänger 60,- €
... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
... Fr 10:30-11:30 Uhr (12 Std.)

Pilates ▶ 13.01.-24.03.

- Nr.: 409.GE
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
... Mi 19:00-20:00 Uhr (11 Std.)

Pilates ▶ 13.01.-24.03.

- Nr.: 410.GE
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
... Mi 20:00-21:00 Uhr (11 Std.)

Beweglich – Fit – Vital: ein Leben lang ▶ 15.01.-26.03.

- Nr.: 411.GE
▶ für alle zwischen 65 und 80 Jahren,
die nicht mehr auf die Matte wollen 41,- €
▶ Stuhlgymnastik/ Sitztanz nach rhythmischer Musik
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
... Fr 11:30-12:30 Uhr (11 Std.)

Taiji für Anfänger ▶ 13.01.-24.03.

- Nr.: 412.GE
mit Helmi Düren 69,- €
▶ Erwachsene Anfänger
... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
... Mi 19:00-20:30 Uhr (11 ÜE)

Lauftraining

Lauftraining - Anfänger bis Marathoni ▶ ab August

- Nr.: 413.LL
▶ betreutes Laufen, Gruppen nach Leistung 25,- €
▶ 10er Karte, Einstieg jederzeit
... ab Bushaltestelle Gymnasium Kerpen
... Mi 19:00-20:00 Uhr

Vorbereitung auf den Kerpener Stadtlauf ▶ ab 27.01.

- Nr.: 414.LL
▶ 10 Wochen betreutes Training, Trainingspläne 40,- €
▶ für alle, die mindestens 30 Minuten am Stück laufen können
... ab Bushaltestelle Gymnasium Kerpen
... Mi 19:00-20:00 Uhr (10 ÜE)

Walking + Nordic-Walking

über 90% aller Muskeln werden bewegt

Walking + Nordic-Walking Anfänger ▶ ab 12.01. laufend

- Nr.: 415.NW
... Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld 20,- €
... Di 18:00-19:00 Uhr (4 Std.)

Walking + Nordic-Walking ▶ ab 13.01.

- Nr.: 416.NW
▶ 10er Karte 39,- €
▶ keine Anfänger
[€] für Mitglieder frei
... Parkplatz Götzenkirchen, Cyriakusstraße
... Mi 09:45-11:15 Uhr

Walking + Nordic-Walking ▶ ab 13.01.

- Nr.: 417.NW
▶ 10er Karte 39,- €
▶ keine Anfänger
... Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld
... Di 19:00-20:00 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.: 421.CK
▶ Kinder ab 4 Jahren 35,- €
▶ Erwachsene 40,- €
... Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen

Schwimmen

Schwimmen lernen Erwachsene ▶ 12.01.-23.03.

- Nr.: 431.SE
... Germaniabad Mannheim im Schulzentrum 38,- €
... Di 17:45-18:45 Uhr (10 Std.)
am 16.02. fällt der Kurs aus

Aqua-Fitness ▶ 11.01.-22.03.

- NEU** Nr.: 432.SE
... Germaniabad Mannheim im Schulzentrum 38,- €
... Mo 18:00-19:00 Uhr (10 Std.)

Wassergymnastik Erwachsene ▶ 11.01.-22.03.

- Nr.: 433.SE
mit Wilma Kube 35,- €
... Hallenbad Kerpen
... Mo 18:30-19:15 Uhr (10 ÜE)

Wassergymnastik Erwachsene ▶ 11.01.-22.03.

- Nr.: 434.SE
... Germaniabad Mannheim im Schulzentrum 38,- €
... Mo 17:00-18:00 Uhr (16 Std.)

Wassergymnastik ▶ 09.01.-27.03.

- Nr.: 435.SE
▶ Fit im Flach- und im Tiefwasser 43,- €
... Hallenbad Kerpen
... Sa 08:00-09:00 Uhr (12 Std.)

Aqua Jogging Erwachsene 1 ▶ 09.01.-27.03.

- Nr.: 436.SE
mit Volker Sollin 60,- €
▶ komplette Ausrüstung wird gestellt
... Hallenbad Kerpen
... Sa 09:00-10:00 Uhr (12 Std.)

Aqua Jogging Erwachsene 2 ▶ 09.01.-27.03.

- Nr.: 437.SE
... Sa 10:00-11:00 Uhr (12 Std.) 60,- €