

**Kursangebot**  
April bis Juni 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

### Trommelsolo choreografie Workshop

- ▶ ab Mittelstufe **Nr.: 541.TO** **29,- €**
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... Sa + So 10:00-13:00 Uhr (6 Std.) Termine auf Anfrage
- [!] Info: Tel. 02237/55495

### Orientalischer Tanz für Teenies

- ▶ Schnupperworkshop für Mädchen ab 12 Jahre **Nr.: 542.TO** **15,- €**
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... So 10:00-13:00 Uhr (3 Std.) Termine auf Anfrage
- [!] Info: Tel. 02237/55495

### Stocktanz choreografie Workshop

- ▶ ab Mittelstufe **Nr.: 543.TO** **29,- €**
- ▶ Stöcke werden gestellt
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... Sa + So 10:00-13:00 Uhr (6 Std.) Termine auf Anfrage
- [!] Info: Tel. 02237/55495

### Flamenco ▶ 14.04.-14.07.

- ▶ Erwachsene Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse **Nr.: 544.TO** **70,- €**
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... Di 21:00-22:00 Uhr (14 Std.)
- [!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/55495

## Tanzen + Musik

### Kindergeburtstag

- Funky Jazz, Ballett, Hip Hop** **85,- €**
- ▶ Kinder ab 10 Jahren
- ... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- ... 3 Std.
- ... Termine nur nach Absprache

### Aerobic+Salsa Stepp Tae-Bofit 1 ▶ 12.04.-12.07.

- ▶ Erwachsene **Nr.: 561.GE** **52,- €**
- ... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ... Mo 20:00-21:00 Uhr (13 Std.)
- [!] Info: Marina Steffens-Muschiolik 02273/8142

### Aerobic+Salsa Stepp Tae-Bofit 2 ▶ 15.04.-08.07.

- ... Do 19:00-20:00 Uhr (11 Std.) **Nr.: 562.GE** **44,- €**

### Aerobic+Salsa Stepp Tae-Bofit 3 ▶ 15.04.-08.07.

- ... Do 20:00-21:00 Uhr (11 Std.) **Nr.: 563.GE** **44,- €**

### 50 + ▶ 12.04.-12.07.

- ▶ Rhythmische Bewegung mit Musik für alle ab 50 **Nr.: 564.GE** **52,- €**
- ... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ... Mo 11:00-12:00 Uhr (13 Std.)

### Fit mit Flexi Bar ▶ 12.04.-12.07. **Nr.: 565.GE**

- ▶ Bei dem Flexi Bar handelt es sich um eine **52,- €** Fiberglasstange
- ▶ Rückenprobleme, Schulter-Nackenschmerzen und Bandscheibenprobleme können positiv beeinflusst werden. Die Tiefenmuskulatur wird gekräftigt.
- ... Mo 18:00-19:00 Uhr (13 Std.)
- ... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ... Bei entsprechender Nachfrage kann auch ein Vormittags-Kurs angeboten werden.

### Gesund und aktiv mit Tanzen ▶ 27.04.-13.07. **Nr.: 566.TT**

- ▶ für alle plus/minus 55 Jahre **19,50 €**
- ▶ geselliges Tanzen auch ohne Partner beinhaltet: Kreis-, Block-, Paar-, Mehrpaar-, engl. + amerikanische Kontrattänze, Rounds, von klassischer bis Popmusik
- ... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- ... Di 9:30-11:00 Uhr oder
- ... Do 14:30-16:30 Uhr (10x1,5 Std.) am 04.05. + 25.05. fällt der Kurs aus

### Tanzen Standard + Latein ▶ 19.04.-12.07. **Nr.: 568.TT**

- ▶ nur Paare **54,- €**
- ... Mehrzweckhalle, Horrem, Mittelstraße **pro Person**
- ... Mo 21:00-22:00 Uhr (12 Std.)
- [!] Info: Heidi Jansen 02273/4181

## Tauchen

### Grundtauchschein **Nr.: 570.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

### Kennen Sie schon unsere neue FÖRDERMITGLIEDSCHAFT?

Die Beiträge sind voll steuerlich absetzbar!

Wir informieren Sie gerne!

## Fitness + Gesundheit + Gymnastik

### Inline-Skaten Anfänger + Erweiterungskurse

- Nr.: 500.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.: 501.RI  
▶ ab 14 Jahre + Erwachsene 15,- €  
▶ alte 3-fach Turnhalle – Gymnastikraum, Gymnasium Kerpen  
... Sa + So, Termine auf Anfrage

### 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 14.04.

- Nr.: 504.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 21.04.

- Nr.: 505.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 21.04.

- Nr.: 506.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 ▶ 12.04.-12.07.

- Nr.: 507.GE  
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen 70,- €  
... Mo 19:00 - 20:00 Uhr (14 Std.)

### Pilates ▶ 14.04.-14.07.

- Nr.: 508.GE  
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen 70,- €  
... Mi 19:00 - 20:00 Uhr (14 Std.)

### Pilates ▶ 14.04.-14.07.

- Nr.: 509.GE  
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen 70,- €  
... Mi 20:00 - 21:00 Uhr (14 Std.)

### Beweglich – Fit – Vital: ein Leben lang ▶ 16.04.-09.07.

- Nr.: 510.GE  
▶ für alle zwischen 65 und 80 Jahren,  
die nicht mehr auf die Matte wollen 48,- €  
▶ Stuhlgymnastik/ Sitztanz nach rhythmischer Musik  
... Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen  
... Fr 11:30 - 12:30 Uhr (13 Std.)

### Taiji für Anfänger ▶ 14.04.-07.07.

- Nr.: 511.GE  
mit Helmi Düren 81,- €  
▶ Erwachsene Anfänger  
... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch  
... Mi 19:00 - 20:30 Uhr (13 ÜE)

### Taiji Schwert für Anfänger ▶ 28.04.-26.05.

- NEU Nr.: 512.GE  
Schnupperkurs 19,- €  
mit Helmi Düren  
▶ Erwachsene Anfänger  
... Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch  
... Mi 19:00 - 20:30 Uhr (5 ÜE)

## Lauftraining

April - September:  
ab Parkplatz „Am Parrig“ = Parkplatz hinter Schloss Lörsfeld

### Lauftraining - Anfängerkurs ▶ ab 05.05.

- Nr.: 513.LL  
▶ 10 Wochen betreutes Laufen mit dem Ziel,  
30 Minuten hintereinander laufen zu können 30,- €  
... ab Parkplatz „Am Parrig“  
... Mi 18:00 - 19:00 Uhr

### Lauftraining - Anfänger bis Marathoni

- Nr.: 514.LL  
▶ betreutes Laufen, Gruppen nach Leistung  
ab 25,- €  
10er Karte, Einstieg jederzeit  
... ab Bushaltestelle Gymnasium Kerpen  
... Mi 19:00 - 20:00 Uhr

### Marathonvorbereitung

- Nr.: 515.LL  
▶ Vorbereitung auf den Köln Marathon 99,- €  
[!] Infoveranstaltung: Do 15.04. um 19:00 Uhr  
... Geschäftsstelle, Hahnenstraße 34, Kerpen  
... Mi. 19:00 - 20:00 Uhr

## Walking + Nordic - Walking

über 90% aller Muskeln werden bewegt

### Walking + Nordic-Walking Anfänger ▶ ab 13.04. laufend

- Nr.: 516.NW  
... Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld 25,- €  
... Di 18:00 - 19:00 Uhr (5 Std.)

### Walking + Nordic-Walking ▶ ab 14.04.

- Nr.: 517.NW  
▶ 10er Karte 39,- €  
▶ keine Anfänger  
[€] für Mitglieder frei  
... Parkplatz Götzenkirchen, Cyriakusstraße  
... Mi 09:45 - 11:15 Uhr

### Walking + Nordic-Walking ▶ ab 14.04.

- Nr.: 518.NW  
▶ 10er Karte 39,- €  
▶ keine Anfänger  
[€] für Mitglieder frei  
... 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  
... Di, 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.: 521.CK  
▶ Kinder ab 4 Jahren 35,- €  
▶ Erwachsene 40,- €  
... Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen

## Schwimmen

### Schwimmen lernen Erwachsene ▶ 13.04.-13.07.

- Nr.: 531.SE  
... Germaniabad Manheim im Schulzentrum 49,- €  
... Di 17:45 - 18:45 Uhr (13 Std.)  
am 25.05. fällt der Kurs aus

### Aqua-Fitness ▶ 12.04.-12.07.

- Nr.: 532.SE  
... Germaniabad Manheim im Schulzentrum 49,- €  
... Mo 18:00 - 19:00 Uhr (13 Std.)

### Wassergymnastik Erwachsene ▶ 12.04.-12.07.

- Nr.: 533.SE  
mit Wilma Kube 45,50 €  
... Hallenbad Kerpen  
... Mo 18:30 - 19:15 Uhr (13 ÜE)

### Wassergymnastik Erwachsene ▶ 12.04.-12.07.

- Nr.: 534.SE  
... Germaniabad Manheim im Schulzentrum 49,- €  
... Mo 17:00 - 18:00 Uhr (13 Std.)

### Wassergymnastik ▶ 17.04.-10.07.

- Nr.: 535.SE  
▶ Fit im Flach- und im Tiefwasser 43,- €  
... Hallenbad Kerpen  
... Sa 08:00 - 09:00 Uhr (12 Std.)

### Aqua Jogging Erwachsene 1 ▶ 17.04.-10.07.

- Nr.: 536.SE  
mit Volker Sollin 60,- €  
▶ komplette Ausrüstung wird gestellt  
... Hallenbad Kerpen  
... Sa 09:00 - 10:00 Uhr (12 Std.)

### Aqua Jogging Erwachsene 2 ▶ 17.04.-10.07.

- Nr.: 537.SE  
... Sa 10:00 - 11:00 Uhr (12 Std.) 60,- €