

**Kursangebot**

Sept. bis Dez. 2010

- ▶ 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

## Orientalischer Tanz

**Orientalischer Tanz ▶ 03.09.-17.12.** Nr.: 640.TO  
▶ Erwachsene Anfänger ohne Vorkenntnisse 90,- €  
▶ Einführungskurs  
••• Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch  
••• Fr 18:30-19:30 Uhr (14 Std.)  
[!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/55495

**Trommelsolochoreografie Workshop** Nr.: 641.TO  
▶ ab Mittelstufe 29,- €  
••• Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch  
••• Sa + So 10:00-13:00 Uhr (6 Std.) Termine auf Anfrage  
[!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/55495

**Orientalischer Tanz für Teenies** Nr.: 642.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. 02237/55495

**Stocktanzchoreografie Workshop** Nr.: 643.TO  
▶ ab Mittelstufe 29,- €  
▶ Stöcke werden gestellt  
••• Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch  
••• Sa + So 10:00-13:00 Uhr (6 Std.) Termine auf Anfrage  
[!] Info: Isabell Wedowski, Tel. 02237/55495

**Flamenco ▶ Termine auf Anfrage** Nr.: 644.TO  
▶ Erwachsene mit Vorkenntnissen 75,- €  
••• Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch  
••• So 14:00-16:00 Uhr (10 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 ▶ 12.08.-26.08.** Nr.: 660.GE  
Ferienkurs 12,- €  
▶ Erwachsene  
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen  
••• Do 19:30-20:30 Uhr (3 Std.)  
[!] Info: Marina Steffens 02273/8142

**Aerobic+Salsa Stepp Tae-Bofit 1 ▶ 30.08.-20.12.** Nr.: 661.GE  
▶ Erwachsene 56,- €  
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen  
••• Mo 20:00-21:00 Uhr (14 Std.)  
[!] Info: Marina Steffens 02273/8142

**Aerobic+Salsa Stepp Tae-Bofit 2 ▶ 02.09.-23.12.** Nr.: 662.GE  
••• Do 19:00-20:00 Uhr (15 Std.) 60,- €

**Aerobic+Salsa Stepp Tae-Bofit 3 ▶ 02.09.-23.12.** Nr.: 663.GE  
••• Do 20:00-21:00 Uhr (15 Std.) 60,- €

**50 + ▶ 06.09.-20.12.** Nr.: 664.GE  
▶ Rhythmische Bewegung mit Musik für alle ab 50 52,- €  
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen  
••• Mo 11:00-12:00 Uhr (13 Std.)

**Fit mit Flexi Bar ▶ 06.09.-20.12.** Nr.: 665.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 ▶ 07.09.-30.11.** Nr.: 666.TT  
▶ für alle plus/minus 55 Jahre 19,50 €  
▶ geselliges Tanzen auch ohne Partner  
beinhaltet: Kreis-, Block-, Paar-, Mehrpaar-, engl. + amerikanische Kontratänze, Rounds, von klassischer bis Popmusik  
••• Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen  
••• Di 9:30-11:00 Uhr

**Tanzen Standard + Latein ▶ 06.09.-20.12.** Nr.: 668.TT  
▶ nur Paare 62,- €  
••• Mehrzweckhalle, Horrem, Mittelstraße  
••• Mo 21:00-22:00 Uhr (13 Std.)  
[!] Info: Heidi Jansen 02273/4181

## Tauchen

**Grundtauchschein** Nr.: 670.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

## Fitness + Gesundheit + Gymnastik

### Inline-Skaten Anfänger + Erweiterungskurse

Nr.: 600.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**

20,- €

### Selbstverteidigung für Frauen

NEU

Nr.: 601.RI

- ▶ ab 14 Jahre + Erwachsene
- ▶ alte 3-fach Turnhalle – Gymnastikraum, Gymnasium Kerpen
- Sa + So, **Termine auf Anfrage**

15,- €

### Bogensport – Einführungskurs ▶11.12.

NEU

Nr.: 602.PB

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

25,- €

40,- €

### Krebsnachsorge ▶2. Halbjahr 2010

Nr.: 603.GK

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

80,- €

### Rückengymnastik ▶ab 01.09.

Nr.: 604.GE

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

39,- €

### Rückengymnastik ▶ab 01.09.

Nr.: 605.GE

- mit Lee Sun Schulz
- ▶ Erwachsene
- [€] für Mitglieder frei, Zuschuss durch Krankenkasse möglich.
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mi 10:00-11:00 Uhr (13 Std.)

50,- €

### Gesund und Fit ▶ab 01.09.

Nr.: 606.GE

- mit Lee Sun Schulz
- ▶ gezielte Gymnastik gegen Bewegungsmangel und  
den damit verbundenen Risikofaktoren,  
Einstieg auch für Ungeübte möglich
- [€] Zuschuss durch Krankenkasse möglich.
- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mi 11:00-12:00 Uhr (13 Std.)

50,- €

### Pilates ▶30.08.-20.12.

Nr.: 607.GE

- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mo 19:00-20:00 Uhr (14 Std.)

70,- €

### Pilates ▶01.09.-22.12.

Nr.: 608.GE

- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mi 19:00-20:00 Uhr (13 Std.)  
am 15.09. + 22.09. fällt der Kurs aus

65,- €

### Pilates ▶01.09.-22.12.

Nr.: 609.GE

- Gymnastikraum SSK, Hahnenstr. 34, Kerpen
- Mi 20:00-21:00 Uhr (13 Std.)  
am 15.09. + 22.09. fällt der Kurs aus

65,- €

### Beweglich – Fit – Vital: ein Leben lang ▶10.09.-17.12.

Nr.: 610.GE

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

48,- €

### Taiji für Anfänger und Fortgeschrittene ▶01.09.-22.12.

Nr.: 611.GE

- mit Helmi Düren
- ▶ Erwachsene Anfänger
- Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- Mi 19:00-20:30 Uhr (13 ÜE)  
am 17.11. und am 24.11. fällt der Kurs aus

81,- €

### Taiji Schwert für Anfänger ▶08.09.-06.10.

NEU

Nr.: 612.GE

- Schnupperkurs, mit Helmi Düren
- ▶ Erwachsene Anfänger
- Tennishalle Kerpen, Hubertusbusch
- Mi 19:00-20:30 Uhr (5 ÜE)

19,- €

## Lauftraining

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

Oktober - März:  
Bushaltestelle am Gymnasium Kerpen, Philipp-Schneider-Straße

### Lauftraining - Anfänger bis Marathoni

Nr.: 614.LL

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

ab 25,- €

## Walking + Nordic-Walking

über 90% aller Muskeln werden bewegt

### Walking + Nordic-Walking Anfänger ▶Termine a. Anfr.

Nr.: 615.NW

- Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld
- Sa 14:00-17:00 Uhr (3 Std.)

15,- €

### Walking + Nordic-Walking Anfänger ▶ab 07.09. laufend

Nr.: 616.NW

- Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld
- Di 18:00-19:00 Uhr (5 Std.)

25,- €

### Walking + Nordic-Walking ▶ab 01.09.

Nr.: 617.NW

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

39,- €

## Walking + Nordic-Walking ▶ab 31.08.

Nr.: 618.NW

- ▶ 10er Karte
- ▶ keine Anfänger

39,- €

[€] 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
- 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.: 621.CK

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

35,- €

40,- €

## Schwimmen

### Schwimmen lernen Erwachsene ▶31.08.-21.12.

Nr.: 631.SE

- Germaniabad Manheim im Schulzentrum
- Di 17:45-18:45 Uhr (15 Std.)

57,- €

### Aqua-Fitness ▶ 30.08.-20.12.

Nr.: 632.SE

- Germaniabad Manheim im Schulzentrum
- Mo 18:00-19:00 Uhr (14 Std.)

53,- €

### Wassergymnastik Erwachsene ▶ 31.08.-21.12.

Nr.: 633.SE

- mit Wilma Kube
- Hallenbad Kerpen
- Mo 18:30-19:15 Uhr (14 ÜE)

49,- €

### Wassergymnastik Erwachsene ▶31.08.-21.12.

Nr.: 634.SE

- Germaniabad Manheim im Schulzentrum
- Mo 17:00-18:00 Uhr (14 Std.)

53,- €

### Wassergymnastik Erwachsene ▶04.09.-18.12.

Nr.: 635.SE

- ▶ Fit im Flach- und im Tiefwasser
- Hallenbad Kerpen
- Sa 08:00-09:00 Uhr (13 Std.)  
am 02.10 fällt der Kurs aus

49,- €

### Aqua Jogging Erwachsene 1 ▶04.09.-18.12.

Nr.: 636.SE

- mit Volker Sollin
- ▶ komplette Ausrüstung wird gestellt
- Hallenbad Kerpen
- Sa 09:00-10:00 Uhr (14 Std.)

70,- €

### Aqua Jogging Erwachsene 2 ▶04.09.-18.12.

Nr.: 637.SE

- Sa 10:00-11:00 Uhr (14 Std.)

70,- €