
Inline-Skaten Anfänger + Erweiterungskurse Nr.:300.RI
Kinder ab 5 Jahren 15,- €
Erwachsene 20,- €
Bremsen, Fallen, Fahren, Kurventechnik
Ausrüstung kann geliehen werden
... alte 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen
... So 4 Std. Termine auf Anfrage

Badminton Schnupperkurs Nr.: 301.BB
Kinder und Jugendliche 20,- €
... neu 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen
... Do 18:00-20:00 Uhr, (8 Std.)

Bogensport – Einführungskurs
Kinder + Erwachsene Einsteiger
01.09.2018 Nr.: 303a.PB
10.11.2018 Nr.: 303bPB
Tageskurs 10:00-17:00 Uhr incl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen
Kinder/Jugendliche 27,- €
Erwachsene 44,- €
Bogen und Schutzausrüstung stellen wir
Am 1-9.18 auf dem Bogensportgelände Kerpen
bei schlechtem Wetter: neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen
....am 10.11.18 in der neue 3-fach Turnhalle, Gymnasium Kerpen

Krebsnachsorge 2. Halbjahr 2018 Nr.: 304.AK
[E]mit Reha Sport Verordnung und Krankenkassen-
berechtigung, für Mitglieder frei
... SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38
... Di 19:00 - 20:00 Uhr
... Mi 19:00 - 20:00 Uhr

Rückengymnastik Nr.: 305.GE
10er Karte 41,- €

SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38
... Mi 19:00 - 20:00 Uhr (14 Std.) ab 29.08.
SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38 Nr.: 306GE
Mi 9.30 -10.30 Uhr, (14 Std.) ab 29.08. 41,- €

Pilates Nr.: 307.GE
30.08. - 20.12. 84,- €
... Do 19:00 - 20:00 Uhr (14 Std.)
... SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38, Kerpen

(Wu) Tai Chi Nr.: 308.GE
04.09. - 18.12. 98,- €
...Di 19:00-20:30 Uhr (14 Std.)
...SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38, Kerpen

Jiu Jitsu / Aikido Nr.:313.KA
10er Karte 47,- €

Tae Kwon Do Nr.: 314.KT
Jugendliche 10er Karte 54,- €
Erwachsene 10er Karte 64,- €
Kinder + Erwachsene Einsteiger

Skater Hockey Nr. 302.RS
Jugendliche 10er Karte
Laufschule 40,00 €

Lauftraining – Anfänger bis Marathon Nr.: 319.LL
10er Karte 40,-
... bis März: Bushaltestelle Gymnasium Kerpen
...ab April: Wanderparkplatz, Am Parrig
...Mi 19.00-20:15 Uhr

Lauftraining – Anfängerkurs Nr.: 320.LL
10 Wochen betreutes Laufen mit dem Ziel, 45,-
30 Minuten am Stück laufen zu können
Incl. Funktionsshirt
... ab Oktober Bushaltestelle Gymnasium Kerpen
... Mi 18:00 – 19:00 Uhr
Infoabend: auf Anfrage, um 19:00 Uhr, SSK Trainingscenter, Stiftsstr. 38, Kerpen

Walking + Nordic-Walking Anfänger Nr.: 316.NW
über 90% aller Muskeln werden bewegt
... Parkplatz Götzenkirchen, Kreisverkehr Marienfeld 25,- €
... Samstag (4 Std.), Termine auf Anfrage

Walking + Nordic-Walking Nr.: 318.NW
10er Karte 41,- €
keine Anfänger
[E] für Mitglieder frei
... Parkplatz Götzenkirchen, Cyriakusstraße
... Mi 09:45 - 11:15 Uhr

Klettern am Kindergeburtstag 80,- €
Kinder ab 4 Jahren
für 10 Kinder + 2 Erwachsene
3,5 Stunden
Jetzt auch an der Boulderwand!
Ausrüstung und Kletterinstructor inklusive
... Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen
... Di + Fr 16:30 - 20:00 Uhr
... Sa + So 10:00 - 17:30 Uhr
... Vereinbaren Sie bitte rechtzeitig Ihren Termin
Info: Ulrike Marx Tel. 02273-990720, oder SSK Geschäftsstelle Tel. 02237-3272

Klettern 10er Karte Nr.: 321.CK
Kinder ab 4 Jahren 35,- €
Erwachsene 40,- €
... Climb Top Halle, Gymnasium Kerpen
