



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.

# Indoor Walking

Es  
geht  
wieder  
los

Der TSV Zarpfen bietet ab  
Dem **28.08.2023** einen  
„Indoor Walking“ Kurs an!

Es  
geht  
wieder  
los

Die Kursstunden finden jeweils **montags ab 20.00 Uhr** im Gemeindehaus Zarpfen (Teichstraße 6-8, Kita Arche Noah) statt.

Du fragst dich wie man drinnen Walken kann? Ganz einfach: auf der Stelle. Das Ganze kombiniert mit verschiedenen Übungen bzw. Schrittfolgen und schon kann man innerhalb von **60 Minuten** zwischen **6000 und 10000 Schritte** sammeln.

Du hast richtig gelesen, es kann so einfach sein auf einen gesunden Tageswert an Schritten zu kommen.

Wir sind immer 1 Stunde in Bewegung (das garantiere ich), so dass wir problemlos immer mindestens **500kcal** verbrauchen.

Die Einheiten sind sowohl **Knie freundlich** als auch **Gelenk schonend**. Es kommen sowohl Anfänger als Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Alle Einheiten sind **individuell** an dein persönliches Fitnesslevel **anpassbar**.

Schnapp dir deine beste Freundin und nehmt euch gemeinsam für 1 Stunde Auszeit vom Alltag und sammelt dabei auch noch Schritte. 😊

Bitte bringe zur Stunde ein kleines Handtuch und ausreichend zu trinken mit.

**Der Kurs umfasst insgesamt 15 Termine**

**28.08.2023, 04.09.2023, 11.09.2023, 18.09.2023, 25.09.2023,  
02.10.2023, 09.10.2023, 30.10.2023, 06.11.2023, 13.11.2023,  
20.11.2023, 27.11.2023, 04.12.2023, 11.12.2023, 18.12.2023**

**Die Kursgebühr für 15 Termine beträgt pro Person 75€  
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 52,50€.**

**10'ner Karte = 50€**

(18 Monate einlösbar, flexible Nutzungsmöglichkeiten, weitere Informationen dazu findet ihr auf unserer Webseite)

**Bei weiteren Fragen kannst du dich direkt bei der Kursleiterin unter der Nummer  
0179/4655191 melden.**

Weitere Informationen und Anmeldeformulare zu unseren Kursangeboten sind auf der TSV Zarpen Homepage [www.tsvzarpen.de](http://www.tsvzarpen.de) zu finden.