

Indoor Walking

Der TSV Zarpfen bietet ab
Dem **09.01.2023** einen
„Indoor Walking“ Kurs an!

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 12 Termine

09.01.2023, 16.01.2023, 23.01.2023, 30.01.2023, 06.02.2023, 13.02.2023, 20.02.2023, 27.02.2023, 06.03.2023, 20.03.2023, 27.03.2023, 03.04.2023

**Die Kursgebühr beträgt pro Person 60€
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 42€.**

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 Zarpfen Homepage www.tsvzarpfen.de zu finden.