



**Der TSV Zarpfen bietet wieder  
ab dem 21.01.2023  
einen Trampolin Fitness Kurs  
für Kinder und Erwachsene an!**

Die Kursstunden finden jeweils **samstags ab 10.00 Uhr** (45min)  
in der kleinen Zarpener Turnhalle statt.

Trampolin Fitness ist ein sehr effektives und dabei  
gelenkschonendes Training. Du trainierst deine Koordination und  
deine Kondition. Das Workout auf dem Trampolin bringt deinen  
Stoffwechsel in Schwung, fördert den Muskelaufbau und macht  
dabei noch riesen Spaß.

Und ganz nebenbei: in einer Stunde Trampolin Fitness kannst du  
bis zu 1.000 Kalorien verbrennen.

**ACHTUNG: Der Kurs ist in der Teilnehmerzahl beschränkt!**

**Der Kurs umfasst insgesamt 9 Termine  
21.01.2023, 28.01.2023, 04.02.2023,  
11.02.2023, 18.02.2023, 18.03.2023,  
01.04.2023, 08.04.2023, 22.04.2023**

**Die Kursgebühr für 9 Termine beträgt pro Person 45€  
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 31,50€.**

***Bei weiteren Fragen kannst du dich direkt bei der Kursleiterin unter  
der Nummer 0176/24631388 melden.***