



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.



Es geht  
wieder  
los

Es geht  
wieder  
los

## Der TSV Zarpfen bietet ab Dem **08.01.2024** einen **STEP AEROBIC Kurs an!**

Die Kursstunden finden jeweils **montags ab 18.00 Uhr** in der kleinen Zarpener Turnhalle statt.

STEP AEROBIC ist ein effektives Training, um deine Fitness zu verbessern und Muskulatur aufzubauen. Zu mitreißender Musik beanspruchst du dein Herz-Kreis-System und verbrennst ordentlich Kalorien. Außerdem wird durch die gleichzeitige Bewegung der Arme und Beine deine Koordination verbessert.

Mitzubringen sind lediglich feste Hallenturnschuhe, Sportkleidung und ausreichend Getränke!

### Der Kurs umfasst insgesamt **12 Termine**

**08.01.2024, 15.01.2024, 22.01.2024, 29.01.2024,  
05.02.2024, 12.02.2024, 19.02.2024, 26.02.2024,  
04.03.2024, 11.03.2024, 18.03.2024, 25.03.2024**

**Die Kursgebühr für 12 Termine beträgt pro Person 48€  
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 36€.**

***Bei weiteren Fragen kannst du dich direkt bei der Kursleiterin unter der Nummer 0176/50324287 melden.***

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