

# Ganzkörper-Fitness

Es  
geht  
wieder  
los

Der TSV Zarpfen bietet ab  
Dem **11.09.2024** einen  
„Ganzkörper-Fitness“ Kurs an!

Es  
geht  
wieder  
los

Die Kursstunden finden jeweils **mittwochs ab 20 Uhr** in der kleinen Zarpener Turnhalle statt.

***Du hast die dir sportliche Ziele für 2024 gesetzt?  
Dann bist du bei mir genau richtig!!***

Du suchst nach einer sportlichen Herausforderung, die ideal auf deinen Körper abgestimmt ist? Mein „Ganzkörper-Fitness“-Kurs ist sowohl für sportlich Begeisterte als auch für diejenigen mit typischen Problemzonen. Du entscheidest: das hochwertige Training kann dich fordern aber auch fördern. Mein Kurs soll dir helfen, Zeitraum für deine persönlichen Ziele und somit Zufriedenheit mit dir selbst zu schaffen. Wir trainieren in der Gruppe, wodurch das Bewegen leichter fällt. Das Training ist eine abwechslungsreiche sowie effektive Mischung aus schweißtreibendem Intervalltraining, Kraft- bzw. Zirkeltraining sowie mobilisierenden Übungen für den gesamten Körper.

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

**Übrigens: An diesem Kurs kann auch ONLINE teilgenommen werden..**

**Der Kurs umfasst insgesamt 14 Termine**

**11.09.2024, 18.09.2024, 25.09.2024, 09.10.2024, 16.10.2024,  
23.10.2024, 30.10.2024, 06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024,  
27.11.2024, 04.12.2024, 11.12.2024, 18.12.2024**

**Die Kursgebühr für 14 Termine beträgt pro Person 70€  
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 49€.**

**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](http://www.tsvzarpfen.de) zu finden.