



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.

Indoor Walking

Es
geht
wieder
los

Der TSV Zarpfen bietet ab
Dem **09.09.2024** 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.

Übrigens: An dem Kurs kann auch ONLINE teilgenommen werden.

Der Kurs umfasst insgesamt 14 Termine

**09.09.2024, 23.09.2024, 30.09.2024, 07.10.2024, 14.10.2024,
21.10.2024, 28.10.2024, 04.11.2024, 11.11.2024, 18.11.2024,
25.11.2024, 02.12.2024, 09.12.2024, 16.12.2024**

**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.**