



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.



Es geht
wieder
los

Es geht
wieder
los

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

**09.09.2024, 16.09.2024, 23.09.2024, 07.10.2024,
14.10.2024, 21.10.2024, 04.11.2024, 11.11.2024,
25.11.2024, 02.12.2024, 09.12.2024, 16.12.2024**

**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 zu finden.