



Trampolin Fitness

Der TSV Zarpfen bietet ab dem 23.04.2022 einen Trampolin Fitness Kurs für Kinder und Erwachsene an!

Die Kursstunden finden jeweils **samstags ab 10.00 Uhr** (45min)
in der großen 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
(23.04.2022, 30.04.2022, 07.05.2022, 14.05.2022, 28.05.2022,
04.06.2022, 11.06.2022, 18.06.2022, 25.06.2022)**

**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.***