



Der TSV Zarpfen bietet ab dem **13.04.2026** wieder einen „Indoor Walking“ Kurs an!

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 12 Termine

13.04.2026, 20.04.2026, 27.04.2026, 04.05.2026, 11.05.2026, 18.05.2026, 25.05.2026, 01.06.2026, 08.06.2026, 15.06.2026, 22.06.2026, 29.06.2026

**Die Kursgebühr für 12 Termine beträgt pro Person 60 €
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 42 €.**

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 zu finden.