



## Der TSV Zarpfen bietet ab dem **13.04.2026** wieder einen **STEP AEROBIC Kurs an!**

Die Kursstunden finden jeweils **montags ab 18:00h** 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-Kreislauf-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 10 Termine**

**13.04.26; 20.04.26; 27.04.26; 04.05.26; 18.05.26;**

**01.06.26; 08.06.26; 15.06.26; 22.06.26; 29.06.26**

**Die Kursgebühr für 11 Termine beträgt pro Person 40 € pro Person für Nichtmitglieder und 30 € für Vereinsmitglieder.**

**Bei weiteren Fragen kannst Du Dich gern direkt bei der Kursleiterin unter der Nummer 0176-50324287 melden.**