



Der TSV Zarpen bietet ab dem **17.08.2026** wieder einen „**Indoor Walking**“ Kurs an!

Die Kursstunden finden jeweils **montags ab 20.00 Uhr** im Gemeindehaus Zarpen (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 16 Termine

17.08.2026, 24.08.2026, 31.08.2026, 07.09.2026, 14.09.2026, 21.09.2026, 28.09.2026, 05.10.2026,
26.10.2026, 02.11.2026, 09.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026, 07.12.2026, 14.12.2026

**Die Kursgebühr für 16 Termine beträgt pro Person 80 €
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 56 €.**

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 Susan Heider unter der Nummer 0179/4655191 melden.

Weitere Informationen und Anmeldeformulare zu unseren Kursangeboten sind auf der TSV Zarpen Homepage www.tsvzarpen.de zu finden.