



Der TSV Zarpfen bietet ab dem **17.08.2026** 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 14 Termine

**17.08.26; 24.08.26; 31.08.26; 07.09.26; 14.09.26; 21.09.26; 28.09.26;
26.10.26; 02.11.26; 09.11.26; 16.11.26; 30.11.26; 07.12.26; 14.12.26**

Die Kursgebühr für 14 Termine beträgt pro Person 56 € pro Person für Nichtmitglieder und 42 € für Vereinsmitglieder.

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