



Der TSV Zarpen bietet ab dem **18.08.26** wieder einen **Trampolin Fitness Kurs** an!

Die Kursstunden finden jeweils **dienstags ab 18.05 Uhr** (60min) in der kleinen 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! Bitte vorab die freien Kapazitäten bei der Trainerin erfragen.

Der Kurs umfasst insgesamt 12 Termine

18.08.2026., 25.08.2026, 15.09.2026, 22.09.2026, 29.09.2026, 06.10.2026, 03.11.2026,
10.11.2026, 24.11.2026, 01.12.2026, 08.12.2026, 15.12.2026

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

Teilnahme auch mit 10er Karte möglich!

(18 Monate einlösbar, flexible Nutzungsmöglichkeiten, weitere Informationen dazu findet ihr auf unserer Webseite)

Bei weiteren Fragen kannst du dich direkt bei der Kursleiterin Jana Seiffert unter der Nummer 0178/3344006 melden.

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