



Der TSV Zarpfen bietet ab dem **19.08.2026** wieder einen „Fit ohne Grenzen“ Kurs an!

Die Kursstunden finden jeweils **mittwochs ab 20 Uhr** in der kleinen Zarpener Turnhalle statt.

Fit ohne Grenzen steht für Bewegung, Vielfalt und Gemeinschaft. Dieser Kurs richtet sich an alle – ganz gleich, welches Fitnesslevel, welches Erfahrungsniveau oder welches Geschlecht. Bei uns ist jede*r herzlich willkommen. Vorkenntnisse oder besondere Voraussetzungen brauchst du nicht mitzubringen – nur die Lust, dich zu bewegen und Neues auszuprobieren.

In diesem Ganzkörper-Workout trainieren wir gemeinsam alle wichtigen Muskelgruppen und fördern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dabei gilt: Jede Person trainiert auf ihrem eigenen Niveau. Es gibt keinen Leistungsdruck, sondern Motivation, Unterstützung und Raum, um sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.

Gleichzeitig bietet Fit ohne Grenzen viel Luft nach oben: Wir stellen uns immer wieder neuen Herausforderungen, wachsen gemeinsam über uns hinaus und entdecken, wozu unser Körper fähig ist. Jedes Mal wagen wir uns ein Stück weiter an unsere persönlichen Grenzen – und manchmal auch darüber hinaus.

Egal, wo du gerade stehst: Komm vorbei, mach mit und werde Teil eines Kurses, der verbindet, stärkt und zeigt, dass Fitness keine Grenzen kennt.

Übrigens: An diesem Kurs kann auch ONLINE teilgenommen werden.

Der Kurs umfasst insgesamt 15 Termine

19.08.2026, 26.08.2026, 02.09.2026, 09.09.2026, 16.09.2026, 23.09.2026, 30.09.2026, 07.10.2026,
28.10.2026, 04.11.2026, 11.11.2026, 25.11.2026, 02.12.2026, 09.12.2026, 16.12.2026

Die Kursgebühr für 15 Termine beträgt pro Person 75 €
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 52,50 €.

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 Zarpfen Homepage

www.tsvzarpfen.de zu finden.