



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.

# Indoor Walking

Es  
geht  
wieder  
los

Der TSV Zarpfen bietet ab  
Dem **08.01.2024** einen  
„Indoor Walking“ Kurs an!

Es  
geht  
wieder  
los

Die Kursstunden finden jeweils **montags ab 20.00 Uhr** im Gemeindehaus Zarpfen (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 12 Termine**  
**08.01.2024, 15.01.2024, 22.01.2024, 29.01.2024,**  
**05.02.2024, 12.02.2024, 19.02.2024, 26.02.2024,**  
**04.03.2024, 11.03.2024, 18.03.2024, 25.03.2024**

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

**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 unter der Nummer**  
**0179/4655191 melden.**