



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.

## Indoor Walking

NEU

Der TSV Zarpfen bietet ab  
Dem **29.08.2022** einen  
„Indoor Walking“ Kurs an!

NEU

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.

**Der Kurs umfasst insgesamt 14 Termine**

**29.08.2022, 05.09.2022, 12.09.2022, 19.09.2022, 26.09.2022,  
24.10.2022, 31.10.2022, 07.11.2022, 14.11.2022,  
21.11.2022, 28.11.2022, 05.12.2022, 12.12.2022, 19.12.2022**

**Die Kursgebühr beträgt pro Person 70€  
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 49€.**

**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.**