

## AEROBIC / STEP AEROBIC für Fortgeschrittene

Im Aerobic / StepAerobic werden die problematischen Zonen so richtig bearbeitet. Herz- Kreislauf und Muskeln werden trainiert, jedoch ohne dass die eigene Leistungsfähigkeit überbeansprucht wird. Abwechslungsreich wird das Training durch immer wieder neue, fetzige und anspruchsvolle Choreographien. Wer sich angesprochen fühlt, ist jederzeit herzlich willkommen!

### TRAININGSZEITEN

Sporthalle an der Nikomedesschule  
Kapellenstr. 7, ST-Borghorst

**Dienstag**  
19:00 Uhr bis 20:00 Uhr mit P. Westermann  
Aerobic für Fortgeschrittene

### KONTAKT

**Petra Westermann** (Übungsleiterin)

BEITRÄGE (gültig vom 01.01.2023 bis 31.12.2023)

#### Aerobic / Step-Aerobic

bis 18 Jahre monatlich:	5,50 €
ab 18 Jahre monatlich:	9,50 €
Aufnahmegebühr Kinder/Jugendliche:	5,00 € (einmalig)
Aufnahmegebühr Erwachsene:	10,00 € (einmalig)

## FATBURNER für Sie und Ihn

Da Fett nur mit Hilfe von Sauerstoff verbrannt wird, ist ein sanftes Ausdauertraining empfehlenswert. Bei Puls 130 werden körper-eigene Fettdepots angegriffen. Eine Fatburner Stunde von 60 Min. erzeugt eine maximal Kalorienverbrennung innerhalb des gesamten Stundenprogramms. Nach diesen 60 Minuten kräftigen wir noch Bauch, Beine und Po. Stretching und Entspannung runden das Programm ab. Probiert es mal und bringt den Partner einfach mit. Coole Musik ist selbstverständlich.

### TRAININGSZEITEN

Sporthallen am Gymnasium Borghorst  
Herderstr. 6, ST-Borghorst

**Montag**  
20:00 Uhr bis 21:00 Uhr mit B. Elfert  
Fatburner für Sie und Ihn

### KONTAKT

**B. Elfert** (Übungsleiterin)

BEITRÄGE (gültig vom 01.01.2023 bis 31.12.2023)

#### Fatburner

bis 17 Jahre monatlich:	5,50 €
ab 18 Jahre monatlich:	9,50 €
Aufnahmegebühr Kinder/Jugendliche:	5,00 € (einmalig)
Aufnahmegebühr Erwachsene:	10,00 € (einmalig)