

**WIR** haben **SPASS**  
starten **FIT IN DEN HERBST**  
**BEWEGEN** uns zur Musik  
**SCHALTEN** vom Alltag **AB**

### STEP AEROBIC

Wann: Montags 19-20 Uhr  
Wo: Uhlandturnhalle Lünen- Horstmar  
Kursgebühr: 3€/h, für Mitglieder die Hälfte  
Interesse: 02307/663736 U.Blöming  
02306/ 40490 I.Schlabs

*Step Aerobic ist eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining.*

*Mit viel Spaß und guter Musik wird bei dieser Sportart auch die Beweglichkeit und Fettverbrennung gefördert.*

*Interessante Choreos müssen nicht immer schwierig sein, deshalb ist auch der Einstieg für Anfänger möglich.*

Ich freue mich auf Euch! Ulla Blöming, Step-Aerobic Lehrtrainerin