



T.V. BRILON e.V.

Turnen · Leichtathletik · Schwimmen · Jazz-Dance · Tischtennis
Judo · Volleyball · Mutter und Kind · Basketball · Badminton

Geschäftsstelle:
Ludwig-Wolker-Straße 12
Tel. (0 29 61) 2116
59929 BRILON

Abteilungsleiterbericht zur Jahreshauptversammlung 2022

Fitnessgymnastik Damen, Donnerstags Heinrich-Lübke-Schule

Die Damen nehmen mit großem Interesse, wie in den Jahren zuvor, die Fitnessgymnastik mit Freude an.

Die Teilnehmerzahl beläuft sich durchgängig auf 15-20 Personen

Durch diverse Fortbildungen meinerseits, haben wir in unserem Programm unter anderem auch Rückenfit und Jogaübungen miteingeschlossen.

Die Umsetzung aller Übungen, auch mit Hinzunahme von Kleingeräten, klappt reibungslos.

Wir machen das Beste aus Kräftigungsübungen für Rücken sowie Bauch, Beine, Po

Für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung wollen wir sorgen und Alltagsbeschwerden gezielt entgegenwirken.

Wir freuen uns immer, wenn wir die Gemeinsamkeit pflegen und den Sport weiterhin durchführen können.

Anke Thiele
Übungsleiterin TV Brilon

Nordic Walking

Auch die Nordic Walking Gruppe hat sich über die Jahre hinweg etabliert.

Die Übungen für den Haltungsapparat werden durch gesundheitliche Aspekte ebenso geschult und trainiert, wie Ausdauertraining, Kraft und Koordination.

Anke Thiele
Nordic Walking-Guide

Alle Trainingszeiten sind auf der Homepage eingestellt.