

***Fitnessgymnastik Damen, Heinrich-Lübke-Schule, Brilon***

Donnerstags

Die sportlichen Aktivitäten zur Fitneßgymnastik der Damen, werden mit vollem Elan und viel Freude durchgeführt.

Die körperliche Fitness, der Spaß am funktionellen Training, das zielführend ist und nicht überfordert und die Gemeinsamkeit stehen im Vordergrund

Die Teilnehmerzahl ist, bis auf einige Ausnahmen, konstant geblieben.

***“Ein Lächeln verändert die Welt”***

Fortbildungen im Rahmen der ÜL-Lizenzverlängerung werden von mir durchgeführt, um mit neuen Ideen aktiv zur Stundengestaltung für den Sport beizutragen.

Anke Thiele

Übungsleiterin TV Brilon

***Nordic Walking***

Die Nordic Walking Gruppe trainiert wie in den Jahren zuvor, mit Spaß an der Freude auch weiterhin Ausdauer, Kraft und Koordination

Anke Thiele

Nordic Walking-Guide