

---

# **OGAB-Sportstudio 2025/2026\_Zusatzkurs**

by Sabrina Gropper

---

**Erfolg hat 3 Buchstaben: TUN! (Johann Wolfgang von Goethe)**

Unter fachkundiger Anleitung werden wir mit gezielten Übungen abwechslungsreich alle Bereiche unseres Körpers trainieren. Kraft, Koordination, Ausdauer, Herz-Kreislaufsystem, Körperhaltung, Gleichgewicht, Brain-Fitness, Sensomotorik, Neuroathletik, Beweglichkeit uvm. werden variantenreich für ein Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele abgedeckt.

Freut euch auf vielfältige und durchdachte Sportstunden in geselliger Runde.

Gemeinsam bewegen, gemeinsam Spaß haben, gemeinsam was Gutes TUN!

- 1      Modul Z21    05.02.2026**
- 2      Modul Z22    12.02.2026 (Weiberfasching)**
- 3      Modul Z23    19.02.2026 (Faschingsferien)**
- 4      Modul Z24    26.02.2026**
- 5      Modul Z25    05.03.2026**
- 6      Modul Z26    12.03.2026**
- 7      Modul Z27    19.03.2026**
- 8      Modul Z28    26.03.2026**

**donnerstags, 19:00-20:15 Uhr**

*Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk mitbringen*

Landwirtschaftsamt | Neubau, Lehrsaal 2.13 | Bergerhauser Str. 36 | 88400 Biberach