

---

# 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!

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

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

*Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk mitbringen*

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