

## Das „OGAB-Sportstudio“ – im Interview mit Sporttrainerin Sabrina Gropper

**Seit November schwitzen wöchentlich Donnerstagabends, 10 Frauen und auch Männer, gut eine Stunde lang, im „OGAB-Sportstudio“ am Landwirtschaftsamt. Alexander Ego, Leiter der Obst- und Gartenbauakademie Biberach (OGAB), hat Sabrina Gropper während ihres Sporttrainings begleitet und sie dabei interviewt.**

**Ego:** „Zuerst einmal herzlichen Glückwunsch zur frisch gebackenen `Rückenexpertin des Deutschen Turnerbundes (DTB)`, Sabrina. Ein weiterer Meilenstein ist geschafft. Darüber hinaus hattest Du schon vorher die DTB-**B**-Lizenz „Sport in Prävention“ und die DTB-**C**-Lizenz „Fitness und Gesundheit“ inne. Mein Gott, ganz schön sportlich (lacht)!

Im Jahr 2015/16 hast Du erfolgreich den Abschluss „LOGL-Geprüfte Fachwartin für Obst- und Garten“ an der OGAB im 7. Lehrgang absolviert.

Was waren Deine Intention und Motivation, an der OGAB dieses „Sportstudio“ anbieten zu wollen?“

**Gropper:** „Nun, in all den Jahren nach dem Fachwart-Lehrgang und nach der Teilnahme an diversen Weiterbildungen an der OGAB bzw. beim Netzwerk der Fachwarte und Baumwarte des Landkreises Biberach e.V., konnte ich beobachten und viele interessante Gespräche mit Fachwarten führen, denen es hier und da auch körperlich zwickte. Vor allem nach anstrengenden Schnitt- und Sägearbeiten. Dabei wurde mir immer mehr klar, dass in diesem Bereich der körperlichen Fitness, noch sehr viel Luft nach oben wäre!“



Alle Prüfungen bestanden - YES!

Foto: OGAB, Sabrina Gropper 2024, Fachwartin 7. Jahrgang 2015/16  
DTB-**B**-Lizenz „Sport in Prävention“, DTB-**C**-Lizenz „Fitness und Gesundheit“, DTB-Rückenexpertin

**Ego:** „Was verbindest Du mit der OGAB und mit *Sport* und *Bewegung*?“

**Gropper:** „Sehr viel! Mit dem neu ins Leben gerufene Projekt "OGAB-Sportstudio" haben wir mit vollem Erfolg begonnen. Das Motto "*Tue heute was, worauf Du morgen stolz sein kannst*" passt in diese beiden von Dir genannten Kategorien.“

**Ego:** „Was trainierst Du mit den Teilnehmern?“

**Gropper:** „Im OGAB-Sportstudio werden die Muskeln auf die körperliche Arbeit vorbereitet. Die Teilnehmer\*innen erfahren, wie sie rückengerecht Gartenarbeit verrichten können. Sie bekommen Ausgleichsübungen zu unvermeidbaren Körperhaltungen an die Hand.

**Ego:** „Das ist schon eine ganz große Herausforderung! Du hast mir vorhin schon erzählt, dass man seinen Körper ganzheitlich betrachten muss. Was verstehst Du darunter?“

**Gropper:** „Meine Jungs und Mädels (grinst), erhalten unter anderem auch Tipps zur gesunden Ernährung und erfahren Tricks, wie sie Arbeiten verrichten können, um Bänder, Sehnen und Gelenke des Körpers zu schonen. Wenn sich der Kopf auf Grund von Verspannungen nicht drehen lässt, hilft es, mit den Fußsohlen zu arbeiten. Wenn es im Rücken zwickt, kann die Ursache im Becken liegen. Wenn das Knie wehtut, hilft es meistens, sich das Hüftgelenk genauer anzuschauen.“

**Ego:** „Respekt, Du hast Dir wahrlich Deine Gedanken darüber gemacht. Wer ist Deine Zielgruppe? Sind das nur Fachwarte\*innen?“

**Gropper:** „Nein, die Inhalte sind zwar speziell auf Gartenarbeit ausführende Personen, ausgelegt, dennoch wird zu allen Themen die Brücke zum Alltag geschlagen. Ausgleichsübungen für das Auge sind beispielsweise für den „*LOGL-Geprüften Fachwart*“, der stundenlang fokussiert in den Baum schaut, genauso wichtig, wie für seine tägliche Arbeit, beispielsweise im Büro, vor dem PC oder als LKW-Fahrer.“

**Ego:** „Erzählst Du uns noch aus dem „Nähkästchen“, was Interessenten\*innen in diesen 10 Modulen erwartet?“

**Gropper:** „In den einzelnen Modulen werden grundlegende Dinge wie Kraft, Koordination, Ausdauer, Sensorik, Stabilität, Körperwahrnehmung und Gleichgewicht genauso trainiert, wie auch auf Entspannungsübungen für Körper und Seele in der heutigen stressigen Zeit geachtet. Im OGAB-Sportstudio ist für jeden was dabei. Jeder trainiert in seinem Tempo, denn der Mensch ist genauso individuell, wie auch die Natur. Ich vermittele den Teilnehmer\*innen auch sehr viel Theorie, damit sie verstehen, warum was so wichtig ist.

**Ego:** „Ich danke Dir für dieses Interview, Sabrina und wünsche Dir weiterhin viel Erfolg bei Deinem OGAB-Sportstudio und viele begeisterte Menschen!“

**Gropper:** „Bitteschön und gerne!“