

---

# OGAB-Sportstudio 2026/2027

by Sabrina Gropper

---

Tu heute was, worauf Du morgen stolz sein kannst

- |    |  |            |
|----|--|------------|
| 1  | <b>Augen – Nacken:</b> <i>Kennenlernen + Einleitung</i><br>Ich sehe was, was Du nicht siehst   | 05.11.2026 |
| 2  | <b>Hände – Arme – Schulter:</b> <i>Die Kraft der Hände – Die Arme als Bindeglied – Die Last auf unseren Schultern</i><br>Auch Wolkenkratzer haben mal im Keller angefangen | 12.11.2026 |
| 3  | <b>Ausdauer:</b> <i>Die Luft zum Atmen</i><br>Kleine Schritte sind besser als keine  | 19.11.2026 |
| 4  | <b>Richtiges Heben und Tragen:</b> <i>Tipps und Tricks</i><br>Wenn Du Zeit hast, zu jammern,<br>hast Du auch Zeit, etwas dagegen zu tun                                    | 26.11.2026 |
| 5  | <b>Rücken:</b> <i>Das Kreuz mit dem Kreuz</i><br>Die beste Bewegung ist die Nächste  | 03.12.2026 |
| 6  | <b>Trittsicherheit:</b> <i>Mit Feingefühl durch den Garten</i><br>Neue Wege entstehen beim Gehen   | 10.12.2026 |
| 7  | <b>Faszien – Dehnen:</b> <i>Die Symbiose in unserem Körper</i><br>Du kennst Deine Grenzen erst,<br>wenn Du über sie hinausgewachsen bist                                   | 17.12.2026 |
| 8  | <b>Bauch:</b> <i>des Apfels Kern</i><br>Innen muss etwas brennen, damit außen etwas leuchten kann  | 07.01.2027 |
| 9  | <b>Ganzkörpertraining:</b> <i>kurz und knackig</i><br>Trainiere, weil Du Deinen Körper liebst, nicht weil Du ihn hasst   | 14.01.2027 |
| 10 | <b>Übungen im Garten:</b> <i>Nimm, was Du kriegen kannst...</i><br>Das Leben ist zu kurz für irgendwann  | 21.01.2027 |

(evtl. 28.01.2027 für einen Ersatztermin vorgesehen)