
OGAB-Sportstudio 2026/2027

by Sabrina Gropper

Tu heute was, worauf Du morgen stolz sein kannst

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

(evtl. 28.01.2027 für einen Ersatztermin vorgesehen)

donnerstags, 19:00-20:15 Uhr

Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk mitbringen