
OGAB-Sportstudio 2024/2025

by Sabrina Gropper

Tu heute was, worauf Du morgen stolz sein kannst

- | | | |
|----|--|-------------------------------------|
| 1 | Augen – Nacken: <i>Kennenlernen + Einleitung</i>
Ich sehe was, was Du nicht siehst | 07.11.2024 |
| 2 | Hände – Arme – Schulter: <i>Die Kraft der Hände – Die Arme als Bindeglied – Die Last auf unseren Schultern</i>
Auch Wolkenkratzer haben mal im Keller angefangen | 14.11.2024 |
| 3 | Ausdauer: <i>Die Luft zum Atmen</i>
Kleine Schritte sind besser als keine | 21.11.2024 |
| 4 | Richtiges Heben und Tragen: <i>Tipps und Tricks</i>
Wenn Du Zeit hast, zu jammern,
hast Du auch Zeit, etwas dagegen zu tun | 28.11.2024 |
| 5 | Rücken: <i>Das Kreuz mit dem Kreuz</i>
Die beste Bewegung ist die Nächste | 05.12.2024 |
| 6 | Trittsicherheit: <i>Mit Feingefühl durch den Garten</i>
Neue Wege entstehen beim Gehen | 12.12.2024 |
| 7 | Faszien – Dehnen: <i>Die Symbiose in unserem Körper</i>
Du kennst Deine Grenzen erst,
wenn Du über sie hinausgewachsen bist | 19.12.2024 |
| 8 | Bauch: <i>des Apfels Kern</i>
Innen muss etwas brennen, damit außen etwas leuchten kann | 09.01.2025 |
| 9 | Ganzkörpertraining: <i>kurz und knackig</i>
Trainiere, weil Du Deinen Körper liebst, nicht weil Du ihn hasst | 16.01.2025 |
| 10 | Übungen im Garten: <i>Nimm, was Du kriegen kannst...</i>
Das Leben ist zu kurz für irgendwann | 30.01.2025
noch offen |