
OGAB-Sportstudio 2024/2025_Zusatzkurs

by Sabrina Gropper

Erfolg hat 3 Buchstaben: TUN!

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!

- | | | |
|----------|------------------|-------------------|
| 1 | Modul Z11 | 13.02.2025 |
| 2 | Modul Z12 | 20.02.2025 |
| 3 | Modul Z13 | 27.02.2025 |
| 4 | Modul Z14 | 06.03.2025 |
| 5 | Modul Z15 | 13.03.2025 |
| 6 | Modul Z16 | 20.03.2025 |
| 7 | Modul Z17 | 27.03.2025 |
| 8 | Modul Z18 | 03.04.2025 |
| 9 | Modul Z19 | 10.04.2025 |

donnerstags, 19:00-20:15 Uhr

Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk mitbringen

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