
OGAB-Sportstudio 2025/2026

by Sabrina Gropper

Tu heute was, worauf Du morgen stolz sein kannst

- 1** **Augen – Nacken:** *Kennenlernen + Einleitung* **06.11.2025**
Ich sehe was, was Du nicht siehst
- 2** **Hände – Arme – Schulter:** *Die Kraft der Hände – Die Arme als Bindeglied – Die Last auf unseren Schultern* **13.11.2025**
Auch Wolkenkratzer haben mal im Keller angefangen
- 3** **Ausdauer:** *Die Luft zum Atmen* **20.11.2025**
Kleine Schritte sind besser als keine
- 4** **Richtiges Heben und Tragen:** *Tipps und Tricks* **27.11.2025**
Wenn Du Zeit hast, zu jammern,
hast Du auch Zeit, etwas dagegen zu tun
- 5** **Rücken:** *Das Kreuz mit dem Kreuz* **04.12.2025**
Die beste Bewegung ist die Nächste
- 6** **Trittsicherheit:** *Mit Feingefühl durch den Garten* **11.12.2025**
Neue Wege entstehen beim Gehen
- 7** **Faszien – Dehnen:** *Die Symbiose in unserem Körper* **18.12.2025**
Du kennst Deine Grenzen erst,
wenn Du über sie hinausgewachsen bist
- 8** **Bauch:** *des Apfels Kern* **08.01.2026**
Innen muss etwas brennen, damit außen etwas leuchten kann
- 9** **Ganzkörpertraining:** *kurz und knackig* **15.01.2026**
Trainiere, weil Du Deinen Körper liebst, nicht weil Du ihn hasst
- 10** **Übungen im Garten:** *Nimm, was Du kriegen kannst...* **22.01.2026**
Das Leben ist zu kurz für irgendwann