
OGAB-Sportstudio 2025/2026

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 | 06.11.2025 |
| 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 | 13.11.2025 |
| 3 | Ausdauer: <i>Die Luft zum Atmen</i>
Kleine Schritte sind besser als keine | 20.11.2025 |
| 4 | Richtiges Heben und Tragen: <i>Tipps und Tricks</i>
Wenn Du Zeit hast, zu jammern,
hast Du auch Zeit, etwas dagegen zu tun | 27.11.2025 |
| 5 | Rücken: <i>Das Kreuz mit dem Kreuz</i>
Die beste Bewegung ist die Nächste | 04.12.2025 |
| 6 | Trittsicherheit: <i>Mit Feingefühl durch den Garten</i>
Neue Wege entstehen beim Gehen | 11.12.2025 |
| 7 | Faszien – Dehnen: <i>Die Symbiose in unserem Körper</i>
Du kennst Deine Grenzen erst,
wenn Du über sie hinausgewachsen bist | 18.12.2025 |
| 8 | Bauch: <i>des Apfels Kern</i>
Innen muss etwas brennen, damit außen etwas leuchten kann | 08.01.2026 |
| 9 | Ganzkörpertraining: <i>kurz und knackig</i>
Trainiere, weil Du Deinen Körper liebst, nicht weil Du ihn hasst | 15.01.2026 |
| 10 | Übungen im Garten: <i>Nimm, was Du kriegen kannst...</i>
Das Leben ist zu kurz für irgendwann | 22.01.2026 |