



Gymnastik im Sitzen

04.05.2026, 14:00 – 15:00

Sanfte Gymnastikübungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Atmung, leichte Dehnungen und Achtsamkeit bringen Körper und Geist in Balance.

Ort: Sillerplatz 7/6

Adresse: Sillerplatz 7/6, 1130 Wien

Tel: 01 31399 283121

Veranstalter: Klub Sillerplatz 7/6

Wir freuen uns auf Sie!