



## Gymnastik im Sitzen

**15.06.2026, 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!**