



# Gymnastik im Sitzen - Schwerpunkt Beckenboden

**08.06.2026, 15:00 – 16:00**

Bei unserer heutigen Sitzgymnastik-Stunde halten wir mit einfachen Übungen den Körper fit und legen besonderes Augenmerk auf unseren Beckenboden. Bei Schönwetter findet der HausKlub im Garten statt.

**Ort:** Liebhartstal

**Adresse:** Ottakringer Straße 264, 1160 Wien

**Tel:** +43 1 313 99 1320

**Veranstalter:** HausKlub Liebhartstal

**Wir freuen uns auf Sie!**