



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

16.11.2026, 12:00 – 12:30

Smovey ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden Ringen, das Bewegung und Entspannung kombiniert. Durch rhythmische Übungen werden Muskeln aktiviert, die Durchblutung gefördert und die Koordination verbessert. Das Training ist leicht erlernbar, gelenkschonend und eignet sich besonders gut für ältere Menschen, um fit und mobil zu bleiben.

Ort: Weyringergasse 15-17

Adresse: Weyringergasse 15-17, 1040 Wien

Tel: 01 31399 274111

Veranstalter: Klub Weyringergasse 15-17

Wir freuen uns auf Sie!