



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

27.10.2026, 15:00 – 15:45

Einfach vorbeikommen

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: Liebknechtgasse 32

Adresse: Liebknechtgasse 32, 1160 Wien

Tel: 01/31399 286141

Veranstalter: Klub Liebknechtgasse 32

Wir freuen uns auf Sie!