



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

05.10.2026, 15:00 – 15:30

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: Montleartstraße 14-18/3

Adresse: Montleartstraße 14-18/3, 1160 Wien

Tel: 01/31399 286161

Veranstalter: Klub Montleartstraße 14-18/3

Wir freuen uns auf Sie!