



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

08.10.2026, 15:00 – 16:00

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: Fasangartengasse 65a/5

Adresse: Fasangartengasse 65a/5, 1130 Wien

Tel: 01 31399 283 111

Veranstalter: Klub Fasangartengasse 65a/5

Wir freuen uns auf Sie!