



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

22.10.2026, 10:30 – 11:00

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: Grünentorgasse 7/2/1

Adresse: Grünentorgasse 7/2/1, 1090 Wien

Tel: 01 313 99 279101

Veranstalter: Klub Grünentorgasse 7/2/1

Wir freuen uns auf Sie!