



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

12.10.2026, 11:30 – 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: Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)

Adresse: Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf), 1230 Wien

Tel: 01 313 99 293 161

Veranstalter: Klub Kinskygasse 16-30 (Inzersdorf)

Wir freuen uns auf Sie!