



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

05.10.2026, 15:00 – 16:00

Online-Anmeldung nötig

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: Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun)

Adresse: Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun), 1230 Wien

Tel: 01 31399 293221

Veranstalter: Klub Breitenfurter Straße 452/1 (Rodaun)

Wir freuen uns auf Sie!

Es gibt eine begrenzte Anzahl von Plätzen, bitte buchen.