



Gymnastik mit den Smovey-Ringen

12.11.2026, 15:00 – 15:30

Einfach vorbeikommen

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: Kalvarienberggasse 29

Adresse: Kalvarienberggasse 29, 1170 Wien

Tel: 01 313 99287111

Veranstalter: Klub Kalvarienberggasse 29

Wir freuen uns auf Sie!