



Gymnastik mit kleinem Ball

30.09.2026, 09:30 – 10:30

Einfach vorbeikommen

Gymnastik mit einem kleinen, luftgefüllten Ball (oft Pilates- oder Softball) ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung von Koordination und Mobilisation.

Ort: Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B

Adresse: Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B, 1030 Wien

Tel: 01 / 313 99 273 121

Veranstalter: Klub Ljuba-Welitsch-Promenade 12A/B

Wir freuen uns auf Sie!