



Fit werden und bleiben - Spass und Gemeinschaft
erleben - Wasser als Widerstand und Unterstützung -
Bewegung und Entspannung

Agua fit

mit Matthias Schmitz

Gartenbad Bettingen Sommer 2022

- 6 Termine
- Samstags 10-11 Uhr
- 18./25. Juni
- 09. Juli
- 06./13./20. August
- keine Teilnahmegebühr
(Einladung von der Gemeinde)



→ Gute Schwimmfähigkeit erforderlich.

Wer lieber oder auch gern im Trockenen aktiv ist:

Yoga mit Matthias Schmitz, Primarschule Bettingen, Hauptstrasse 107

Donnerstags 18.00-19.00 sanftes Yoga

Donnerstags 19.15-20.15 Power Yoga

Samstag 8.00-09.00 Power Yoga Anmeldung: sirmatthias@me.com

