



Reha
Rheinfelden

«Fit & Gesund»
Kursprogramm

August 2023 bis
Juli 2024

KURSZENTRUM

Bilden & Bewegen in der Reha Rheinfelden

TEAM



Tobias Wehrle

Leiter Gesundheitsförderung & Sport



Irene Erni

Sachbearbeiterin



Maya Sandmeyer

Sachbearbeiterin

KONTAKT UND ANMELDUNG

**Reha Rheinfelden
Kurszentrum**

Salinenstrasse 98
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 (0)61 836 57 88
Montag bis Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr

fitundgesund@reha-rhf.ch
www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesund

Alle Termine mit der Möglichkeit zur Kursanmeldung finden Sie unter www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesundkurse. Bei unterschiedlicher Kursdauer ändert sich die Kursgebühr anteilmässig.



Sehr geehrte Kursteilnehmerin, sehr geehrter Kursteilnehmer Geschätzte Interessentinnen und Interessenten

Wir möchten uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie auch Interessierten für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen und Ihre langjährige Treue bedanken. Mit unserem breit gefächerten Kursangebot ist es unser Ziel, allen die Möglichkeit zu bieten, in einer Gruppe in Bewegung zu kommen.

Unser etabliertes Kursangebot werden wir auch im Kursjahr 2023/2024 weiterführen. Hierzu zählen beispielsweise unsere beliebten Wasserkurse Aquafit, Aqua-Cycling sowie Babyschwimmen in 32 Grad warmem Solewasser. In unseren Bodenkursen haben wir aufgrund des grossen Interesses das Angebot der Yoga Kurse und des TRX ausgebaut. Das Thema Gleichgewichtsfähigkeit setzen wir nun mit einem spezifischen Kurs «Sicher stehen – sicher gehen» in den Mittelpunkt. Pilates, Feldenkrais, Spiraling und Qigong sind nur einige unserer vielseitigen Bodenkurse. Ganz neu im Programm haben wir ab Herbst im Bereich der Power Kurse ein hochintensives Intervalltraining (HIIT Workout) und einen Rücken Fit Kurs.

Das aktuelle Kursangebot mit allen verfügbaren Kursplätzen finden Sie auf unserer Website www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesundkurse. Über das Online-Anmeldetool können Sie sich schnell und einfach anmelden.

In den meisten Kursen sind kostenlose Schnupperlektionen möglich.

Wir freuen uns auf Sie und sind bei Fragen gerne für Sie da.



Tobias Wehrle

Leiter Gesundheitsförderung & Sport



BABY-/KLEINKINDSCHWIMMEN



KURSIHALT

**Spielerisch das Element Wasser kennenlernen
(in 32°C warmem Solewasser)**

2023	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 15.08.–14.11.	14	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 17.08.–16.11.	14	11.00	11.30 16.00	12.00 16.30
Fr 18.08.–17.11.	14	11.00	11.30	
Sa 19.08.–18.11.	14	09.30 11.30	09.00 11.00	08.30 10.30

2023 / 2024	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 21.11.–12.03.	14	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 23.11.–14.03.	14	11.00	11.30 16.00	12.00 16.30
Fr 24.11.–15.03.	14	11.00	11.30	
Sa 25.11.–16.03.	14	09.30 11.30	09.00 11.00	08.30 10.30

2024	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 19.03.–02.07.	16	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 21.03.–04.07.	15	11.00	11.30 16.00	12.00 16.30
Fr 22.03.–05.07.	15	11.00	11.30	
Sa 23.03.–29.06.	13	09.30 11.30	09.00 11.00	08.30 10.30

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 25 Min. inkl. Eintritt



KURSIHALT

Kurzweiliges Ganzkörpertraining (in 32°C warmem Solewasser)

2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 28.08.–11.12.	16	08.00 09.00 12.00
Di 29.08.–12.12.	16	17.45 18.45
Mi 30.08.–13.12.	15	08.00 09.00 17.45 18.45 19.45
Do 31.08.–14.12.	16	17.15 18.15 19.15

2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 08.01.–25.03.	12	08.00 09.00 12.00
Di 09.01.–26.03.	12	17.45 18.45
Mi 10.01.–27.03.	12	08.00 09.00 17.45 18.45 19.45
Do 11.01.–21.03.	11	17.15 18.15 19.15

Mo 08.04.–01.07.	12	08.00 09.00 12.00
Di 02.04.–02.07.	14	17.45 18.45
Mi 03.04.–03.07.	13	08.00 09.00 17.45 18.45 19.45
Do 04.04.–04.07.	13	17.15 18.15 19.15

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 25.– pro Lektion à 55 Min. inkl. Eintritt



AQUAFIT



KURSGEHALT

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit (in 32°C warmem Solewasser)

2023	Lektionen	Uhrzeit			
Mo 28.08.–11.12.	16	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00	18.00
Di 29.08.–12.12.	16	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
Mi 30.08.–13.12.	15	07.00 18.00	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00
Do 31.08.–14.12.	16	17.00	18.00	19.00	20.00
Fr 01.09.–15.12.	16	16.00	17.00	18.00	



2024	Lektionen	Uhrzeit			
Mo 08.01.–25.03.	12	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00	18.00
Di 09.01.–26.03.	12	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
Mi 10.01.–27.03.	12	07.00 18.00	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00
Do 11.01.–28.03.	12	17.00	18.00	19.00	20.00
Fr 12.01.–22.03.	11	16.00	17.00	18.00	
Mo 08.04.–01.07.	12	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00	18.00
Di 02.04.–02.07.	14	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
Mi 03.04.–03.07.	13	07.00 18.00	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00
Do 04.04.–04.07.	13	17.00	18.00	19.00	20.00
Fr 05.04.–05.07.	14	16.00	17.00	18.00	

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min. inkl. Eintritt und Miete der Wet Vest

NEU SICHER STEHEN – SICHER GEHEN



KURSHALT

Gleichgewichtstraining, Koordination und Kraftaufbau der Beine

2023	Lektionen	Uhrzeit
Di 05.09.–12.12.	15	10.30
2024	Lektionen	Uhrzeit
Di 09.01.–26.03.	12	10.30
Di 09.04.–25.06.	12	10.30

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

FIT 60+



KURSHALT

Körperliche Fitness erhalten oder steigern

2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 04.09.–11.12.	14	08.45 09.45 10.45
Mi 06.09.–13.12.	14	09.15 10.15
Fr 15.09.–15.12.	14	09.00
2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 08.01.–25.03.	12	08.45 09.45 10.45
Mi 10.01.–27.03.	12	09.15 10.15
Fr 12.01.–22.03.	11	09.00
Mo 08.04.–24.06.	11	08.45 09.45 10.45
Mi 10.04.–26.06.	10	09.15 10.15
Fr 05.04.–28.06.	13	09.00

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.



FELDENKRAIS-METHODE



KURSHALT

Bewusstheit durch Bewegung

2023	Lektionen	Uhrzeit
Di 15.08.–26.09.	7	18.00
Di 17.10.–12.12.	9	18.00
Do 12.10.–14.12.	10	12.30
2024	Lektionen	Uhrzeit
Di 09.01.–12.03.	10	18.00
Do 11.01.–14.03.	10	12.30
Di 23.04.–25.06.	10	18.00
Do 25.04.–27.06.	9	12.30

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

SPIRALING



KURSHALT

Ein neues 3D-Körpergefühl erleben

2023	Lektionen	Uhrzeit
Mi 06.09.–06.12.	9	12.10
2024	Lektionen	Uhrzeit
Mi 10.01.–27.03.	11	12.10
Mi 03.04.–26.06.	13	12.10

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

QIGONG



KURSIHALT

Bewegung aus der Stille

2023	Lektionen	Uhrzeit
Mi 16.08.–13.12.	14	18.00 19.00
2024	Lektionen	Uhrzeit
Mi 10.01.–20.03.	9	18.00 19.00
Mi 10.04.–19.06.	10	18.00 19.00

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

YOGA



KURSIHALT

Atmung, Bewegung und Entspannung

2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 18.09.–04.12.	12	17.30 (90 min.) 19.15 (55 min.)
Di 19.09.–28.11.	10	17.30 (90 min.)
2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 08.01.–25.03.	12	17.30 (90 min.) 19.15 (55 min.)
Di 09.01.–26.03.	10	17.30 (90 min.)
Mo 08.04.–01.07.	12	17.30 (90 min.) 19.15 (55 min.)
Di 09.04.–11.06.	9	17.30 (90 min.)

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 28.– pro Lektion à 90 Min.

CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.



PILATES



KURSIINHALT

Den Körper aus der Mitte heraus stabilisieren und die Sinne für Wahrnehmung und Koordination schulen

2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 04.09.–11.12.	15	12.05 17.30 18.30 19.30
Do 07.09.–14.12.	15	09.00 17.15 18.15 19.15
2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 08.01.–25.03.	12	12.05 17.30 18.30 19.30
Do 11.01.–28.03.	12	09.00 17.15 18.15 19.15
Mo 08.04.–24.06.	11	12.05 17.30 18.30 19.30
Do 04.04.–27.06.	12	09.00 17.15 18.15 19.15

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

NEU RÜCKEN FIT



KURSIINHALT

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Körpermitte

2023	Lektionen	Uhrzeit
Di 05.09.–12.12.	14	09.30
2024	Lektionen	Uhrzeit
Di 09.01.–26.03.	12	09.30
Di 09.04.–25.06.	12	09.30

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

TRX-TRAINING



KURSIINHALT

Das Schlingentraining für Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität

2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 11.09.–11.12.	14	18.15
Di 12.09.–12.12.	14	12.05
2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 08.01.–25.03.	12	18.15
Di 09.01.–26.03.	12	12.05
Mo 08.04.–24.06.	11	18.15
Di 09.04.–25.06.	12	12.05

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

NEU HIIT WORKOUT



KURSIINHALT

Hochintensives Intervalltraining mit Kräftigungs- und Kardioübungen

2023	Lektionen	Uhrzeit
Do 07.09.–14.12.	14	17.10
2024	Lektionen	Uhrzeit
Do 11.01.–28.03.	12	17.10
Do 11.04.–27.06.	11	17.10

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 18.– pro Lektion à 45 Min.

LATIN FIT



KUR SINHALT

Eine schwungvolle Kombination aus Tanz und Fitness

2023

Di 12.09.–12.12.

Lektionen

12

Uhrzeit

17.15

2024

Di 09.01.–19.03.

Lektionen

9

Uhrzeit

17.15

Di 09.04.–25.06.

12

17.15

Kursort

Reha Rheinfelden

Kursgebühr

CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.



GOLF FITNESS WINTERTRAINING



KURSIINHALT

**Golfspezifisches Training für Kraft,
Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit**

2023	Lektionen	Uhrzeit
Di 03.10.–12.12.	11	12.15 18.15 19.15
Mi 04.10.–13.12.	10	17.30 18.30
Do 05.10.–14.12.	11	18.00 19.00
2024	Lektionen	Uhrzeit
Di 02.01.–26.03.	13	12.15 18.15 19.15
Mi 03.01.–27.03.	13	17.30 18.30
Do 04.01.–28.03.	13	18.00 19.00

Kursort Reha Rheinfelden
Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.



KURSIHALT

Golf und Gesundheit im Einklang

Einzellektion durch Golf-Physio-Trainer (30 Min.)

CHF 60.–

Workshops

Schwunganalyse – den eigenen Schwung in Einklang mit den persönlichen körperlichen Fähigkeiten bringen

2024	Uhrzeit
Sa 20.01.	08.30
Sa 09.03.	08.30

Die Kraft, die aus den Beinen kommt – Stabilität, Gleichgewicht und Balance

2024	Uhrzeit
Sa 10.02.	08.30

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 180.– pro Workshop à 5 Std.

Weitere Auskünfte: Tel. +41 (0)61 836 57 00 oder golf@reha-rhf.ch

MEDICAL FITNESS RHEINFELDEN



ANGEBOT

Kraft- und Ausdauertraining an Geräten unter sportphysiotherapeutischer Anleitung

Abonnemente Medical Fitness Rheinfelden

½-Jahresabo	CHF 480.–
1-Jahresabo	CHF 800.–
½-Jahresabo für Angehörige*	CHF 430.–
1-Jahresabo für Angehörige*	CHF 740.–
1-Monat-Schnupperabo	CHF 150.–

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Website.

Als Abonnent/-in des Medical Fitness Rheinfelden erhalten Sie 10% Rabatt** auf alle «Fit & Gesund»-Kurse und Kurse der Golf Medical Clinic.

Trainingszeiten allgemein

Montag bis Freitag	07.30–20.30 Uhr
Samstag	07.30–15.00 Uhr
Sonntag	09.00–15.00 Uhr

Trainingszeiten mit sporttherapeutischer Betreuung

Montag bis Freitag	07.30–18.00 Uhr
Samstag	07.30–12.00 Uhr

Weitere Auskünfte: Tel. +41 (0)61 836 57 80 oder mtt@reha-rhf.ch

* Angehörige von Abonnenten/-innen, die im gemeinsamen Haushalt leben.

** Rabatte sind nicht kumulierbar.



KURSBEDINGUNGEN

Die Kursbedingungen gelten für jedes Kursangebot des Kurszentrums der Reha Rheinfelden.

Kursort

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98,
CH-4310 Rheinfelden

Kursanmeldung

Die Anmeldung erfolgt vorzugsweise schriftlich (per Post, Email oder über unsere Website) und ist verbindlich. Das Eingangsdatum der Anmeldung ist massgebend für eine Kursplatzzuteilung. Den Eingang der Anmeldung bestätigen wir Ihnen schriftlich. Spätestens vier Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie die Kursbestätigung mit der Rechnung. Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn zu entrichten.

Durchführung

Das Kurszentrum der Reha Rheinfelden behält sich das Recht vor Kurse, z. B. bei ungenügender Teilnehmerzahl, abzusagen. Über eine Absage werden Sie spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn informiert. Bereits bezahlte Kursgebühren werden vollumfänglich zurückerstattet. Es können keine Schadenersatzansprüche geltend gemacht werden.

Zahlungsbedingungen

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn fällig. Der Zahlungstermin auf der Rechnung ist verbindlich.

Gesundheits-Checkliste

Bei den meisten Kursen ist eine Gesundheits-Checkliste erforderlich. Diese dient Ihrer Sicherheit und muss ausgefüllt zur ersten Kursstunde mitgebracht werden. Das entsprechende Formular senden wir Ihnen mit der Kursbestätigung zu. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Abmeldung

Eine Abmeldung ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bei einer Abmel-

dung bis vier Wochen vor Kursbeginn erheben wir jedoch keine Gebühren. Erfolgt die Abmeldung vier bis zwei Wochen vor Kursbeginn, berechnen wir 50% der Kursgebühr. Wenn die Abmeldung weniger als zwei Wochen vor Kursbeginn erfolgt, werden 100% der Kursgebühr in Rechnung gestellt. Kann der Kursplatz neu besetzt werden, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– fällig.

Teilnahmeverhinderung

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und es besteht kein Rückersatzanspruch. Bei einzelnen Absenzen ist keine Abmeldung erforderlich. Bei Kenntnisnahme einer längeren gesundheitsbedingten Abwesenheit muss das Kurssekretariat zeitnah informiert werden. Für die Prüfung einer allfälligen Gutschrift auf einen Folgekurs, ist in jedem Fall ein ärztliches Attest nötig, welches bestätigt, dass die entsprechende sportliche Tätigkeit nicht ausgeübt werden kann. Nach Kursende können keine rückwirkenden Absenzen geltend gemacht werden. Als Beitrag an den administrativen und betrieblichen Aufwand werden von einer allfälligen Gutschrift CHF 50.– pro Kurs und Ereignis in Abzug gebracht.

Versicherung

Eine Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Reha Rheinfelden übernimmt keine Haftung.

Gerichtsstand

Bei Differenzen wird schweizerisches Recht angewendet. Der Gerichtsstand befindet sich in CH-Rheinfelden (Durchführungsort).

Juli 2023

Anfahrt mit dem Auto

A3 (CH) Basel–Zürich, A5 (D) Karlsruhe–Basel. Autobahn Ausfahrt Rheinfelden-Ost: Richtung Rheinfelden – beim Lichtsignal gradeaus – der Beschilderung «Reha/Spital» folgen – beim Spital vorbeifahren und beim Waldrand abbiegen – nochmals links abbiegen – der Beschilderung «Reha» folgen.

Parkplatz: Es stehen gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Anfahrt mit den ÖV

Die Reha Rheinfelden ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar. Ab Bahnhof Rheinfelden fährt die Buslinie 86 bis zur Haltestelle «Reha». Zu Fuss ist die Klinik ab Bahnhof Rheinfelden innerhalb von ca. 15 Gehminuten erreichbar.





**Reha Rheinfelden
Kurszentrum**

Salinenstrasse 98
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 (0)61 836 57 88
Montag bis Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr

fitundgesund@reha-rhf.ch
www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesund

