



Reha
Rheinfelden

«Fit & Gesund»
Kursprogramm

August 2022 bis
Juli 2023

EDUQUA

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/fitundgesund/kurse. Bei unterschiedlicher Kursdauer ändert sich die Kursgebühr anteilmässig.



Sehr geehrte Kursteilnehmerin, sehr geehrter Kursteilnehmer Geschätzte Interessentinnen und Interessenten

Als neuer Leiter der Fit & Gesund Kurse ist es mir ein Anliegen, Ihnen weiterhin ein abwechslungsreiches und interessantes Angebot an Bewegungskursen anbieten zu können.

Nach den vergangenen zwei Jahren liegt uns vor allem die Weiterführung des etablierten Kursangebots am Herzen. Die beliebten Wasserkurse Aqua-Cycling, Aquafit und Babyschwimmen sowie die Kurse Feldenkrais-Methode, Fit 60+, Nackenkurs, Pilates, Qigong und Spiraling können weiterhin angeboten werden. Auch der TRX Kurs findet wieder statt. Aufgrund des grossen Interesses haben wir das Angebot der Hatha-Yogakurse mit dem Schwerpunkt Atmung, Bewegung und Entspannung ausgebaut. Um mit Musik und Tanz in Bewegung zu kommen, können wir Ihnen unseren neuen Kurs Latin Fit empfehlen.

Das aktuelle Kursangebot mit allen verfügbaren Kursplätzen finden Sie auf unserer Website www.reha-rheinfeld.ch/fitundgesund. 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



KURSIINHALT

**Spielerisch das Element Wasser kennenlernen
(in 33°C warmem Solewasser)**

2022	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 23.08.–22.11.	13	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 25.08.–24.11.	14	11.00	11.30	12.00
Fr 26.08.–25.11.	14	11.00	11.30	
Sa 27.08.–26.11.	14	09.30 11.30	09.00 11.00	08.30 10.30

2022/2023	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 29.11.–14.03.	13	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 01.12.–16.03.	13	11.00	11.30	12.00
Fr 02.12.–17.03.	13	11.00	11.30	
Sa 03.12.–18.03.	13	09.30 11.30	09.00 11.00	08.30 10.30

2023	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 21.03.–04.07.	16	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 23.03.–06.07.	15	11.00	11.30	12.00
Fr 24.03.–07.07.	15	11.00	11.30	
Sa 25.03.–01.07.	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



KUR SINHALT

Kurzweiliges Ganzkörpertraining (in 33°C warmem Solewasser)

2022	Lektionen	Uhrzeit
Mo 29.08.–12.12.	16	08.00 09.00 12.00
Di 30.08.–13.12.	15	17.45 18.45
Mi 31.08.–14.12.	16	09.00 17.45 18.45 19.45
Do 01.09.–15.12.	16	17.15 18.15 19.15
2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 09.01.–03.04.	13	08.00 09.00 12.00
Di 10.01.–04.04.	13	17.45 18.45
Mi 11.01.–05.04.	13	09.00 17.45 18.45 19.45
Do 12.01.–06.04.	13	17.15 18.15 19.15
Mo 17.04.–10.07.	11	08.00 09.00 12.00
Di 11.04.–11.07.	14	17.45 18.45
Mi 12.04.–12.07.	14	09.00 17.45 18.45 19.45
Do 13.04.–13.07.	13	17.15 18.15 19.15

Kursort Reha Rheinfelden

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



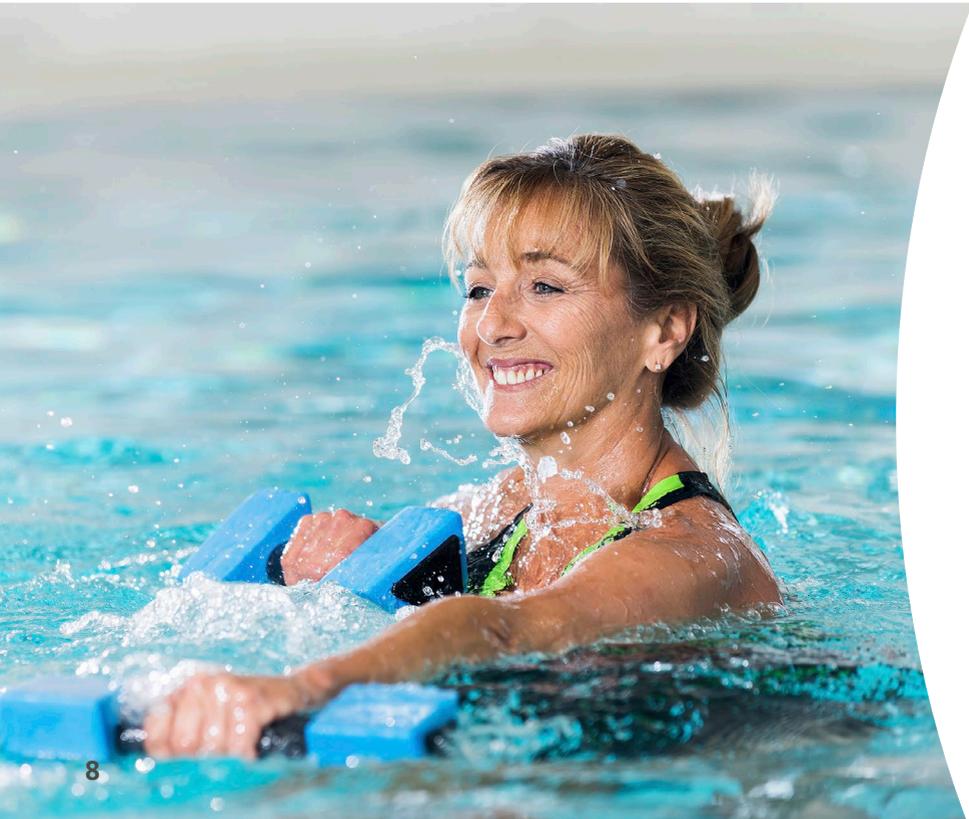
AQUAFIT



KUR SINHALT

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit (in 33°C warmem Solewasser)

2022	Lektionen	Uhrzeit			
Mo 29.08.–12.12.	16	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00	18.00
Di 30.08.–13.12.	15	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
Mi 31.08.–14.12.	16	07.00 18.00	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00
Do 01.09.–15.12.	16	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
Fr 02.09.–16.12.	16	16.00	17.00	18.00	



2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 09.01.–03.04.	13	11.45 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00
Di 10.01.–04.04.	13	16.00 17.00 18.00 19.00 20.00
Mi 11.01.–05.04.	13	07.00 11.45 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00
Do 12.01.–06.04.	13	16.00 17.00 18.00 19.00 20.00
Fr 13.01.–31.03.	12	16.00 17.00 18.00
Mo 17.04.–10.07.	11	11.45 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00
Di 11.04.–11.07.	14	16.00 17.00 18.00 19.00 20.00
Mi 12.04.–12.07.	14	07.00 11.45 16.00 17.00 18.00 19.00 20.00
Do 13.04.–13.07.	13	16.00 17.00 18.00 19.00 20.00
Fr 14.04.–14.07.	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

ATMUNG, STIMME UND PERSON



KURSINHALT

Eine Entdeckungsreise zur persönlichen Stimmfaltung

2022

Do 08.09.–27.10.

Lektionen

6

Uhrzeit

18.15

Kursort

Reha Rheinfelden

Kursgebühr

CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

FIT 60+



KURSINHALT

Körperliche Fitness erhalten oder steigern

2022

Mo 05.09.–12.12.

Lektionen

14

Uhrzeit

08.45 09.45 10.45

Mi 07.09.–14.12.

14

09.15 10.15

Fr 09.09.–16.12.

15

09.00

2023

Mo 09.01.–27.03.

Lektionen

12

Uhrzeit

08.45 09.45 10.45

Mi 11.01.–29.03.

12

09.15 10.15

Fr 13.01.–31.03.

12

09.00

Mo 03.04.–26.06.

10

08.45 09.45 10.45

Mi 05.04.–28.06.

11

09.15 10.15

Fr 14.04.–30.06.

12

09.00

Kursort

Reha Rheinfelden

Kursgebühr

CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.



FELDENKRAIS-METHODE



KURSIINHALT

Bewusstheit durch Bewegung

2022	Lektionen	Uhrzeit
Di 11.10.–13.12.	9	18.00
Do 13.10.–15.12.	10	12.00
2023	Lektionen	Uhrzeit
Di 10.01.–14.03.	10	18.00
Do 12.01.–16.03.	10	12.00
Di 25.04.–27.06.	10	18.00
Do 27.04.–29.06.	9	12.00

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

NACKEN- UND SCHULTERKURS



KURSIINHALT

Einfache Methoden zur Entspannung und Verbesserung der Beweglichkeit

2022	Lektionen	Uhrzeit
Mi 21.09.–07.12.	12	17.45 18.45
2023	Lektionen	Uhrzeit
Mi 11.01.–05.04.	12	17.45 18.45
Mi 19.04.–12.07.	12	17.45 18.45

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

QIGONG



KUR SINHALT

Bewegung aus der Stille

2022	Lektionen	Uhrzeit
Mi 17.08.–14.12.	16	18.00 19.00
2023	Lektionen	Uhrzeit
Mi 11.01.–29.03.	9	18.00 19.00
Mi 19.04.–21.06.	10	18.00 19.00

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

SPIRALING



KUR SINHALT

Ein neues 3D-Körpergefühl erleben

2022	Lektionen	Uhrzeit
Mi 24.08.–14.12.	15	12.10
2023	Lektionen	Uhrzeit
Mi 11.01.–29.03.	10	12.10
Mi 05.04.–28.06.	12	12.10

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.



PILATES



KURSIINHALT

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

2022	Lektionen	Uhrzeit
Mo 22.08.–12.12.	17	12.00
Mo 05.09.–12.12.	15	17.30 18.30 19.30
Do 25.08.–15.12.	17	09.00 17.15 18.15 19.15

2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 09.01.–27.03.	12	12.00 17.30 18.30 19.30
Do 12.01.–30.03.	12	09.00 17.15 18.15 19.15
Mo 03.04.–26.06.	11	12.00 17.30 18.30 19.30
Do 06.04.–29.06.	12	09.00 17.15 18.15 19.15

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

TRX-TRAINING



KURSIHALT

Das Schlingentraining für Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität

2022	Lektionen	Uhrzeit
Di 13.09.–13.12.	13	12.05
2023	Lektionen	Uhrzeit
Di 10.01.–28.03.	12	12.05
Di 18.04.–04.07.	12	12.05

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

YOGA



KURSIHALT

Hatha Yoga mit dem Schwerpunkt Atmung, Bewegung und Entspannung

2022	Lektionen	Uhrzeit
Mo 10.10.–19.12.	11	17.30
Di 27.09.–22.11.	8	17.30
2023	Lektionen	Uhrzeit
Mo 09.01.–27.03.	12	17.30
Di 24.01.–21.03.	9	17.30
Mo 17.04.–10.07.	11	17.30
Di 25.04.–27.06.	10	17.30

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 28.– pro Lektion à 90 Min.

NEU LATIN FIT



KUR SINHALT

Eine schwungvolle Kombination aus Tanz und Fitness

2022

Di 13.09.–13.12.

Lektionen

11

Uhrzeit

17.15

2023

Di 10.01.–28.03.

Lektionen

10

Uhrzeit

17.15

Di 18.04.–27.06.

11

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**

2022	Lektionen	Uhrzeit
Di 04.10.–20.12.	11	18.15 19.15
Mi 05.10.–14.12.	11	17.30 18.30
Do 06.10.–15.12.	11	18.00
2023	Lektionen	Uhrzeit
Di 03.01.–28.03.	12	18.15 19.15
Mi 04.01.–29.03.	12	17.30 18.30
Do 05.01.–30.03.	12	18.00

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

2022	Uhrzeit
Sa 21.01.	08.30
Sa 11.03.	08.30

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

2023	Uhrzeit
Sa 11.02.	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

1/2-Jahresabo	CHF 480.–
1-Jahresabo	CHF 800.–
1/2-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, E-Mail 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 spätestens vor Kursbeginn fällig. Der Zahlungstermin auf der Rechnung ist verbindlich.

Gesundheits-Checkliste

Bei den meisten Kursen ist eine Gesundheits-Checkliste erforderlich. Ausnahmen sind die Kurse Baby- und Kleinkindschwimmen, Feldenkrais-Methode und Qigong. Die Gesundheits-Checkliste 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 immer mit administrativem Aufwand verbunden. Bei einer Abmeldung 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 Rückerstattungsanspruch. 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 Teilnehmenden. Die Reha Rheinfelden übernimmt keine Haftung.

Gerichtsstand

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

Mai 2022

Anfahrt mit dem Auto

A5 (D) Karlsruhe–Basel, A3 (CH) Basel–Zürich. Autobahn-Ausfahrt Rheinfelden-Ost: Richtung Rheinfelden – beim Lichtsignal geradeaus – 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 dem 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 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



**SWISS
REHA**

THE SWISS
LEADING 
HOSPITALS
Best in class.

