



Reha  
Rheinfelden

**«Fit & Gesund»**  
Kursprogramm

August 2022 bis  
Juli 2023

**EDU**QUA

**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](http://www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesund)

Alle Termine mit der Möglichkeit zur Kursanmeldung finden Sie unter **[www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesund/kurse](http://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](http://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.
<b>Di</b> 23.08.–22.11.	13	11.00 12.00	11.30	12.30
<b>Do</b> 25.08.–24.11.	14	11.00	11.30	12.00
<b>Fr</b> 26.08.–25.11.	14	11.00	11.30	
<b>Sa</b> 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.
<b>Di</b> 29.11.–14.03.	13	11.00 12.00	11.30	12.30
<b>Do</b> 01.12.–16.03.	13	11.00	11.30	12.00
<b>Fr</b> 02.12.–17.03.	13	11.00	11.30	
<b>Sa</b> 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.
<b>Di</b> 21.03.–04.07.	16	11.00 12.00	11.30	12.30
<b>Do</b> 23.03.–06.07.	15	11.00	11.30	12.00
<b>Fr</b> 24.03.–07.07.	15	11.00	11.30	
<b>Sa</b> 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
<b>Mo</b> 29.08.–12.12.	16	08.00 09.00 12.00
<b>Di</b> 30.08.–13.12.	15	17.45 18.45
<b>Mi</b> 31.08.–14.12.	16	09.00 17.45 18.45 19.45
<b>Do</b> 01.09.–15.12.	16	17.15 18.15 19.15
2023	Lektionen	Uhrzeit
<b>Mo</b> 09.01.–03.04.	13	08.00 09.00 12.00
<b>Di</b> 10.01.–04.04.	13	17.45 18.45
<b>Mi</b> 11.01.–05.04.	13	09.00 17.45 18.45 19.45
<b>Do</b> 12.01.–06.04.	13	17.15 18.15 19.15
<b>Mo</b> 17.04.–10.07.	11	08.00 09.00 12.00
<b>Di</b> 11.04.–11.07.	14	17.45 18.45
<b>Mi</b> 12.04.–12.07.	14	09.00 17.45 18.45 19.45
<b>Do</b> 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			
<b>Mo</b> 29.08.–12.12.	16	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00	18.00
<b>Di</b> 30.08.–13.12.	15	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
<b>Mi</b> 31.08.–14.12.	16	07.00 18.00	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00
<b>Do</b> 01.09.–15.12.	16	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
<b>Fr</b> 02.09.–16.12.	16	16.00	17.00	18.00	





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

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**

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

<b>2023</b>	<b>Lektionen</b>	<b>Uhrzeit</b>
<b>Mo</b> 09.01.–27.03.	12	12.00 17.30 18.30 19.30
<b>Do</b> 12.01.–30.03.	12	09.00 17.15 18.15 19.15
<b>Mo</b> 03.04.–26.06.	11	12.00 17.30 18.30 19.30
<b>Do</b> 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
<b>Di</b> 13.09.–13.12.	13	12.05
2023	Lektionen	Uhrzeit
<b>Di</b> 10.01.–28.03.	12	12.05
<b>Di</b> 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
<b>Mo</b> 10.10.–19.12.	11	17.30
<b>Di</b> 27.09.–22.11.	8	17.30
2023	Lektionen	Uhrzeit
<b>Mo</b> 09.01.–27.03.	12	17.30
<b>Di</b> 24.01.–21.03.	9	17.30
<b>Mo</b> 17.04.–10.07.	11	17.30
<b>Di</b> 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



KUR SINHALT

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

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

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



KURSIINHALT

## 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](mailto:golf@reha-rhf.ch)

# MEDICAL FITNESS RHEINFELDEN



## 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](mailto: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](mailto:fitundgesund@reha-rhf.ch)  
[www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesund](http://www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesund)

