



Reha
Rheinfelden

«Fit & Gesund»
Kursprogramm

August 2024 bis
Juli 2025

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

Sind Sie zufrieden mit Ihrer körperlichen Fitness und achten Sie auf regelmässige Bewegung? Mit unserem vielfältigen Angebot an Gruppenkursen unterstützen wir Sie, sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern.

Unser etabliertes Kursangebot mit den beliebten Wasserkursen in 32 Grad warmem Solewasser sowie den zahlreichen Fitnesskursen wird noch vielfältiger. Neu bieten wir einen Yoga Einsteigerkurs an, in welchem unter bewegungstherapeutischer Anleitung die Grundübungen vermittelt werden. Ebenfalls neu bieten wir ein Bauch-Beine-Po Workout an, mit welchem die Muskulatur mit spezifischen Übungen gestärkt wird. Zudem haben wir aufgrund der grossen Nachfrage das Angebot an Fit 60+ Kursen erweitert.

Das aktuelle Kursangebot finden Sie auf unserer Website www.rehahelfelder.ch/fitundgesund. Melden Sie sich schnell und unkompliziert über unser Online-Anmeldetool an.

Bei Fragen oder Interesse an einer kostenlosen Schnupperlektion sind wir gerne für Sie da. Wir freuen uns auf Sie.



Tobias Wehrle

Leiter Gesundheitsförderung & Sport



BABY-/KLEINKINDSCHWIMMEN



KURSIHALT

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

2024	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 20.08.–19.11.	14	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 22.08.–21.11.	14	11.00	11.30 16.00	12.00 16.30
Fr 23.08.–22.11.	13	11.00	11.30	
Sa 24.08.–23.11.	14	09.30 11.30	09.00 11.00	08.30 10.30

2024/2025	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 26.11.–11.03.	14	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 28.11.–13.03.	14	11.00	11.30 16.00	12.00 16.30
Fr 29.11.–14.03.	14	11.00	11.30	
Sa 30.11.–15.03.	14	09.30 11.30	09.00 11.00	08.30 10.30

2025	Lektionen	Uhrzeit		
		4–12 Mt.	12–24 Mt.	24–48 Mt.
Di 18.03.–01.07.	16	11.00 12.00	11.30	12.30
Do 20.03.–03.07.	15	11.00	11.30 16.00	12.00 16.30
Fr 21.03.–04.07.	15	11.00	11.30	
Sa 22.03.–28.06.	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



KURSIINHALT

Kurzweiliges Ganzkörpertraining (in 32°C warmem Solewasser)

2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 02.09.–16.12.	16	09.00 12.00
Di 03.09.–17.12.	16	17.45 18.45
Mi 04.09.–18.12.	16	09.00 17.45 18.45 19.45
Do 05.09.–19.12.	16	17.15 18.15 19.15

2025	Lektionen	Uhrzeit
Mo 06.01.–07.04.	14	09.00 12.00
Di 07.01.–08.04.	14	17.45 18.45
Mi 08.01.–09.04.	14	09.00 17.45 18.45 19.45
Do 09.01.–10.04.	14	17.15 18.15 19.15

Mo 14.04.–30.06.	10	09.00 12.00
Di 15.04.–01.07.	12	17.45 18.45
Mi 16.04.–02.07.	12	09.00 17.45 18.45 19.45
Do 17.04.–03.07.	10	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 32°C warmem Solewasser)

2024	Lektionen	Uhrzeit			
Mo 02.09.–16.12.	16	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00	18.00
Di 03.09.–17.12.	16	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
Mi 04.09.–18.12.	16	07.00 18.00	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00
Do 05.09.–19.12.	16	17.00	18.00	19.00	20.00
Fr 06.09.–20.12.	15	16.00	17.00	18.00	



2025	Lektionen	Uhrzeit			
Mo 06.01.–07.04.	14	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00	18.00
Di 07.01.–08.04.	14	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
Mi 08.01.–09.04.	14	07.00 18.00	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00
Do 09.01.–10.04.	14	17.00	18.00	19.00	20.00
Fr 10.01.–11.04.	14	16.00	17.00	18.00	
Mo 14.04.–30.06.	10	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00	18.00
Di 15.04.–01.07.	12	16.00 20.00	17.00	18.00	19.00
Mi 16.04.–02.07.	12	07.00 18.00	11.45 19.00	16.00 20.00	17.00
Do 17.04.–03.07.	10	17.00	18.00	19.00	20.00
Fr 25.04.–04.07.	11	16.00	17.00	18.00	

Kursort Reha Rheinfelden

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

FIT 60+



KUR SINHALT

Körperliche Fitness erhalten oder steigern

2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 09.09.–16.12.	15	08.45 09.45 10.45
Di 10.09.–17.12.	15	09.30
Mi 11.09.–18.12.	15	09.15 10.15
Fr 13.09.–20.12.	14	09.00
<hr/>		
2025	Lektionen	Uhrzeit
Mo 06.01.–24.03.	12	08.45 09.45 10.45
Di 07.01.–25.03.	12	09.30
Mi 08.01.–26.03.	12	09.15 10.15
Fr 10.01.–28.03.	12	09.00
<hr/>		
Mo 31.03.–30.06.	12	08.45 09.45 10.45
Di 01.04.–01.07.	14	09.30
Mi 02.04.–02.07.	12	09.15 10.15
Fr 04.04.–04.07.	13	09.00

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

SICHER STEHEN – SICHER GEHEN



KUR SINHALT

Gleichgewichtstraining, Koordination und Kraftaufbau der Beine

2024	Lektionen	Uhrzeit
Di 03.09.–17.12.	16	10.30
2025	Lektionen	Uhrzeit
Di 07.01.–01.04.	13	10.30
Di 08.04.–01.07.	13	10.30

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.



FELDENKRAIS-METHODE



KURSHALT

Bewusstheit durch Bewegung

2024	Lektionen	Uhrzeit
Di 29.10.–17.12.	8	18.00
Do 31.10.–19.12.	8	12.30
2025	Lektionen	Uhrzeit
Di 07.01.–11.03.	10	18.00
Do 09.01.–13.03.	10	12.30
Di 22.04.–24.06.	10	18.00
Do 24.04.–26.06.	9	12.30

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

QIGONG



KURSHALT

Bewegung aus der Stille

2024	Lektionen	Uhrzeit
Mi 14.08.–18.12.	15	18.00 19.00
2025	Lektionen	Uhrzeit
Mi 08.01.–26.03.	10	18.00 19.00
Mi 02.04.–25.06.	10	18.00 19.00

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

YOGA



KURSIINHALT

Atmung, Bewegung und Entspannung

2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 16.09.–09.12.	13	17.30 (90 Min.) 19.15 (90 Min.)
Di 17.09.–03.12.	12	17.30 (90 Min.)
2025	Lektionen	Uhrzeit
Mo 06.01.–31.03.	13	17.30 (90 Min.) 19.15 (90 Min.)
Di 07.01.–25.03.	12	17.30 (90 Min.)
Mo 07.04.–07.07.	12	17.30 (90 Min.) 19.15 (90 Min.)
Di 08.04.–01.07.	12	17.30 (90 Min.)

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 28.– pro Lektion à 90 Min.

NEU YOGA FÜR EINSTEIGER



KURSIINHALT

Atmung, Bewegung und Entspannung

2024	Lektionen	Uhrzeit
Do 26.09.–12.12.	12	09.00 (55 Min.)
2025	Lektionen	Uhrzeit
Do 09.01.–27.03.	12	09.00 (55 Min.)
Do 03.04.–26.06.	10	09.00 (55 Min.)

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.



PILATES



KURSIHALT

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

2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 02.09.–16.12.	16	12.05 17.30 18.30 19.30
Do 05.09.–19.12.	16	17.15 18.15 19.15
2025	Lektionen	Uhrzeit
Mo 06.01.–24.03.	12	12.05 17.30 18.30 19.30
Do 09.01.–27.03.	12	17.15 18.15 19.15
Mo 31.03.–30.06.	12	12.05 17.30 18.30 19.30
Do 03.04.–03.07.	13	17.15 18.15 19.15

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

RÜCKEN FIT



KURSIHALT

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Körpermitte

2024	Lektionen	Uhrzeit
Do 15.08.–19.12.	18	17.05
2025	Lektionen	Uhrzeit
Do 09.01.–27.03.	12	17.05
Do 03.04.–03.07.	12	17.05

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

TRX-TRAINING



KURSIINHALT

Das Schlingentraining für Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität

2024	Lektionen	Uhrzeit
Mo 02.09.–16.12.	16	18.15
Di 03.09.–17.12.	16	12.05
2025	Lektionen	Uhrzeit
Mo 06.01.–31.03.	13	18.15
Di 07.01.–01.04.	13	12.05
Mo 07.04.–30.06.	11	18.15
Di 08.04.–01.07.	13	12.05

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

NEU BAUCH-BEINE-PO WORKOUT



KURSIINHALT

Spezifische Übungen zur Stärkung der Muskulatur

2024	Lektionen	Uhrzeit
Fr 16.08.–20.12.	17	12.00
2025	Lektionen	Uhrzeit
Fr 10.01.–28.03.	12	12.00
Fr 04.04.–04.07.	13	12.00

Kursort Reha Rheinfelden

Kursgebühr CHF 20.– pro Lektion à 55 Min.

LATIN FIT



KUR SINHALT

Eine schwungvolle Kombination aus Tanz und Fitness

2024

Di 20.08.–17.12.

Lektionen

16

Uhrzeit

17.15

2025

Di 07.01.–25.03.

Lektionen

10

Uhrzeit

17.15

Di 01.04.–24.06.

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**

2024	Lektionen	Uhrzeit
Di 01.10.–17.12.	12	12.15 18.15 19.15
Do 03.10.–19.12.	12	18.00
2025	Lektionen	Uhrzeit
Di 07.01.–25.03.	12	12.15 18.15 19.15
Mi 08.01.–26.03.	12	17.30 18.30
Do 16.01.–03.04.	12	18.00 19.00

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

2025

Uhrzeit

Sa 25.01.

08.30

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

2025

Uhrzeit

Sa 15.02.

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, Email oder über unsere Website) und ist verbindlich. Das Eingangsdatum der Anmeldung ist massgebend für eine Kursplatz-zuteilung. 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.

Datenschutz

Ihre Kontaktdaten werden im Sinne der Kundenverwaltung von uns intern weiterverarbeitet und können zu Marketingzwecken wie Mailings verwendet werden. Die Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Durchführung

Das Kurszentrum der Reha Rheinfelden behält sich das Recht vor Kurse abzusagen (z. B. bei ungenügender Teilnehmerzahl). 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

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

Gesundheits-Checkliste

Bei den meisten Kursen ist eine Gesundheits-Checkliste erforderlich. 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Reha Rheinfelden übernimmt keine Haftung.

Gerichtsstand

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

Mai 2024

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

