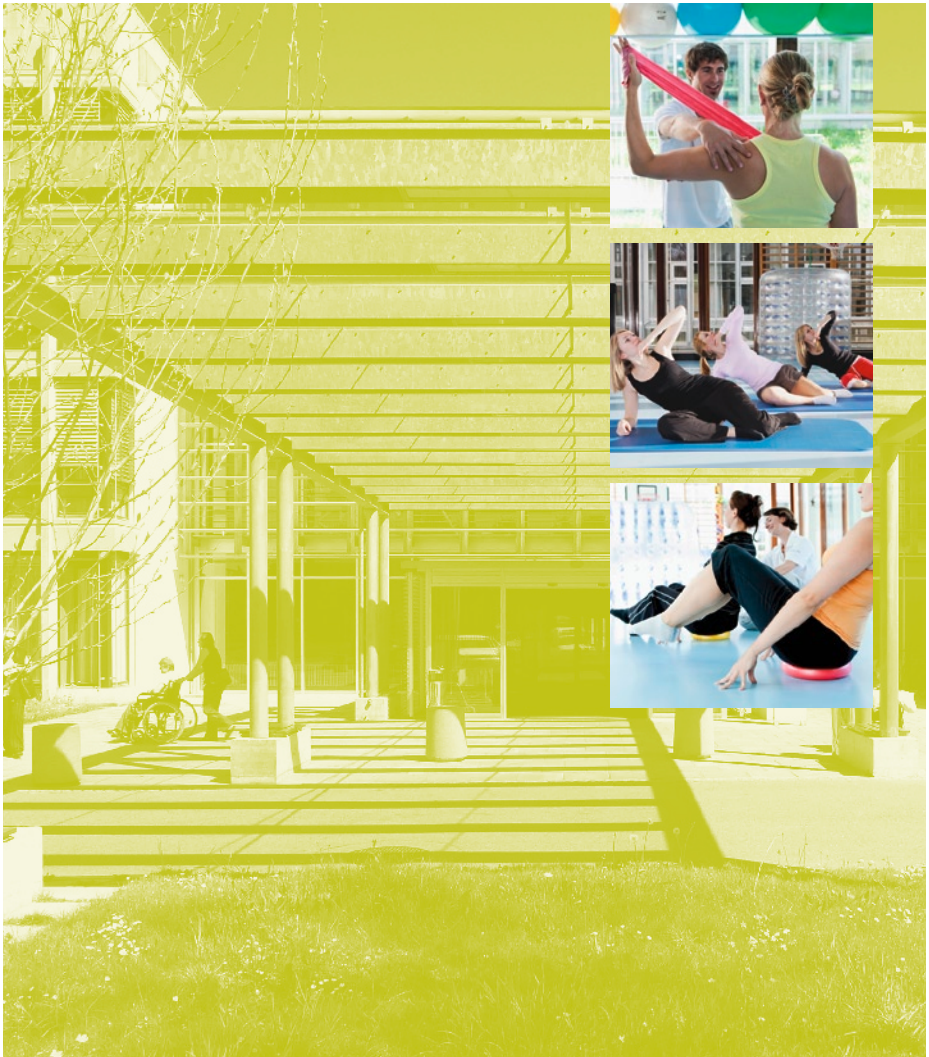


## Fit & Gesund – Kursprogramm

August 2011–Juli 2012



## Unser Team stellt sich vor

---



**Violette Weibel**  
Adm. Leiterin

**Irene Erni**  
Sachbearbeiterin

**Patrizia Heid**  
Sachbearbeiterin

**Willi Bäckert**  
Fachl. Leiter

## Kontakt

---

Kurszentrum Reha Rheinfelden  
Salinenstrasse 98  
CH-4310 Rheinfelden

Telefon +41 (0)61 836 51 40  
Fax +41 (0)61 836 50 09

Montag bis Freitag  
08.00–12.00 Uhr

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

## Vorwort: Fit & Gesund – Reha Rheinfelden

---

Sehr geehrte Damen und Herren

Unser Kurszentrum ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Wegen der steigenden Nachfrage sind wir laufend daran, das Angebot im Babyschwimmen, Aquafit und Aqua-Cycling auszubauen. Die Wasserkurse im 33 °C warmen Solewasser werden sehr geschätzt.

Neben den etablierten Kursen sind die neuen Kursangebote «Posturales Golftraining» und «Aqua-Cycling» sehr erfolgreich.

Das innovative Posturale Golftraining bereitet Golferinnen und Golfer, durch das Trainieren einer verbesserten Körperhaltung während des Golfschwunges, optimal auf die kommende Saison vor. Dies beeinflusst die Spielresultate positiv, gewährleistet aber auch eine deutliche Verminderung von Überlastungserscheinungen. Wegen des grossen Interesses werden neu Basis- und Aufbaukurse angeboten.

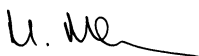
Das Aqua-Cycling stiess schon vor Kursbeginn auf so grosses Interesse, dass das Kursangebot ständig angepasst werden musste. Um der gesteigerten Nachfrage Rechnung zu tragen, haben wir das Angebot in diesem Bereich im 2012 nochmals deutlich erweitert.

Im vergangenen Jahr haben wir 112 Kurse mit insgesamt über 1'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. Wir freuen uns über das Vertrauen und die Treue, die uns zahlreiche Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer erweisen. Dies bestärkt uns, weiterhin an unserer Qualität zu arbeiten und wo möglich zu verbessern.

Wir hoffen, unser Kursangebot spricht Sie an und Sie bleiben «Fit & Gesund». Herzlich willkommen zu unseren Kursen!



Prof. Dr. med. Thierry Ettl  
Chefarzt und Med. Direktor



Matthias Mühlheim  
Adm. Direktor




Willi Bäckert  
Fachl. Leiter Kurszentrum



Violette Weibel  
Adm. Leiterin Kurszentrum

## Babyschwimmen / Kleinkindschwimmen

Mit Babys und Kleinkindern spielerisch das Umfeld Wasser kennenlernen  
(im 33 °C warmen Solewasser)

 <b>Neue Zeit</b>	<b>2011</b>	09.08.–08.11.	Di	11.00 Uhr 11.30 Uhr	12 Lektionen	4–12 Monate 12–24 Monate
		11.08.–10.11.	Do	11.00 Uhr 11.30 Uhr	12 Lektionen	12–24 Monate 24–48 Monate
		12.08.–11.11.	Fr	11.00 Uhr 11.30 Uhr	12 Lektionen	4–12 Monate 12–24 Monate
		13.08.–12.11.	Sa	09.00 Uhr	11 Lektionen	12–24 Monate
				09.30 Uhr		24–48 Monate
				<b>10.00</b> Uhr		24–48 Monate
				11.45 Uhr		12–24 Monate
				12.15 Uhr		4–12 Monate
				12.45 Uhr		4–12 Monate
		<b>2011/12</b>	15.11.–13.03.	Di	11.00 Uhr 11.30 Uhr	12 Lektionen
		17.11.–15.03.	Do	11.00 Uhr 11.30 Uhr	12 Lektionen	12–24 Monate 24–48 Monate
		18.11.–16.03.	Fr	11.00 Uhr 11.30 Uhr	12 Lektionen	4–12 Monate 12–24 Monate
		19.11.–17.03.	Sa	09.00 Uhr	12 Lektionen	12–24 Monate
				09.30 Uhr		24–48 Monate
				10.00 Uhr		24–48 Monate
				11.45 Uhr		12–24 Monate
				12.15 Uhr		4–12 Monate
			12.45 Uhr		4–12 Monate	
	<b>2012</b>	20.03.–03.07.	Di	11.00 Uhr 11.30 Uhr	13 Lektionen	4–12 Monate 12–24 Monate
		22.03.–05.07.	Do	11.00 Uhr 11.30 Uhr	13 Lektionen	12–24 Monate 24–48 Monate
		23.03.–06.07.	Fr	11.00 Uhr 11.30 Uhr	13 Lektionen	4–12 Monate 12–24 Monate

24.03.–30.06.	Sa	09.00 Uhr	12 Lektionen	12–24 Monate
		09.30 Uhr		24–48 Monate
		10.00 Uhr		24–48 Monate
		11.45 Uhr		12–24 Monate
		12.15 Uhr		4–12 Monate
		12.45 Uhr		4–12 Monate

<b>Kursort</b>	Reha Rheinfelden
<b>Kursgebühr</b>	CHF 240.– (12 Lektionen à 25 Min.) inkl. Eintritt. Bei abweichender Lektionenzahl ändert sich die Kursgebühr anteilmässig.
<b>Besonderes</b>	Während der Schulferien findet kein Babyschwimmen/ Kleinkindschwimmen statt.

## Aquafit – Fit im Wasser mit der Wet Vest

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit (im 33 °C warmen Solewasser)

<b>2011</b>	12.09.–12.12.	Mo	12.00 / 20.00 Uhr
	13.09.–13.12.	Di	18.00 / 19.00 / 20.00 Uhr
	14.09.–14.12.	Mi	07.00 / 12.00 / 16.00 / 17.00 / 18.00 / 19.00 Uhr
	15.09.–15.12.	Do	18.00 / 19.00 / 20.00 Uhr
	16.09.–16.12.	Fr	17.00 / 18.00 Uhr

<b>2012</b>	09.01.–26.03.	Mo	12.00 / 20.00 Uhr
	10.01.–27.03.	Di	18.00 / 19.00 / 20.00 Uhr
	11.01.–28.03.	Mi	07.00 / 12.00 / 16.00 / 17.00 / 18.00 / 19.00 Uhr
	12.01.–29.03.	Do	18.00 / 19.00 / 20.00 Uhr
	13.01.–30.03.	Fr	17.00 / 18.00 Uhr
	02.04.–02.07.	Mo	12.00 / 20.00 Uhr
	03.04.–03.07.	Di	18.00 / 19.00 / 20.00 Uhr
	04.04.–04.07.	Mi	07.00 / 12.00 / 16.00 / 17.00 / 18.00 / 19.00 Uhr
	05.04.–05.07.	Do	18.00 / 19.00 / 20.00 Uhr
	06.04.–06.07.	Fr	17.00 / 18.00 Uhr

<b>Kursort</b>	Reha Rheinfelden
<b>Kursgebühr</b>	CHF 220.– (12 Lektionen à 60 Min.) inkl. Eintritt und Miete der Wet Vest. Bei abweichender Lektionenzahl ändert sich die Kursgebühr anteilmässig.



## Aqua-Cycling – Unter Wasser auf Touren kommen

Kurzweiliges Ganzkörpertraining mit Musik für Einsteigerinnen und Einsteiger, Hobby- und Leistungssportlerinnen und -sportler (im 33 °C warmen Solewasser)

<b>2011</b>	16.08.–25.10.	Di	17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr
	17.08.–26.10.	Mi	17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr
	18.08.–27.10.	Do	17.15 / 18.15 / 19.15 Uhr
<b>2011/12</b>	02.11.–01.02.	Mi	17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr
	03.11.–02.02.	Do	17.15 / 18.15 / 19.15 Uhr
	08.11.–31.01.	Di	17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr
<b>2012</b>	06.02.–16.04.	<b>Mo</b>	<b>08.00 / 09.00 / 10.00</b> Uhr
	07.02.–17.04.	Di	17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr
! <b>Neue Zeiten</b>	08.02.–18.04.	<b>Mi</b>	<b>08.00 / 09.00 / 10.00</b> / 17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr
	09.02.–19.04.	Do	17.15 / 18.15 / 19.15 Uhr
! <b>Neuer Tag</b>	10.02.–20.04.	<b>Fr</b>	<b>17.45 / 18.45 / 19.45</b> Uhr
	23.04.–02.07.	Mo	08.00 / 09.00 / 10.00 Uhr
	24.04.–03.07.	Di	17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr
	25.04.–04.07.	Mi	08.00 / 09.00 / 10.00 / 17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr
	26.04.–05.07.	Do	17.15 / 18.15 / 19.15 Uhr
	27.04.–06.07.	Fr	17.45 / 18.45 / 19.45 Uhr

**Kursort** Reha Rheinfelden

**Kursgebühr** CHF 250.– (10 Lektionen à 60 Min.) inkl. Eintritt.  
Bei abweichender Lektionenzahl ändert sich die Kursgebühr anteilmässig.

## Beckenboden

Die Kraft aus der Mitte – der kleine, feine Beckenbodenkurs

<b>2011</b>	18.10.–29.11.	Di	19.15 Uhr
<b>2012</b>	17.04.–29.05.	Di	19.15 Uhr

**Kursort** Reha Rheinfelden

**Kursgebühr** CHF 150.– (6 Lektionen à 60 Min.)

## Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

**2011** 30.08.–22.11. Di 18.00 Uhr

**2012** 10.01.–27.03. Di 18.00 Uhr  
08.05.–10.07. Di 18.00 Uhr

**Kursort** Reha Rheinfelden

**Kursgebühr** CHF 160.– (10 Lektionen à 60 Min.)

## Fit in den Tag – Gymnastik 60+

Körperliche Fitness erhalten oder steigern

**2011** 22.08.–14.11. Mo 09.15 Uhr 12 Lektionen

**! Neuer Tag** 25.08.–17.11. **Do 09.15 Uhr** 12 Lektionen

**2011/12** 21.11.–13.02. Mo 09.15 Uhr 11 Lektionen  
24.11.–16.02. Do 09.15 Uhr 11 Lektionen

**2012** 20.02.–07.05. Mo 09.15 Uhr 11 Lektionen  
23.02.–10.05. Do 09.15 Uhr 11 Lektionen

14.05.–23.07. Mo 09.15 Uhr 10 Lektionen

24.05.–26.07. Do 09.15 Uhr 10 Lektionen

**Kursort** Reha Rheinfelden

**Kursgebühr** CHF 192.– (10 Lektionen à 60 Min.)

Bei abweichender Lektionenzahl ändert sich die Kursgebühr anteilmässig.

## Nackenkurs – Kräftigen und stabilisieren

Bewegungstraining bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich

**2012** 09.01.–13.02. Mo 18.30 Uhr

**Kursort** Reha Rheinfelden

**Kursgebühr** CHF 180.– (6 Lektionen à 90 Min.)

## Nordic Walking – Einführungskurse

---

Effektives und schonendes Ganzkörpertraining in der Natur

**2011** 20.09. / 27.09. Di 19.00 Uhr  
11.10. / 18.10. Di 18.00 Uhr

**2012** 17.04. / 24.04. Di 19.00 Uhr  
08.05. / 15.05. Di 18.00 Uhr

**Kursort** Reha Rheinfelden  
**Kursgebühr** CHF 40.– (2 Lektionen à 60 Min.)

## Pilates Body Balance

---

Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination schulen und den Körper aus der Mitte heraus stabilisieren

**2011** 12.09.–14.11. Mo 12.00 / 17.30 / 18.45 Uhr

**2012** 09.01.–12.03. Mo 12.00 / 17.30 / 18.45 Uhr  
26.03.–25.06. Mo 12.00 / 17.30 / 18.45 Uhr

**Kursort** Reha Rheinfelden  
**Kursgebühr** CHF 160.– (10 Lektionen à 60 Min.)

## Posturales Golftraining

---

Mit dem innovativen Posturalen Training die sensomotorischen Steuerungsmechanismen und damit den Golfschwung nachhaltig verbessern

**2012** **Basiskurs:** Posturale Grundlagen  
10.01.–14.02. Di 18.30 Uhr

**Aufbaukurs:** Posturales Aufbautraining  
21.02.–27.03. Di 18.30 Uhr

**Kursort** Reha Rheinfelden  
**Kursgebühr** CHF 300.– (6 Lektionen à 60 Min.)

## Weitere Angebote

---

### Medical Fitness Rheinfelden

---

Kraft- und Ausdauertraining an Geräten unter physiotherapeutischer Anleitung

**Abonnemente**    ½ Jahr    CHF 450.– (inkl. Back-Check® CHF 540.–)  
                           1 Jahr     CHF 750.– (inkl. Back-Check® CHF 840.–)

für Angehörige

½ Jahr    CHF 400.– (inkl. Back-Check® CHF 490.–)  
 1 Jahr    CHF 690.– (inkl. Back-Check® CHF 780.–)

1 Monat schnuppern    CHF 150.–

### Therapiebad-Abonnement

---

Bewegung und Entspannung im 33 °C warmen Solewasser, Nutzung während definierter Zeiten möglich

**Abonnemente**    ¼ Jahr    CHF 100.–  
                           ½ Jahr    CHF 160.–  
                           1 Jahr    CHF 280.–

Verlangen Sie für nähere Informationen zu den einzelnen Kursen und unseren Abonnements die detaillierten Kursbeschreibungen und Prospekte. Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen zu.

## Allgemeine Kursbedingungen

---

- **Kursort**

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, CH-4310 Rheinfelden

- **Anmeldung**

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung mit Rechnung. Bei ungenügender Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird auf die Durchführung des Kurses verzichtet oder der Kurs wird auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den laufenden Kursen haben die Möglichkeit, sich für den Folgekurs wieder anzumelden. Nach der Bearbeitung der Wiederanmeldungen werden die noch freien Kursplätze vergeben.

- **Kursgebühr**

Die Kursgebühr muss bis zum Kursbeginn dem Konto der Reha Rheinfelden gutgeschrieben sein.

- **Annullierung**

Über die Rückerstattung der Kursgebühr entscheidet die Reha Rheinfelden unter Ausschluss des Rechtsweges. Im Falle von Krankheit oder Unfall muss ein ärztliches Zeugnis vorgelegt werden. Die Kursgebühr wird in jedem Fall zurückerstattet, wenn der Kursplatz durch die Reha Rheinfelden neu vergeben werden kann oder eine Ersatzteilnehmerin oder ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– fällig.

Werden einzelne Lektionen versäumt, besteht kein Rückerstattungsanspruch und die Lektionen können nicht nachgeholt werden.

- **Versicherung**

Eine Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer. Die Reha Rheinfelden übernimmt keinerlei Haftung.

## So finden Sie zu uns

Kurszentrum Reha Rheinfelden  
Salinenstrasse 98  
CH-4310 Rheinfelden

Telefon +41 (0)61 836 51 40

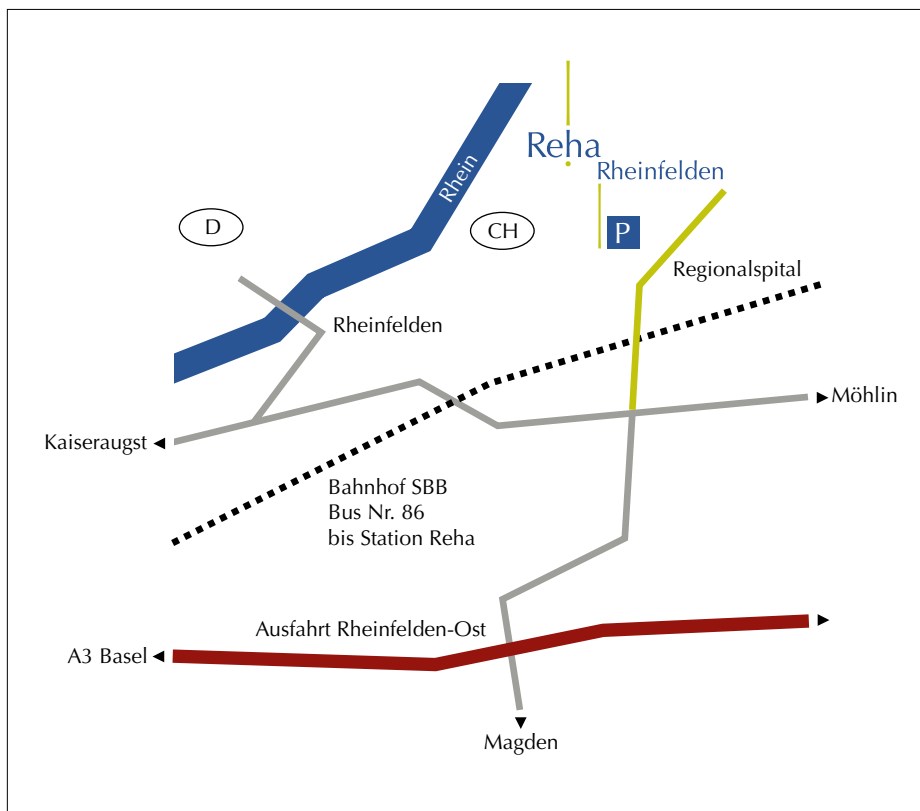
Fax +41 (0)61 836 50 09

Montag bis Freitag

08.00–12.00 Uhr

[kurszentrum@reha-rhf.ch](mailto:kurszentrum@reha-rhf.ch)

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





Wir freuen uns auf Sie!

- Neurologische und Muskuloskeletale Rehabilitation • Schmerzzentrum •
  - Pädiatrisches Therapiezentrum • Rehasentrum für Sklerodermie • [www.reha-rheinfelden.ch](http://www.reha-rheinfelden.ch)
  - Spine and Brain Center • Psychosomatik • Spezialsprechstunden • [info@reha-rhf.ch](mailto:info@reha-rhf.ch)

# Reha Rheinfelden

• Kurszentrum

## Anmeldung

---

Kurs

---

Kursdatum

Uhrzeit

---

Bitte senden Sie mir weitere Informationen zu folgendem Kurs/Angebot:

---

Frau    Herr

---

Name

Vorname

---

Geburtsdatum

---

Name und Geburtsdatum des Kindes

---

weiblich    männlich

---

Wohnadresse

---

PLZ/Ort

---

Mobile

E-Mail

---

Privat

Geschäft

---

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung sowie die Kenntnisnahme der allgemeinen Kursbedingungen.

Datum

Unterschrift

---

Bitte senden Sie die Kursbroschüre auch an folgende Interessentinnen/Interessenten

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

bitte  
frankieren

Kurszentrum Reha Rheinfelden  
Salinenstrasse 98  
4310 Rheinfelden