



Medical Fitness Rheinfelden

Ein Training für Ihre Gesundheit

CURATIVA

Das Ambulante Zentrum der Reha Rheinfelden



MEDICAL FITNESS RHEINFELDEN

Die Kompetenz des Medical Fitness Rheinfelden liegt sowohl in der sport-spezifischen Trainingsberatung als auch in der Trainingsanpassung für Personen mit spezifischen Beschwerden. Ein kontinuierlich durchgeführtes Training ist die Voraussetzung, um gesteckte Ziele zu erreichen. Mit einer individuellen Einführung und Trainingsberatung werden ideale Bedingungen geschaffen, um Ihre Ziele im Auge zu behalten und sie gegebenenfalls anzupassen.

Die Vorteile

Ein regelmäßiges Training kann auf jedem Leistungsniveau erfolgen und bringt Ihnen und Ihrer Gesundheit folgende Vorteile:

- Langfristig stabiles Körpergewicht und Gewichtsreduktion
- Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verminderung des Risikos, an Alterszucker zu erkranken
- Positive Wirkung auf die Psyche und Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Vorbeugung von Sportverletzungen

Die Leistungen

- Nutzung der Räumlichkeiten des Medical Fitness Rheinfelden
- Einführung durch Physiotherapeuten, Sportphysiotherapeuten oder Sportwissenschaftler
- Trainingsberatung/-anpassung durch Fachpersonal
- Monatliche Workshops zu unterschiedlichen Themen in Theorie und Praxis



PREISE

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.–

Die allgemeinen Bedingungen finden Sie auf der Website.

Weitere Angebote gegen zusätzliche Gebühr

- Bioimpedanzanalyse (Bestimmung der Körperzusammensetzung)
- Ausdauerstest (IPN- oder IAT-Test)
- Leistungs- und Gesundheitscheck
- Sportmassagen
- BackCheck® (Analyse der Kraftfähigkeit verschiedener Muskelgruppen)
- Golfspezifische Trainingsberatung (siehe www.golf-medical-clinic.ch)

VERGÜNSTIGUNGEN

- Vergünstigung** auf ein Therapiebad-Abonnement (siehe Flyer «Therapiebad»)
- 10% Rabatt** auf «Fit & Gesund»-Kurse des Kurszentrums

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

** Rabatte sind nicht kumulierbar.



SFGV FITNESS CLASSIFICATION

Die «SFGV Fitness Classification» ist sowohl das Qualitäts- und Positionierungslabel der Fitnessbranche als auch der Dachorganisation der Schweizer Fitnesscenterunternehmer. Für Kunden bringt diese Zertifizierung den konkreten Vorteil, dass sie – je nachdem bei welcher Krankenkasse sie versichert sind – von einem Unterstützungsbeitrag ihrer Kasse profitieren können.

Weitere Infos finden Sie unter www.sfgv.ch oder www.fitness-guide.ch.

TRAININGSZEITEN

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





Reha Rheinfelden
Medical Fitness Rheinfelden

Salinenstrasse 98
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 (0)61 836 57 80
mtt@reha-rhf.ch
www.reha-rheinfelden.ch/mfr

