



PROGRAMM 2018

Im Internet unter: www.gesundheitsforum-rhf.ch

Liebe Rheinfelderinnen, liebe Rheinfelder

Unsere Grundaufgabe, die Förderung der Gesundheit, ist immer noch sehr aktuell. Das beste und einfachste Mittel ist die Prävention. Lieber Vorbeugen als Heilen! Mit unserem Programm möchten wir Ihnen wiederum die Möglichkeit geben, sich über ausgewählte, gesundheitsfördernde Angebote in Rheinfelden zu informieren.

In diesem Jahr ist mit dem ANDIAMO von COOP und schweiz.bewegt wiederum ein Grossanlass, der diesmal schwerpunktmässig Familien anspricht, Anfangs September auf dem Programm. Wir hoffen dann, möglichst viele Personen aus der Region zur Bewegung zu animieren.

Aber auch unsere traditionellen Themenwanderungen, Jogging- und Nordic-Walking-Kurse, sowie der Laufträff werden angeboten.

Das Gesundheitsforum Rheinfelden macht sich nun schon seit 1993 für die Gesundheitsprävention der Rheinfelder Bevölkerung stark. Der Helsana-Trail und die Spazier- und Wanderwege in und um Rheinfelden werden durch uns periodisch kontrolliert und wenn nötig neu beschildert, Wir freuen uns natürlich, wenn Sie diese Anlagen und unsere Angebote fleissig nutzen und auch im 2018 weiterhin in Bewegung bleiben. Ihrer Gesundheit zuliebe!

Freundliche Grüsse

Ueli Urwyler, Präsident des Stiftungsrates

Gesundheitsforum Rheinfelden - wer sind wir?

Die städtische Stiftung, finanziell getragen durch die Gemeinde, den Kanton und private Sponsoren, stellt sich folgende präventivmedizinische Aufgaben:

- Mit dem vorliegenden Jahresprogramm machen wir auf Angebote aufmerksam, welche die Vorsorge und Gesundheit aller Rheinfelderinnen und Rheinfelder fördern.
- Die vorhandene Angebote ergänzen wir durch eigene Aktivitäten wie Kurse, Vorträge und Standaktionen.
- Wir fördern vorhandene Anlagen, welche unserem Stiftungszweck entsprechen: Bezeichnung und Unterhalt von Wegnetzen zum Joggen und Walken (Helsana Trail), sowie die markierten Spazier- und Wanderwege der Gemeinde Rheinfelden.

Wir sind politisch und konfessionell unabhängig. Die geförderten Angebote müssen fachliche Qualitätsansprüche erfüllen.

KURSANGEBOTE

Kurse und Vorträge des Gesundheitsforum Rheinfelden

Mit diesen Anlässen wollen wir Sie, liebe Rheinfelderinnen und Rheinfelder animieren, sich in einem vernünftigen Tempo im Freien zu bewegen - melden Sie sich bitte an!

Jogging-Kurs für Anfänger

7.5. - 21.6.2018 jeweils Mo. + Do. um 18.30 Uhr

Jogging-Kurs für Fortgeschrittene

7.5. - 21.6.2018 jeweils Mo. + Do. um 18.30 Uhr

Anschliessend Vorbereitungskurs auf den Hallwilerseelauf (Halbmarathon), der am 13.10.2018 stattfindet.

Nordic-Walking-Kurs: Technik erlernen und auffrischen mit Laurence Brugger an folgenden Abenden:

7.5. / 14.5. / 04.6. / 18.6. jeweils um 18.30 Uhr

Für alle Kurse gilt:

Auskunft: Kathrin Gerber, 076 459 13 85

E-Mail: kaphig@bluewin.ch

Treffpunkt: Sportplatz Schiffacker

Kosten: Jogging-Kurs Anfänger CHF 60.- /

Fortgeschrittene CHF 25.- / Nordic-Walking CHF 50.-

Lauf-Träff Rheinfelden

Ganzes Jahr jeweils Mo. + Do. um 18.30 Uhr /

Kosten CHF 25.-/Jahr

Treffpunkt Schiffacker / U. Urwyler 061 831 16 44

Nordic Walking-Träff Rheinfelden

Ganzes Jahr jeweils Mo. um 18.30 Uhr

Treffpunkt Schiffacker / U. Urwyler 061 831 16 44

„Turn dich fit“ mit dem Gesundheitsforum

Bis 5.4.2018 und dann wieder ab 18.10.2018

Jeden Donnerstag von 18.45 - 19.45 Uhr in der Roberstenturnhalle.

Leitung: Laurence Brugger

Auskunft: Ueli Urwyler 079 204 22 40

Im Herbst 2018 findet wiederum eine

Herbstpräventionsaktion des Gesundheitsforum statt.

Näheres erfahren Sie aus der Tagespresse.

RHEINFELDEN IN BEWEGUNG

Aktivitäten mit dem Gesundheitsforum Rheinfelden

Die folgenden Aktivitäten sind für alle Rheinfelderinnen und Rheinfelder jeden Alters gedacht. **Die Teilnahme ist für alle gratis und wir freuen uns über viele bekannte und neue Gesichter!**

Themenbezogene Wanderungen

Gerne erwarten wir Sie am jeweiligen Treffpunkt, um mit Ihnen den Nachmittag mit Bewegung und einem interessanten Erlebnis zu geniessen.

5.5. um 14.00 Uhr, 25.8. um 13.30 Uhr und am 20.10. um 13.30 Uhr

Näheres erfahren Sie aus der Tagespresse und unter www.gesundheitsforum-rhf.ch

ANDIAMO

Am Sonntag, 2. September 2018 findet wiederum der von schweiz.bewegt organisierte Bewegungstag «ANDIAMO» statt. Diese Jahr wird es ein Familientag mit allem Drum und Dran. Schweiz.bewegt in Zusammenarbeit mit der Stadt Rheinfelden und dem Gesundheitsforum Rheinfelden stellt einen interessanten und coolen Bewegungstag mit vielen Attraktionen auf die Beine. Es können auch viele Preise gewonnen werden. Dieses Jahr wird es schwerpunktmässig wieder eine Radstrecke, den Lauf für Rheinfelden und den OL geben. Aber auch Attraktionen der nationalen Sponsoren werden uns unterhalten. Viele Vereine aus der Region werden sich Vorstellen und es gibt gutes Essen von den Foodständen der verschiedenen Vereinen.

Näheres erfahren Sie unter

www.schweizbewegt.ch und www.gesundheitsforum-rhf.ch

Spazier- und Wanderwegnetz mit 8 Routen im Gemeindegebiet signalisiert und beschriftet.

Eine Karte dazu (Massstab 1:10'000) ist im Stadtbüro des Rathauses gratis erhältlich.

Helsana Trail Rheinfelden

Drei Lauf- bzw. Walking-Runden (Runde blau 2.5 km, Runde grün 6.0 km und Runde gelb 8.0 km) sind ab der Garderobe des Sportplatzes Schiffacker mit Wegweisern, Kilometertafeln und Hinweisschildern versehen und laden zum Laufen und Walken ein.

Diese Anlage wurde vom Gesundheitsforum Rheinfelden in Zusammenarbeit mit dem schweizerischen Leichtathletikverband und der Krankenkasse Helsana erstellt.

Rheinfelden
medical

365 TAGE GESUNDHEIT