



PROGRAMM 2018

Weitere Aktivitäten in der Gemeinde Rheinfelden

Themenführungen - Rheinfelden (Baden)

Tourismus Rheinfelden (Baden) und der Stadtmarketingverein Pro Rheinfelden bieten durch das Jahr hindurch verschiedene Stadtführungen, Spaziergänge und Radtouren an. Von März bis Oktober geben Stadtführungen mit einer breiten Palette von Themen Einblick in die Geschichte der Stadt. Die "3000-Schritte-Rundwege", jeden ersten Sonntag im Monat, sind unterhaltsame Spaziergänge durch die Stadt. Beginn jeweils um 11 Uhr. Näheres erfahren Sie unter www.tourismus-rheinfelden.de

37. Molinari-Marsch 2018 (mind. 50km)

Sonntag, 4. September 2018 / Start beim Parkplatz Schützenweg in Rheinfelden um 6.00 Uhr
Info / Anmeldung Tourismus-Büro, Tel. 061 835 52 00

Veloclub Rheinfelden

Im Jahresprogramm 2018 werden vom Velo-Club Rheinfelden Tages- und Abendtouren angeboten. Über die Homepage Velo-Club Rheinfelden wird fortlaufend über diese Aktivitäten berichtet. Der Velo-Club freut sich auf Ihr Mitmachen.
Kontakte unter www.veloclubrheinfelden.ch

vitaswiss volksgesundheit

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten
Sektion Rheinfelden:
Herr W. Ehram, Tel. 061 831 38 11 oder per
Email: ehram.werner@bluewin.ch

- Atemgymnastik mit "vitaswiss"
- Funktionelle Gymnastik mit "vitaswiss"

Pro Senectute Rheinfelden

Anmeldung und Auskunft über Beginn, Kosten sämtlicher Angebote von Pro Senectute für Menschen ab 60 Jahren
Jeweils 8.00 - 11.30 Uhr über Tel. 061 831 22 70

- Spazier-, Kurz- und Langwanderungen
- Fitness und Gymnastik (für Frauen/Männer/gemischt)
- Radsport-Touren
- Internationale Tänze (Tanzgruppe)
- Line Dance
- Gedächtnistraining
- Pilates
- Aroha
- Qi Gong
- Aqua-Fitness im Solebad
- Gleichgewichtstraining / Sturzprophylaxe
- Yoga
- Orientalischer Tanz

Damenturnverein Rheinfelden

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten:
www.dtv-rheinfelden.ch oder 061 831 25 13

Abwechslungsreiche Turnstunden für Frauen

- High impact Fitness; Low impact Fitness; Leichte Gymnastik

Montags und Mittwochs um 20.15 Uhr in der Roberstenturnhalle / 3 Probestunden gratis

Kinder- und Jugendturnen Rheinfelden

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten:
www.dtv-rheinfelden.ch oder 076 219 85 67

Cooler polysportive Turnstunden für Kinder

- Eltern-Kindturnen (3 - 5 Jährige)
- Kinderturnen (1. + 2. Kindergarten)
- Jugendriege (1. + 2. Klasse)

Schulsport Rheinfelden

Für Rheinfelder Schülerinnen und Schüler:
Diverse Möglichkeiten des freiwilligen Schulsportes sind auf folgender Homepage ersichtlich:
www.schul-sport.ch

Rücken- oder Nackenschmerzen am Morgen? Gratis Info-Abende

Marco Häusel führt Sie in zwei spannenden Stunden in seinem Geschäft durch die unbekannte Welt des Liegens und Schlafens. Wann und wieso kommt es während dem Schlaf zu Verspannungen und Schmerzen?
Termine: 1.2. / 22.3. / 3.5. / 14.6. / 6.9. / 18.10. / 29.11.
Anmeldung erforderlich unter: 061 831 50 94
Mehr Infos unter: www.ruggeweh-am-morge.ch

Männerturnverein Rheinfelden

Auskunft: www.mtvrhf.ch
Hans-Jörg Degen, Tel. 061 831 28 74, degen@mtvrhf.ch
Sportlich interessierte Männer (ab 50) treffen sich wöchentlich, um sich durch Gymnastik und Spiel fit zu halten. Ein paar besondere Anlässe über das Jahr (Turnfahrt, Kegeln, Jassturnier etc.) bereichern das kameradschaftliche Vereinsleben.
Freitag, 20.15 - ca. 21.45 Uhr (ausser Schulferien)
Turnhalle Robersten
Schnuppern unentgeltlich jederzeit möglich!

Kurse Hotel EDEN im Park

Tel. 061 836 24 24 / willkommen@hoteleden.ch / www.hoteleden.ch

- Mark Twain Fitnessraum, medizinische Trainingstherapie
- Qi Gong im EDEN Park, jeweils montags 17.30-18.00 Uhr (Mai bis September, nur bei guter Witterung)
- Solebad mit Sauna und Dampfbad
- Achtsamkeitsgarten mit Heilkräuter und Kneipp-Pfad (www.hoteleden.ch/eden-park/fuehrungen.html)
- Massagen und Kosmetikangebote

Kurse Parkresort Rheinfelden

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten:
Parkresort Rheinfelden
Tel. 061 836 66 11 / kurse@parkresort.ch / www.parkresort.ch

- **Aqua Fitness**, Mo. 11.15 / 15.15 / 18.00 Uhr, Di. 9.30 / 18.00 Uhr, Mi. 11.00 / 18.00 Uhr, Do. 15.30 Uhr, Fr. 9.45 / 10.45 Uhr
- **Autogenes Training**
Daten 2018 unter www.parkresort.ch/beauty und Fitness
- **Beckenboden-Fitness, Rhf.** Do. 9.00 Uhr
- **Herzfit Fricktal, Rehaphase III**, Di. 14.00 / 18.00 Uhr
Med. Trainingstherapie unter fachkundiger Leitung
- **Pilates**, Mo.+ Di. 12.15 Uhr, Di. 18.00 / 19.00 / 20.00 Uhr
Do. 17.00 / 18.00 Uhr
- **Powerage**, Krafttraining für Seniorinnen und Senioren
- **Rücken-Gymnastik und Haltungsschulung**, Mo. 8.30 / 9.30 / 20.00 Uhr
- **Core-Training - Rückenstabilisation**, Mi. 8.00 / 9.00 Uhr, Do. 14.00 Uhr
- **Tai Ji Quan**, Do. 19.15 Uhr "In Ruhe wie ein Berg, in Bewegung wie fließendes Wasser"
- **Yoga**, Mo. 16.30 / 17.45 / 19.00 Uhr, Di. 9.00 / 10.10 Uhr
Mi. 10.00 / 17.30 / 18.45 / 20.00 Uhr, Fr. 9.00 / 10.10 Uhr

Kurse der Reha Rheinfelden

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten:
Kurszentrum Reha Rheinfelden
Tel. 061 836 51 40 / kurszentrum@reha-rhf.ch / www.reha-rheinfelden.ch

- Aqua-Cycling
- Aquafit
- Baby- / Kleinkindschwimmen
- Beckenboden
- Feldenkrais-Methode
- Faszientraining
- Fit in den Tag - Gymnastik 60+
- Golf Fitness Wintertraining
- Pilates
- Qigong

Fitnessstudios in Rheinfelden

Reha Rheinfelden / Auskunft: 061 836 57 80 / www.reha-rheinfelden.ch

Parkresort / Auskunft: 061 836 66 11
www.parkresort.ch

DYNAMO / Auskunft: 061 831 7 41
www.dynamo-sport.ch

CITY ONE / Auskunft: 061 831 48 87
www.cityone.ch

Genesis Gym / Auskunft: 061 833 01 01
www.genesis-gym.ch

Öffnungszeiten und Kosten auf Anfrage bei den Studios

Unser Medienpartner

