



Programm 2019

Liebe Rheinfelderinnen, liebe Rheinfelder, liebe Gäste unserer Gemeinde

Der Begriff Gesundheit hat verschiedene Aspekte, welche heute diskutiert werden und in den Medien präsent sind. Neben ausreichender Bewegung in der Natur und im Wald, welche in unserem oft vollgepackten Alltag als Ausgleich sehr wichtig ist, spielt auch die Art und Qualität der Ernährung und der Umgang mit Unverträglichkeiten und Allergien und deren Ursachen eine grosse Rolle.

Das Gesundheitsforum Rheinfelden bietet Ihnen ein auf oben erwähnte Themen zugeschnittenes, gesundheitserhaltendes und gesundheitsförderndes Angebot. Auch werden wir erneut präsent sein am Bewegungsanlass ANDIAMO von schweiz.bewegt sowie an der EXPO Rheinfelden, dies im Verbund mit weiteren Partnern des Gesundheitsbereichs. Für das Jahr 2019 haben wir uns viel vorgenommen und orientieren uns für unsere Angebote durch Weiterbildungen an neusten Erkenntnissen. Wir nutzen eine intensive Zusammenarbeit mit bewährten und neuen Partnern, damit unser Programm für Sie laufend an Attraktivität und Nutzen gewinnt. Die Themen «gemeinsame Bewegung in der Natur» und «der Wald als Arzt» möchten wir in diesem Jahr ins Zentrum stellen. Bewusst organisieren wir auch Anlässe für Menschen mit weniger Kondition oder mit einer Bewegungseinschränkung. Wir freuen uns, Sie an unseren Anlässen begrüssen zu dürfen und Sie mit unserem Angebot zu bestärken, viel für Ihre Gesundheit zu tun.

Ihr Stiftungsrat des Gesundheitsforums Rheinfelden

Mehr zum Gesundheitsforum Rheinfelden unter www.gesundheitsforum-rheinfelden.ch

ANGEBOTE GESUNDHEITSFORUM

Mit diesen Anlässen wollen wir Sie animieren, sich in einem für Sie angepassten Tempo im Freien zu bewegen - melden Sie sich bitte an!

Jogging-Kurs für Anfänger

06.05. - 20.06.2019 jeweils Mo. + Do. um 19.00 Uhr

Nordic-Walking: Die richtige Technik erlernen oder sie

auffrischen mit Laurence Brugger Neuenschwander
06.05. / 20.05. / 03.06. / 17.06.2019 jeweils um 18.30 Uhr

Für alle Kurse gilt:

Auskunft: Kathrin Gerber, 076 459 13 58 /
E-Mail: kaphig@bluewin.ch
oder Ueli Urwyler, 079 204 22 40

Treffpunkt: Sportplatz Schiffacker

Kosten: Jogging-Kurs Anfänger CHF 75.- /
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

Parkour (in Zusammenarbeit mit dem Verein schjkk)

Möchtest Du in einem Schnupperkurs lernen, wie Parkour funktioniert? Bist Du zwischen 12 und 16 Jahren alt? Hast Du Freude, Dich körperlich auszupeinern und möchtest Du lernen, Hindernisse spielend zu überwinden?

Schnupperkurs am 4.5.2019 von 13.30 - 17.00 Uhr. Unkostenbeitrag: 30.-Fr. pro Person. Die Kursteilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen bis zum 30.4.2019 über bieber@teleport.ch

„Turn dich fit“ mit dem Gesundheitsforum

Bis 11.04.2019 und dann wieder ab dem 17.10.2019.

Jeden Donnerstag von 18.45 - 19.45 Uhr in der Roberstenturnhalle.

Leitung: Laurence Brugger-Neuenschwander
Auskunft: U. Urwyler 079 204 22 40

Vortrag zum Thema « Der Wald als Arzt »

durch Herrn Dr. Hanspeter Flury, Klinik Schützen im Herbst 2019.

Genaue Infos unter www.gesundheitsforum-rheinfelden.ch

RHEINFELDEN IN BEWEGUNG

Die folgenden Aktivitäten sind für Personen jeden Alters gedacht und die Teilnahme auch mit einer leichten Bewegungseinschränkung möglich:

Themenbezogene Wanderungen

Kurze Wanderungen verbunden mit einem spannenden Thema bieten die folgenden Anlässe:

21.2.2019, 18.30 Uhr / Lichtverschmutzung, was heisst das für uns Menschen und für die Natur?

27.4.2019 13.30 Uhr / Achtsamkeitswanderung durch den Rheinfelder Forst

18.5.2019, 9.00 Uhr / Gesunde und richtige Ernährung, wie schaff ich das?

24.8.2019, 13.30 Uhr / Was geben uns Bäume für unsere Gesundheit?

14.9.2019, 13.30 Uhr / Yoga für die ganze Familie
Details und Treffpunkte für die Wanderungen erfahren Sie aus der Tagespresse und unter www.gesundheitsforum-rhf.ch und www.facebook.com/Gesundheitsforum

ANDIAMO

Am 1. September 2019 findet zum dritten Mal der von schweiz.bewegt organisierte Bewegungstag ANDIAMO statt. schweiz.bewegt organisiert, zusammen mit der Stadt Rheinfelden und dem Gesundheitsforum, einen interessanten und coolen Bewegungstag mit einer Bewegungsolympiade für Familien und Jung und Alt an. Unterschiedliche Attraktionen von Rheinfelder Vereinen und nationalen Sponsoren bilden das Rahmenprogramm. Selbstverständlich gibt es auch eine Festwirtschaft für den gemütlichen Teil und einen Wettbewerb mit tollen Preisen.

Näheres erfahren Sie unter www.schweizbewegt.ch und www.gesundheitsforum-rhf.ch

Signalisiertes Spazier- und Wanderwegnetz mit diversen Routen im Gemeindegebiet

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

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, Kilometer tafeln 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