



## Programm 2019

### Weitere Aktivitäten in der Gemeinde Rheinfelden

#### Themenführungen - Rheinfelden (Baden)

Tourismus Rheinfelden (Baden) und der Stadtmarketingverein Pro Rheinfelden bieten durch das Jahr hindurch verschiedene Stadtführungen, Wanderungen und Radtouren an. Unter anderem sind die "3000-Schritte-Rundwege" an jeden ersten Sonntag im Monat unterhaltsame Spaziergänge durch die Stadt.

Beginn jeweils um 11 Uhr.

Näheres erfahren Sie unter

[www.tourismus-rheinfelden.de](http://www.tourismus-rheinfelden.de)

#### Molinari-Marsch

Sonntag, 1. September 2019 / Start in Rheinfelden um 6.00 Uhr

Info / Anmeldung Tourismus-Büro, Tel. 061 835 52 00

#### Veloclub Rheinfelden

Auch 2019 werden vom Velo-Club Rheinfelden Tages- und Abendtouren angeboten. Die Website des Velo-Clubs Rheinfelden informiert laufend über das aktuelle Programm.

[www.veloclubrheinfelden.ch](http://www.veloclubrheinfelden.ch)

#### vitaswiss volksgesundheit

Auskunft über Kurse, Daten und Kurskosten der Sektion Rheinfelden:

Herr W. Ehram, Tel. 061 831 38 11 oder per

Email: [ehram.werner@bluewin.ch](mailto: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 - 11.30 und 14-16 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
- Everdance®
- Gedächtnistraining, auch bei beginnender Demenz
- Pilates
- Aroha
- Qi Gong
- Aqua-Fitness im Solebad
- Gleichgewichtstraining / Sturzprophylaxe
- Tennis
- Orientalischer Tanz

#### Damenturnverein Rheinfelden

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten:

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

Abwechslungsreiche Turnstunden für Frauen

- High impact Fitness, Low impact Fitness, Leichte Gymnastik

Montags ab 20.15 Uhr, Mittwochs ab 19.00 Uhr in der Roberstenturnhalle/ 3 Probestunden gratis

#### Kinder- und Jugendturnen Rheinfelden

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten:

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

Cooler polysportive Turnstunden für Kinder

- Eltern-Kind-Turnen (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 website ersichtlich:

[www.schul-sport.ch](http://www.schul-sport.ch)

#### Männerturnverein Rheinfelden

Auskunft: [www.mtv-rhf.ch](http://www.mtv-rhf.ch)

Hans-Jörg Degen, [degen@mtvrhf.ch](mailto:degen@mtvrhf.ch)

- Eine Stunde Fitness und Gymnastik mit Musik
- Spiele (Unihockey, Faustball...) Für Männer jeden Alters.
- Freitag: 20.15 bis ca. 21.45 Uhr (ausser Schulferien) Roberstenturnhalle

#### Kurse des Hotel EDEN im Park

Tel. 061 836 24 24 / [willkommen@hoteleden.ch](mailto:willkommen@hoteleden.ch)

[www.hoteleden.ch](http://www.hoteleden.ch)

- Qi Gong im Garten Eden, Mo.17.30-18.00 (ab Mai den Sommer über)
- Solebad mit Sauna und Dampfbad
- Fitnessraum
- Achtsamkeitsgarten mit Heilkräuter und Kneipp-Pfad
- [www.hoteleden.ch/eden-park/fuehrungen.html](http://www.hoteleden.ch/eden-park/fuehrungen.html)
- Massagen- und Kosmetikangebote

#### Gesundheitszentrum Fricktal

Go for 5 GZF / Montag, den 6. Mai 2019 ab 17.00 Uhr

5 km joggen oder walken oder spazieren

Start: 17.00-17.45 Uhr beim Schwesternhaus

Strecke: 2,5 km direkt neben dem Spital im Wald

Anmeldung: ist nicht nötig

Infos: Felix Mangold Tel 062 874 53 92

[felix.mangold@gzf.ch](mailto:felix.mangold@gzf.ch)

#### Kurse des Parkresort Rheinfelden

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten:

Parkresort Rheinfelden

Tel. 061 836 66 11

[www.parkresort.ch](http://www.parkresort.ch) / [kurse@parkresort.ch](mailto:kurse@parkresort.ch)

- Aqua Fitness,
- Beckenboden-Fitness,
- Herzfit Fricktal, Rehapphase III,
- Pilates
- Rücken-Gymnastik und Haltungsschulung
- Core-Training – Rückenstabilisation
- Tai Ji Quan, "In Ruhe wie ein Berg, in Bewegung wie fließendes Wasser"
- Yoga

#### Kurse der Reha Rheinfelden

Auskunft über Kurse, Daten und Kosten:

Kurszentrum Reha Rheinfelden

Tel. 061 836 51 40 / [www.reha-rheinfelden.ch](http://www.reha-rheinfelden.ch)

- Aqua-Cycling
- Aquafit
- Baby- / Kleinkindschwimmen
- Beckenboden
- Faszientraining
- Feldenkrais-Methode
- Fit in den Tag - Gymnastik 60+
- Pilates
- Qi Gong
- Spiraling

#### 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 des Nackens ?

Termine: 7.2./28.3./16.5./27.6./22.8./10.10./28.11.

Anmeldung erforderlich unter: 061 831 50 94 oder

[info@ruggeweh-am-morge.ch](mailto:info@ruggeweh-am-morge.ch)

Mehr Infos unter: [www.ruggeweh-am-morge.ch](http://www.ruggeweh-am-morge.ch)

#### Fitnessstudios in Rheinfelden

Reha Rheinfelden / Auskunft: 061 836 57 80

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

Parkresort / Auskunft: 061 836 67 76

[www.parkresort.ch](http://www.parkresort.ch)

DYNAMO / Auskunft: 061 831 70 41

[www.dynamo-sport.ch](http://www.dynamo-sport.ch)

CITY ONE / Auskunft: 061 831 48 87

[www.cityone.ch](http://www.cityone.ch)

Genesis Gym / Auskunft: 061 833 01 01

[www.genesis-gym.ch](http://www.genesis-gym.ch)

Öffnungszeiten und Kosten auf Anfrage bei den Studios

**Unser Medienpartner**