

Öffentliche Kurse

August 2009 – Juli 2010



- Neurologische und Muskuloskeletale Rehabilitation • Schmerzzentrum •
 - Pädiatrisches Therapiezentrum • Rehasentrum für Sklerodermie • www.reha-rheinfelden.ch
 - Spine and Brain Center • Psychosomatik • Spezialsprechstunden • info@reha-rhf.ch

Unser Team stellt sich vor

Adm. Leiterin
Kurszentrum

Sachbearbeiterin
öffentliche Kurse

Fachl. Leiter
Kurszentrum



Violette Weibel
v.weibel@reha-rhf.ch

Irene Erni
i.erni@reha-rhf.ch

Willi Bäckert
w.baeckert@reha-rhf.ch

Öffentliche Kurse Reha Rheinfelden 2009 – 2010

Sehr geehrte Damen und Herren

Die Ausdauer trainieren, den Körper kräftigen und entspannen. Unser öffentliches Kursangebot richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Ergänzend zu den bewährten Bewegungskursen für Erwachsene bieten wir auch Kurse für Eltern mit Babys und Kleinkindern an. Speziell hinweisen möchten wir auf den Babymassagekurs «Ganzkörpermassage nach Vimala Schneider für Babys ab 4 Wochen», den wir dieses Jahr neu in unser Kursprogramm aufgenommen haben.

Neben der Vielseitigkeit unserer Kurse liegt uns auch deren Qualität sehr am Herzen. So hat die Fachkompetenz unserer Kursleitenden einen sehr hohen Stellenwert. Alle Kurse werden durch medizinisch geschultes Personal – in der Regel PhysiotherapeutInnen – mit kursspezifischer Weiterbildung, geleitet.

Einen Grundpfeiler in unserem Kursprogramm bilden seit den Anfängen im Jahr 2003 die Aquafitkurse, welche im 33° warmen Solewasser durchgeführt werden. Sie sind sehr beliebt und viele Teilnehmende halten uns über mehrere Kurse – zum Teil sogar über Jahre – die Treue. Diese Treue möchten wir mit einer speziellen Aktion belohnen: Wir organisieren im August 2010 die Teilnahme an der Aquafit Seedurchquerung im Greifensee ZH (siehe Seite 6) und schenken denjenigen, welche alle drei Aquafitkurse von September 2009 bis Juli 2010 besuchen, die Teilnahmegebühr.

Schmökern Sie in unserem Kursprogramm und lassen Sie sich von unserem Angebot motivieren! Möchten Sie mit einem unserer Kurse in Bewegung kommen? Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten schicken wir Ihnen gerne zu oder bedienen Sie sich mit einem Flyer bei uns im Eingangsbereich. Schnupperlektionen sind in den meisten Kursen nach Vereinbarung möglich.

Wir freuen uns, wenn unser Angebot Sie anspricht und heissen Sie herzlich willkommen!

Matthias Mühlheim
Adm. Direktor

Prof. Dr. med. Thierry Ettlin
Chefarzt und Med. Direktor

Violette Weibel
Adm. Leiterin Kurszentrum

Willi Bäckert
Fachl. Leiter Kurszentrum

Babyschwimmen

Mit Babys und Kleinkindern spielerisch das Umfeld Wasser kennenlernen (im 33° warmen Solewasser)

Daten

Dienstag	11.08. – 22.09.2009	11.00 Uhr	4 – 12 Monate	6 Lektionen
Dienstag	11.08. – 22.09.2009	11.30 Uhr	12 – 24 Monate	6 Lektionen
Donnerstag	20.08. – 24.09.2009	11.00 Uhr	12 – 24 Monate	6 Lektionen
Donnerstag	20.08. – 24.09.2009	11.30 Uhr	24 – 48 Monate	6 Lektionen
Freitag	21.08. – 25.09.2009	11.00 Uhr	4 – 12 Monate	6 Lektionen
Freitag	21.08. – 25.09.2009	11.30 Uhr	12 – 24 Monate	6 Lektionen

Dienstag	13.10. – 15.12.2009	11.00 Uhr	4 – 12 Monate	10 Lektionen
Dienstag	13.10. – 15.12.2009	11.30 Uhr	12 – 24 Monate	10 Lektionen
Donnerstag	15.10. – 17.12.2009	11.00 Uhr	12 – 24 Monate	10 Lektionen
Donnerstag	15.10. – 17.12.2009	11.30 Uhr	24 – 48 Monate	10 Lektionen
Freitag	16.10. – 18.12.2009	11.00 Uhr	4 – 12 Monate	10 Lektionen
Freitag	16.10. – 18.12.2009	11.30 Uhr	12 – 24 Monate	10 Lektionen

Dienstag	12.01. – 06.04.2010	11.00 Uhr	4 – 12 Monate	11 Lektionen
Dienstag	12.01. – 06.04.2010	11.30 Uhr	12 – 24 Monate	11 Lektionen
Donnerstag	14.01. – 08.04.2010	11.00 Uhr	12 – 24 Monate	11 Lektionen
Donnerstag	14.01. – 08.04.2010	11.30 Uhr	24 – 48 Monate	11 Lektionen
Freitag	15.01. – 09.04.2010	11.00 Uhr	4 – 12 Monate	10 Lektionen
Freitag	15.01. – 09.04.2010	11.30 Uhr	12 – 24 Monate	10 Lektionen

Dienstag	27.04. – 29.06.2010	11.00 Uhr	4 – 12 Monate	10 Lektionen
Dienstag	27.04. – 29.06.2010	11.30 Uhr	12 – 24 Monate	10 Lektionen
Donnerstag	29.04. – 01.07.2010	11.00 Uhr	12 – 24 Monate	9 Lektionen
Donnerstag	29.04. – 01.07.2010	11.30 Uhr	24 – 48 Monate	9 Lektionen
Freitag	30.04. – 02.07.2010	11.00 Uhr	4 – 12 Monate	10 Lektionen
Freitag	30.04. – 02.07.2010	11.30 Uhr	12 – 24 Monate	10 Lektionen

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 200.– (10 Lektionen à 25 Min.) inkl. Eintritt. Bei abweichender Lektionenzahl ändert sich die Kursgebühr anteilmässig.

Während der Schulferien findet kein Babyschwimmen/Kleinkindschwimmen statt.

Babymassage

Ganzkörpermassage nach Vimala Schneider für Babys ab 4 Wochen

Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung durch liebevolle Zuneigung und Körperkontakt

Daten

Donnerstag	27.08. – 24.09.2009	16.00 Uhr
Donnerstag	14.01. – 11.02.2010	16.00 Uhr
Donnerstag	20.05. – 17.06.2010	16.00 Uhr

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 200.– (5 Lektionen à 60 Min.) inkl. Massageöl und Begleitbuch

Aquafit

Aquafit – Fit im Wasser mit der Wet Vest

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit (im 33° warmen Solewasser)

Daten

Montag	14.09. – 07.12.2009	12.00/20.00 Uhr
Dienstag	08.09. – 15.12.2009	18.00/19.00 Uhr
Dienstag	15.09. – 08.12.2009	20.00 Uhr
Mittwoch	16.09. – 09.12.2009	12.00/16.00/17.00/18.00/19.00 Uhr
Donnerstag	17.09. – 10.12.2009	18.00/19.00/20.00 Uhr
Freitag	18.09. – 11.12.2009	17.00/18.00 Uhr

Montag	11.01. – 29.03.2010	12.00/20.00 Uhr
Dienstag	12.01. – 30.03.2010	18.00/19.00/20.00 Uhr
Mittwoch	13.01. – 31.03.2010	12.00/16.00/17.00/18.00/19.00 Uhr
Donnerstag	14.01. – 01.04.2010	18.00/19.00/20.00 Uhr
Freitag	15.01. – 26.03.2010	17.00/18.00 Uhr

Montag	12.04. – 28.06.2010	12.00/20.00 Uhr
Dienstag	06.04. – 29.06.2010	18.00/19.00/20.00 Uhr
Mittwoch	07.04. – 30.06.2010	12.00/16.00/17.00/18.00/19.00 Uhr
Donnerstag	08.04. – 01.07.2010	18.00/19.00/20.00 Uhr
Freitag	09.04. – 02.07.2010	17.00/18.00 Uhr

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 220.– (12 Lektionen à 60 Min.) inkl. Eintritt und Miete der Wet Vest. Bei abweichender Lektionenzahl ändert sich die Kursgebühr anteilmässig.

Aquafit

Sommerangebot im Strandbad Rheinfelden Aquafit – Fit im Wasser mit der Wet Vest

Daten

Mittwoch	07.07. – 04.08.2010	18.00 Uhr
Mittwoch	11.08. – 08.09.2010	18.00 Uhr

Kursort Strandbad Rheinfelden

Kosten CHF 75.– (5 Lektionen à 60 Min.) inkl. Miete der Wet Vest/exkl. Eintritt

Wassergymnastik

Sommerangebot im Strandbad Rheinfelden Wassergymnastik – Fit im Wasser ohne Wet Vest

Daten

Mittwoch	07.07. – 08.09.2010	19.00 Uhr
----------	---------------------	-----------

Kursort Strandbad Rheinfelden

Kosten CHF 10.– pro Lektion à 60 Min. exkl. Eintritt
(Teilnahme spontan und ohne Anmeldung möglich)

Wassergymnastik

Fit und entspannt im Wasser

Trainings- und Entspannungsmöglichkeiten im Wasser erlernen und selbstständig anwenden (im 33° warmen Solewasser)

Daten

Mittwoch	19.08. – 02.09.2009	17.30 Uhr
----------	---------------------	-----------

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 60.– (3 Lektionen à 60 Min.) inkl. Eintritt

Aquafit

Aquafit-Seedurchquerung Greifensee ZH

Datum im August 2010

Ort Greifensee ZH
1,3 km von Maur nach Niederuster

Kosten voraussichtlich CHF 30.–
(Startgebühr gemäss Angaben des Veranstalters), exkl. Reisekosten

Besonderes TeilnehmerInnen, welche alle drei Aquafitkurse während eines Kursjahres besucht haben, erhalten die Startgebühr von der Reha Rheinfelden gesponsert.

Nordic Walking

Nordic Walking – Einführungskurse

Effektives und schonendes Ganzkörpertraining in der Natur

Daten

Dienstag	15.09. und 22.09.2009	19.00 Uhr
Dienstag	13.10. und 20.10.2009	18.00 Uhr
Dienstag	13.04. und 20.04.2010	19.00 Uhr
Dienstag	11.05. und 18.05.2010	18.00 Uhr

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 40.– (2 Lektionen à 60 Min.)

Gymnastik 60+

Fit in den Tag – Gymnastik 60+

Körperliche Fitness altersentsprechend und ohne Überforderung erhalten oder steigern

Daten

Montag	31.08. – 09.11.2009	9.30 Uhr	10 Lektionen
Montag	16.11. – 14.12.2009	9.30 Uhr	5 Lektionen
Montag	11.01. – 22.03.2010	9.30 Uhr	10 Lektionen
Montag	29.03. – 21.06.2010	9.30 Uhr	10 Lektionen
Montag	28.06. – 26.07.2010	9.30 Uhr	5 Lektionen

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 160.– (10 Lektionen à 60 Min.)
CHF 80.– (5 Lektionen à 60 Min.)

Nackenkurs

Nackenkurs – Entspannen, kräftigen und stabilisieren

Bewegungstraining bei Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich

Daten

Montag	26.10. – 30.11.2009	18.30 Uhr
--------	---------------------	-----------

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 180.– (6 Lektionen à 90 Min.)

Pilates

Pilates Body Balance

Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination schulen und den Körper aus der Mitte heraus stabilisieren

Daten

Montag	14.09. – 16.11.2009	17.30 Uhr
Montag	14.09. – 16.11.2009	18.45 Uhr
Montag	11.01. – 15.03.2010	17.30 Uhr
Montag	11.01. – 15.03.2010	18.45 Uhr
Montag	29.03. – 14.06.2010	17.30 Uhr
Montag	29.03. – 14.06.2010	18.45 Uhr

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 160.– (10 Lektionen à 60 Min.)

Beckenboden

Beckenboden – Die Kraft aus der Mitte (Theorie & Praxis)

Ein Kurs für Frauen jeden Alters, welche mehr über die Funktion ihres Beckenbodens erfahren wollen

Daten

Dienstag	20.10. – 24.11.2009	18.30 Uhr
Dienstag	13.04. – 18.05.2010	18.30 Uhr

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 120.– (6 Lektionen à 60 Min.)

Autogenes Training

Entspannung im Alltag – Das Autogene Training

Erlernen dieser Entspannungsmethode zur Erholung von Körper und Seele

Daten

Montag	09.11. – 14.12.2009 und 11.01.2010	18.00 Uhr
--------	------------------------------------	-----------

Kursort Reha Rheinfelden

Kosten CHF 175.– (7 Lektionen à 60 Min.)

Weitere Angebote

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Kraft- und Ausdauertraining an Geräten unter physiotherapeutischer Anleitung

Abonnemente	½ Jahr	CHF 450.–
	1 Jahr	CHF 750.–

Therapiebad-Abonnement

Bewegung und Entspannung im 33° warmen Solewasser

Nutzung zu definierten Zeiten möglich

Abonnemente	½ Jahr	CHF 150.–
	1 Jahr	CHF 280.–

Verlangen Sie für nähere Informationen zu den einzelnen Kursen und unseren Abonnements die detaillierten Kursbeschreibungen und Prospekte. Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen zu.

Allgemeine Kursbedingungen

- Kursort

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, CH-4310 Rheinfelden (soweit nicht anders angegeben)

- Anmeldung

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung mit Einzahlungsschein. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird auf die Durchführung des Kurses verzichtet oder der Kurs wird auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

- Kursgebühr

Die Kursgebühr muss bis zum Kursbeginn dem Konto der Reha Rheinfelden gutgeschrieben sein.

- Annullierung

Über die Rückerstattung der Kursgebühr entscheidet die Reha Rheinfelden unter Ausschluss des Rechtsweges. Im Falle von Krankheit oder Unfall muss ein ärztliches Zeugnis vorgelegt werden. Die Kursgebühr wird in jedem Fall zurückerstattet, wenn der Kursplatz durch die Reha Rheinfelden neu vergeben werden kann oder ein Ersatzteilnehmer/eine Ersatzteilnehmerin gestellt wird. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– fällig.

- Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Reha Rheinfelden übernimmt keinerlei Haftung.

- Verpflegung/Parkplatz

Die Reha Rheinfelden verfügt über eine Cafeteria sowie einen gebührenpflichtigen Parkplatz.

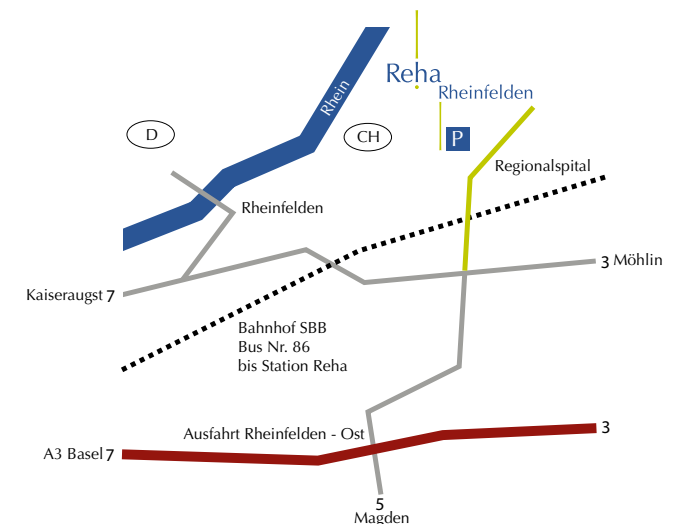
Bei Differenzen wird schweizerisches Recht angewandt. Der Gerichtsstand befindet sich in CH-Rheinfelden (Durchführungsort). Rheinfelden, im Juli 2008

Auskunft und Anmeldung

Reha Rheinfelden
Kurszentrum
Salinenstrasse 98
CH-4310 Rheinfelden

Telefon +41 (0)61 836 53 13
Fax +41 (0)61 836 53 66
kurssekretariat@reha-rhf.ch
www.reha-rheinfelden.ch

So finden Sie zu uns



Reha Rheinfelden

• Klinik • Tageszentrum • Ambulatorium

• Salinenstrasse 98 • CH-4310 Rheinfelden • Telefon 061 836 51 51 • Fax Medizin 061 836 53 53 • Fax Administration 061 836 52 52

bitte
frankieren

Anmeldung

Kurs

Kursdatum Uhrzeit

Bitte senden Sie mir weitere Informationen zu folgendem Kurs/Angebot:

Herr Frau

Name Vorname

Geburtsdatum

Name und Geburtsdatum des Kindes

männlich weiblich

Wohnadresse

PLZ/Ort

Telefon/Privat Geschäft

E-mail

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung sowie die Kenntnisnahme der allgemeinen Kursbedingungen.

Datum Unterschrift

Bitte senden Sie die Kursbroschüre auch an folgende Interessenten

Herr Frau

Name Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Herr Frau

Name Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Reha Rheinfelden
Kurszentrum
Salinenstrasse 98
4310 Rheinfelden

Wir freuen uns auf Sie!