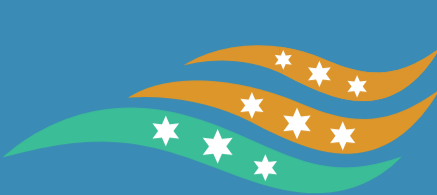


Deine Gesundheit - unsere Passion!

LIEBE RHEINFELDERINNEN,
LIEBE RHEINFELDER,
LIEBE GÄSTE UNSERER GEMEINDE



30
JAHRE

Gesundheitsforum Rheinfelden

2025 ist ein besonderes Jahr für das Gesundheitsforum, denn wir feiern unser 30-jähriges Bestehen! Unter dem Motto „30 Jahre Gesundheitsforum: Deine Gesundheit - unsere Passion“ blicken wir voller Stolz auf drei Jahrzehnte zurück, in denen wir uns mit Herzblut und viel Knowhow für Ihre Gesundheit eingesetzt haben. Auch in Zukunft möchten wir diesem Anspruch treu bleiben.

Für 2025 haben wir wiederum ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das Sie inspirieren soll, aktiv und gesund durch den Alltag zu gehen. Ob bei unseren Lauf- und Joggingkursen, „Turn dich fit“-Lektionen, Themenwanderungen, Eltern-Kind-Turnen, Walk & Talk-Runden, Vorträgen oder einem gemütlichen Plauderkaffee – es ist für jeden etwas dabei.

Zusätzlich finden Sie auf dem Flyer Bewegungsangebote der Stadt, der Vereine, privaten Anbietern und Institutionen aus unserer Gemeinde, die ebenfalls mit grossem Engagement Ihre Fitness und Gesundheit fördern.

Lassen Sie sich von Rheinfeldens vielseitigem Angebot motivieren und machen Sie 2025 zu Ihrem gesunden Jahr – wir begleiten Sie dabei!

Ihr Stiftungsrat des Gesundheitsforum
30 Jahre. Deine Gesundheit - unsere Passion.



RHEINFELDEN IN BEWEGUNG

Die folgenden Aktivitäten sind für Personen jeden Alters, jeden Fitnessgrades und auch für Familien geeignet.

Bewegungstag Coop ANDIAMO

(von schweiz.bewegt) Am Sonntag, 7. September 2025, 11 - 17 Uhr, auf dem Dach des Rheinparkings. Ein Bewegungsfest für Gross und Klein mit einer bunten Auswahl an Aktivitäten.
INFOS: www.schweizbewegt.ch und www.gesundheitsforum-rhf.ch

Stadtlauf Rheinfelden

Sonntag, 27. April 2025, 10.30 - 12.30 Uhr, Hauptlauf (5 km), Jugendlauf (1.5 km) und Kinderlauf (0.75 km) durch die Altstadt Rheinfelden. INFOS: <https://rheinfelden-stadtlauf.ch>

Grenzüberschreitendes öffentliches Rheinschwimmen

Sonntag, 10. August 2025. Geeignet für gute Schwimmerinnen und Schwimmer. Strecke: Inseli bis Ruderclub D-Rheinfelden (1.4 km). Die Teilnehmenden werden mit Booten zum Inseli zurückgebracht. INFOS: www.tourismus-rheinfelden.ch/de/erleben/rhein-erleben/rheinschwimmen

Molinari-Marsch

Sonntag, 7. September 2025, 6 - 18 Uhr, traditioneller 50 km-Leistungsmarsch in der Region. Trägerschaft: Stiftung «Molinari marsch». Info / Anmeldung im Tourismus-Büro / 061 835 52 00 / tourismus@rheinfelden.ch

MiniMove

Gemeinsam bewegen und sich begegnen. Die Stadt Rheinfelden öffnet Sonntag vormittags während der Wintermonate eine Turnhalle für Kinder und ihre Bezugspersonen. Ohne Anmeldung können sie sich hier bewegen und neue Kontakte knüpfen. Ein kostenloses Angebot der Fachstelle Gesellschaft, veranstaltet durch IdeeSport (ab Herbst 2025, siehe Infos in der Tagespresse)

slowUp Basel - Dreiland

Am Sonntag, 21. September 2025 von 10 - 17 Uhr steht das Velo in der Region im Mittelpunkt. Rheinfelder Festplatz. INFOS: Tagespresse.

Öffentliche Stadtführungen in Rheinfelden

Zu verschiedenen Themen, jeweils am Wochenende, Anmeldung empfohlen INFOS: www.tourismus-rheinfelden.ch/oeffentliche-stadtfuehrungen

Themenführungen Rheinfelden (Baden)

Tourismus Rheinfelden (Baden) und der Stadtmarketingverein Pro Rheinfelden bieten verschiedene Stadtführungen, Wanderungen und Radtouren an. Unter anderem sind die „3000-Schritte-Rundwege“ an jedem ersten Sonntag im Monat unterhaltsame Spaziergänge durch die Stadt. Beginn jeweils um 11 Uhr. INFOS: www.tourismus-rheinfelden.de

Achtsamkeitspfad Rheinfelden

Besuchen Sie individuell unseren Achtsamkeitspfad (im Wald hinter dem Augarten) und tanken Sie dabei Kraft für Ihren Alltag. 10 Stationen laden dazu ein, alle Sinne zu nutzen und sich selbst und die Natur zu spüren.

Spazier- und Wanderwegnetz

mit diversen signalisierten und beschrifteten Routen im Gemeindegebiet. Die neue Karte dazu (Masstab 1:10'000) ist im Stadtbüro des Rathauses kostenlos 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, 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.

Bewegungsorte und Treffpunkte

Stadtpark West mit Fitnessgeräten, Stadtpark Ost, Streetworkout-Anlage und Pumptrack (Dach Rheinparking), Sportanlage Schiffacker, Golfzentrum, KuBa Freizeitcenter (Strandbad, Kunsteisbahn)

ANGEBOTE GESUNDHEITSFORUM

Verschiedene Vorträge zu Gesundheitsthemen

Genauere Daten entnehmen Sie der Tagespresse und unserer Webseite. Der erste Vortrag 2025 findet am 23.01.2025 um 19.00 Uhr im Bistro Salmenpark statt zum Thema «Besser hören».

Kurze Wanderungen im Rheinfelder Forst mit Schwerpunktthemen

Diese beliebten Kurzwanderungen bieten wir von Frühling bis Herbst zu spezifischen Themen an. Genauere Daten entnehmen Sie der Tagespresse und unserer Webseite.

Kostenloses Angebot zum 30-jährigen Jubiläum des Gesundheitsforum

Märchen-Yoga im Augarten: am Mittwoch, 15. Januar 2025, 14.30 - 15.30 Uhr im Waldhof Augarten. Dieses Angebot ist kostenlos. Anmeldung jedoch erforderlich bei Maaïke Maas, Yogalehrerin und Schauspielerin / 076 248 00 31 / m.maas@bluewin.ch.

Eltern-Kind-Turnen

Angebot für Eltern, Grosseltern oder Paten mit Kindern von 3 - 5 Jahren. Jeweils Mittwoch nachmittags, Turnhalle Engerfeld. INFOS / Anmeldung: mail@gesundheitsforum-rhf.ch / Informationen zu neuen Kursen unter www.gesundheitsforum-rhf.ch

Walk to Talk

Für alle, die Bewegung und Gespräche gerne verbinden. Jeden Montag, jeweils um 18.30 Uhr. Treffpunkt: Mitten auf der alten Rheinbrücke. Der Spaziergang dauert 1h. Wettergerechte Kleidung. Das Angebot ist kostenlos und Anmeldung ist nicht nötig.

Laufkurs und Training für Teilnahme am Stadtlauf

Spezielles Training und Trainingsaufbau für den Stadtlauf Rheinfelden. Leiterin Shoshana Huber. INFOS: www.gesundheitsforum-rhf.ch

Nordic Walking-Kurs

Technik erlernen oder auffrischen mit Laurence Brugger. INFOS: www.gesundheitsforum-rhf.ch. Kosten: CHF 40.- pro Kurs.

Lauf-Träff Rheinfelden Interessierte können sich melden bei bieber@teleport.ch

Nordic Walking-Träff Rheinfelden

Ganzes Jahr jeweils montags um 18.30 Uhr. Treffpunkt Schiffacker / Kontakt: bieber@teleport.ch

„Turn dich fit“ mit dem Gesundheitsforum

Bis 10.04.2025 und dann wieder ab dem 16.10.2025 Jeden Donnerstag (ausser Schulfreien) von 18.45 - 19.45 Uhr in der Turnhalle Robersten. Leitung: Laurence Brugger. Kosten: CHF 5.- / Training. Keine Voranmeldung.

Plauderkaffee im Salmen-Bistro

Offener Stammtisch für Menschen, die gerne andere Menschen zum Austausch treffen. Jeweils donnerstags von 14 - 17 Uhr.



www.gesundheitsforum-rheinfelden.ch



ANGEBOTE FÜR KIDS VON 0 bis 16 JAHREN / VEREINSANGEBOTE

Freiwilliger Schulsport: verschiedene, vielfältige und kostenlose J&S – Sportangebote für Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 19 Jahren. Seit 2024 auch wieder Mädchenfussball, Volleyball, Krafttraining und FunFit (Sportförderungsansatz für weniger leistungsstarke Kids)
INFOS: www.schul-sport.ch

Krabbeln, Spielen und Kontakte knüpfen

ELKI-Café & Krabbelgruppe, ein Angebot des Familienverein Rheinfelden. Jeden Donnerstagvormittag 9.30 - 11 Uhr im Roten Haus
INFOS: www.familienverein-rheinfelden.ch/angebote/elki-cafe

Sportcamps in verschiedenen Sommer- und Wintersportarten für Kinder und Jugendliche
INFOS: www.jugendsportcamps.ch

Jungwacht | Blauring Rheinfelden Magden

bietet Spiel & Spass für alle Kinder im Schulalter.
INFOS: scharleitung@jubla-rheinfelden.ch / www.jubla-rheinfelden.ch

Der ROBI-Spielplatz Augarten

bietet Kindern von 5 bis 12 Jahren ein grosses, anregend gestaltetes Spielgelände und tolle Bewegungsangebote wie z.B. Gokart und BMX-Velo fahren. Geöffnet: Dienstag bis Samstag, jeweils nachmittags. Das Angebot ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung nötig.
INFOS: allgemein und zu aktuellen Jugendangeboten des Vereins schjkk für 13- bis 18-jährige (z.B. Midnight Sports) gibt es unter www.schjkk.ch

Die Pfadi Rheinfelden bietet jeweils am Samstag (ausser in der Ferienzeit) meistens von 14 - 17 Uhr ein spannendes und sportliches Programm in der Natur an. Für Kinder im Alter von 4 bis 15 Jahren.
INFOS: www.pfadi-rheinfelden.ch

Fussball für Mädchen und Buben ab 5 Jahren.
INFOS: www.forheinfelden.net

Kidshockey, jeweils samstags, 10 - 11.30 Uhr.
INFOS und Anmeldung: nachwuchs@ehc-rheinfelden.ch / www.ehc-rheinfelden.ch

Handballangebote für Kinder ab 7 Jahren.
INFOS: www.tsvrheinfelden.ch

Basketballangebote

für Kinder ab 6 Jahren. INFOS: www.tsvrheinfelden.ch

Volleyball

Angebote für Kinder ab 7 Jahren. INFOS: www.vbc-rheinfelden.ch

Shotokan Karate

Karate für alle ab 7 Jahren in der Turnhalle Schützen (direkt beim Bahnhof), J&S anerkannt und seit über 30 Jahren erfolgreich in Rheinfelden. INFOS: www.karateclub-rheinfelden.ch

Pontoniere Rheinfelden: ab dem 10. Lebensjahr (auch Erwachsene sind willkommen)

April - September: Rudern und Stacheln in Weidlingen und Booten auf dem Rhein, jeweils Montag & Mittwoch ab 18.30 Uhr Oktober - März: jeweils donnerstags ab 19.30 Uhr, Wintertraining in der Turnhalle INFOS: www.pfvr.ch

Tennisclub Rheinfelden verschiedene Angebote ab 5 Jahren.
INFOS: www.tcrheinfelden.ch und www.thomettennisschool.ch

Karate & Kobudo Schweiz/Rheinfelden

Karate für Kinder ab 7 Jahren und für Erwachsene Kurse in Karate und Kobudo. INFOS: www.Karate-Kobudo-Schweiz.ch

Der Krocketclub Rheinfelden fördert „Golfkrocket“, eine schnellere Version des traditionellen Rasenkrocketspiels, das an einigen Abenden und an Wochenenden von April bis September gespielt wird. Krocket ist für Spieler ab 13 Jahren geeignet, und der Club bietet auf Anfrage Trainer- und Demonstrationsspiele an.
INFOS: ryan.scheidweiler@gmail.com (DE) / rebecca.baty@esper.co.uk (EN)

Märchen-Yoga für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Verbindet spielerisches, kindgerechtes Yoga mit Schauspiel und fördert damit Koordination, Sprachentwicklung und Kreativität. An Mittwoch Nachmittagen ab März. Kursort: Springs, Gerstenweg 8, 4310 Rheinfelden INFOS und Anmeldung: Maaik Maas, Yogalehrerin und Schauspielerin / 076 248 00 31 / m.maas@bluewin.ch

Das Tanz-Atelier Claudine Schroeder in Rheinfelden bietet wöchentlich Tanzkurse für Kinder ab 4 Jahren, Teens und Erwachsene an in Jazzdance, Lyrical, Ballett, Hip-Hop, Street Dance, Commercial, Contemporary. Das Tanz-Atelier präsentiert regelmässig Tanzshows mit Tänzer*innen aus dem eigenen Haus. Eine kostenlose Probeunde ist jederzeit möglich. INFOS: 079 329 44 62 / claudine@tanzatelier-claudine.ch / tanzatelier-claudine.ch

Kids Yoga

Für Kinder von 6-12 Jahren, mit Isabelle Odermatt. Jeweils donnerstags 16.40 - 17.30 Uhr im Alinga Yoga Studio, Zollrain 7 in Rheinfelden
INFOS: 079 330 71 48 / info@alingayoga.ch

Der Hoigümpfer ist eine von der schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX zertifizierten Purzelbaum Spielgruppe und steht für Bewegung und Ernährung in der Spielgruppe. Die Spielgruppe integriert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung und eine gesunde Ernährung in den Spielgruppenalltag. Die regelmässigen Weiterbildungen der Hoigümpfer-Leiterinnen als Purzelbaum-Spielgruppe garantieren die bestmögliche Förderung aller Kinder. Verschiedene Gruppenangebote für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindergarten Eintritt.
INFOS: www.spielgruppehoiguemper.ch

Waldspielgruppe Bambi für Kinder zwischen 2 ½ und 5 Jahren, jeweils am Montag (im Augarten) und Donnerstag (in Möhlin), 8.30-11.30 Uhr.
INFOS: 079 564 06 60 / karin.eugster@gmail.com / www.spuernasen-naturbewegt.ch

Marina Livitchi - Kreativer Raum für Kinder

verschiedene Kurse in Musik und Bewegung für Kinder von 0 - 7 Jahren: kreativer Tanz, frühmusikalische Erziehung, Zumbini:
INFOS: 079 226 11 51 / info@marinalivitchi.ch / www.marinalivitchi.ch

Die Tanz- und Musicalschule Move in Arts an der Quellenstrasse 37 in Rheinfelden bietet für Kinder ab 4 Jahren und für Jugendliche die Tanzarten HipHop, Jazzdance, Ballett und Akrobatik an. Einmal jährlich wird das Erlernte in einem selber einstudierten Musical aufgeführt. In allen Altersklassen gibt es Showtanzgruppen, welche an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen und sich in den vergangenen Jahren über viele Schweizermeistertitel freuen durften. Der Einstieg in die Tanzkurse ist jederzeit möglich.
INFOS: www.move-in-arts.ch / Instagram: [move.in.arts](https://www.instagram.com/move.in.arts)



ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

vitaswiss Sektion Rheinfelden

Funktionelle Gymnastik / Qigong
INFOS: Heidi Lesiecki / 061 831 34 10 / heidi.lesiecki@pixelman.ch / www.vitaswiss.ch

Männerturnverein Rheinfelden

Fitness, Gymnastik, Unihockey, Faustball etc. für Männer jeden Alters. Turnhalle Robersten. Jeweils am Freitag (ausser Schulferien) vom 20.15 bis ca. 21.45 Uhr (Sommerhalbjahr) und 19.45 bis ca. 21.15 Uhr (Winterhalbjahr). INFOS: www.mtvrhf.ch

Bewohnerverein Augarten

verschiedene Sportangebote wie Basketball, Futsal, Hallenfussball, SERA-Training (Stabilität, Elastizität, Reaktion, Anmut), Tischtennis. Ab 18 Jahren, Turnhalle Augarten
INFOS: www.augarten.ch/uebersicht.html

Alinga Yoga Studio

Breites Spektrum an Yogaangeboten für verschiedene Zielgruppen. Qualität-zertifiziert.
INFOS: 079 330 71 48 / info@alingayoga.ch / www.alingayoga.ch

Yoga für Anfänger, anatomiegerecht, achtsam und atmungsbewusst. Kein Fitness. Ab Januar jeweils Dienstagabend von 19:30 bis 20:30.
INFOS: Maaik Maas / 076 248 00 31 / m.maas@bluewin.ch

Just Feel Good Center Rheinfelden: Ein individuelles und persönliches Center mit einem vielfältigen Angebot: Ernährungscoaching, Groupfitness Live & Online, EMS IShape Personal Training wie auch kosmetische Behandlungen in toller Wohlfühl-Atmosphäre runden das Angebot ab. Wohlfühlen von Kopf bis Fuss und von Innen und Aussen! Probetraining / Erstgespräch kostenlos. INFOS: www.justfeelgood.ch

Pro Senectute Aargau

Vielseitiges Bewegungsangebot für Menschen ab 60 Jahren. Spazier-, Kurz- und Langwanderungen, Radsport-Touren, Mountainbike-Touren, Fitness und Gymnastik (für Frauen/Männer/gemischt), Internationale Tänze (Tanzgruppe), Line Dance, Everdance, Aqua-Fitness im Solebad, Pilates, Yoga (auch auf dem Stuhl), Gleichgewichtstraining (Sturzprophylaxe) und weiteres. Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.
INFOS: 061 831 22 70 / www.ag.prosenectute.ch/bewegung

Kurse Hotel Eden im Park

Qigong im Garten Eden (Mai-September, kostenlos), Klangschaalen-Bad (ganzzjährig, Anmeldung erforderlich). Solebad mit Sauna, Dampfbad und Fitnessraum. Achtsamkeitsgarten mit Kneipp-Pfad und Meditationsplattform. Verschiedene Ayurveda-, Massagen- und Kosmetikangebote.
INFOS: 061 836 24 24 / www.schuetzenhotels.ch

Kurse Parkresort Rheinfelden

Aqua Fitness, Autogenes Training (AT), Beckenboden-Gymnastik, Core-Training (Rückenstabilisation), Pilates, Faszien Pilates, Rücken-Gymnastik und Haltungsschulung, Taijichuan, Yoga, verschiedene Therapiegruppen, verschiedene PowerFit-Kurse (Bauch/Bein/Po, HIIT, Dance Fit, Strong Core, Mix Power), Personaltrainings.
INFOS: Tel. 061 836 66 11 / kurse@parkresort.ch / www.parkresort.ch

Kurse der Reha Rheinfelden

Aqua-Cycling, Aquafit, Baby- und Kleinkindschwimmen, Bauch-Beine-Po-Workout, Feldenkrais-Methode, Fit 60+, Golf Fitness Wintertraining, verschiedene Golfworkshops, Hatha Yoga, Latin-Fit, Pilates, Qi Gong, Rücken Fit, Sicher stehen - sicher gehen, Spiraling, TRX-Training, Yin Yoga, Yoga für Einsteiger
INFOS: 061 836 57 88 / fitundgesund@reha-rheinfelden.ch / www.reha-rheinfelden.ch/fitundgesund

KRAFTSAM Studio

Pilates Reformer - Pilates Matte - Tai-Chi - Yoga
Studio für kraftvolle und achtsame Bewegungspraxis
INFOS: 061 599 53 30 / info@kraftsam.ch / www.kraftsam.ch

FITNESSSTUDIOS IN RHEINFELDEN

MEDICAL FITNESS RHEINFELDEN

INFOS: 061 836 57 80 / www.reha-rheinfelden.ch/besucher/medical-fitness-rheinfelden/

PARKRESORT

INFOS: 061 836 67 76 / www.parkresort.ch

DYNAMO SPORT

Infos: 061 831 70 41 / www.dynamo-sport.ch

GENESIS GYM

INFOS: 061 833 01 01 / info@genesis-gym.ch / www.genesis-gym.ch

TC Training Center Rheinfelden

INFOS: info@tc-training.fit / www.tc-training.fit

UNSER PARTNER



ALLE ANGEBOTE FÜR
KIDS AUCH AUF UNSERER
WEBSITE



ALLE ANGEBOTE FÜR
ERWACHSENE AUCH AUF
UNSERER WEBSITE