

REHA Rheinfelden / Tu Dir etwas Gutes



Liebes Mitglied

Deine Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund wollen wir Dich auf folgende Möglichkeiten der REHA RHEINFELDEN hinweisen.

Im Januar 2026 finden in der REHA RHEINFELDEN Veranstaltungen und neue Kurse statt, die für Dich von Interesse sein könnten. Einzelflyer liegen dieser Mail bei. Konkret geht es um folgende Anlässe:

Samstag, 24.01.2026, 11.00 – 15.30 Uhr

Teste Dein Gleichgewicht (in halbstündigen Zeitfenstern, mit Voranmeldung)

Du hast die Möglichkeit, Deine Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit an fünf verschiedenen Übungsstationen unter Anleitung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zu testen. In einer anschliessenden Beratung durch Fachpersonen erfährst Du, wie hoch Dein Sturzrisiko ist und wie Du dieses minimieren kannst. Du erfährst zudem, wie Du Deine Muskelkraft und Deine Gleichgewichtsfähigkeit erhalten oder verbessern kannst.

Du erhältst hilfreiche Tipps für den Alltag und lernst verschiedene Angebote in Deiner Nähe kennen. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Programm Gesundheitsförderung im Alter (siehe Flyer) des Kantons Aargau, sichergehen.ch sowie den durchführenden Reha-Kliniken organisiert.

Samstag, 24.01.2026, 11.00 – 15.30 Uhr

Tag der offenen Tür zum Jubiläum 20 Jahre Medical Fitness Rheinfelden

Freie Besichtigung des Fitnessbereichs mit anschliessendem Apéro.

Dienstag, 06.01. – 24.03.2026, 08:30 – 09:25 Uhr

Kurs Sicher stehen – Sicher gehen (neuer Kurs)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre körperliche Fitness in einem motivierenden Gruppentraining erhalten oder steigern möchten. Unter fachkundiger Anleitung hilft ein sturzpräventives Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik Stürze zu vermeiden und mobil und unabhängig zu bleiben. Mit diesem Kurs wirst Du darin unterstützt, die Freude an der Bewegung zu bewahren oder neu zu entdecken. Elemente des Kurses: Spezifische Kraft- und Gleichgewichtsübungen gemäss www.sichergehen.ch, Krafttraining der unteren Extremitäten und des Rumpfes, Koordination und Gleichgewicht schulen, motorisch-kognitives Training, Bezug zu Alltagaktivitäten, bewusstes atmen und entspannen.

Es würde uns sehr freuen, wenn Du diese Möglichkeiten nutzen würdest.

Herzliche Grüsse

Namens des Vorstandes

Rudolf Hasler-Soder

Präsident



Rudolf Hasler-Soder rudolf.hasler@sfs-moehlin.ch www.sfs-moehlin.ch

Präsident

REHA Rheinfelden - Tu Dir etwas Gutes.docx