



# Bewegungs- und Entspannungskurse

Komm auf Wohlfühlkurs!

2. Halbjahr 2020

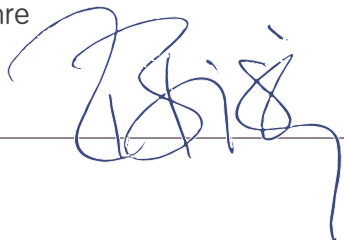
 parkresort  
Rheinfelden



Schritt für Schritt  
zu einem neuen  
Körpergefühl.

Diese Broschüre kann Ihr erster Schritt sein zu mehr Fitness, Wohlfühl, Entspannung und neuer Energie. Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten inspirieren von unseren Kursangeboten, die Ihnen den zweiten Schritt ganz leicht machen würden, wäre da nicht die Qual der Wahl. Mein Tipp: Nicht lange zögern, einfach anfangen. Sich neu entdecken, sich mit viel Spass und mit netten Leuten Mal für Mal fitter und lebendiger fühlen. All unseren Kursen gemeinsam ist die souveräne Anleitung durch speziell ausgebildete, Qualitop-zertifizierte Kursleiterinnen, die Ihnen zum grösstmöglichen, individuellen Kurserfolg verhelfen. Die Kursgebühren werden zum Teil von Ihrer Zusatzversicherung übernommen. Machen Sie sich jetzt auf den Weg zu einem ganz neuen Körpergefühl!

Herzlich, Ihre



Regula Bisig, Sekretariat Kurse  
T +41 61 836 66 11, kurse@parkresort.ch



## Unser Kursangebot

**1**  
Aqua Fitness

**3**  
Beckenboden-  
Gymnastik

**5**  
Pilates

**7**  
Rücken-  
Gymnastik

**9**  
Yoga

**2**  
Autogenes  
Training

**4**  
Core-Training  
Rückenstabilisation

**6**  
Faszien Pilates

**8**  
Taijichuan

**+**  
Therapie-Gruppen



## Auftrieb für Ihr Wohlbefinden.

Aqua Fitness ist ein Fitnessstraining im brusttiefen Wasser. Das hat viele Vorteile: Der Auftrieb im Wasser reduziert die Belastung für die Gelenke und die Wirbelsäule spürbar. Über den Widerstand des Wassers lässt sich die Übungsintensität stufenlos variieren. Aqua Fitness trainiert das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Muskulatur.

### Kursleitung:

Montag / Dienstag 9.30 Uhr / Mittwoch 11 Uhr / Donnerstag / Freitag  
 Brigitte Kramer, Aqua Fitness-Instruktorin, Qualitop, CSS-Anerkennung  
 Dienstag 18 Uhr / Mittwoch 18 Uhr  
 Erika Schneider, Gymnastikpädagogin, Qualitop, CSS-Anerkennung

1

# Aqua Fitness

August bis Oktober (Preise inkl. sole uno 1.5 Std.)

45min

Mo	10.08. – 05.10.	11.15 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Mo	10.08. – 05.10.	15.15 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Mo	10.08. – 05.10.	18.00 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Di	11.08. – 06.10.	09.30 Uhr	CHF 208.00 / 8 Lekt.
Di	11.08. – 06.10.	18.00 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Mi	12.08. – 07.10.	11.00 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Mi	12.08. – 07.10.	18.00 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Do	13.08. – 08.10.	10.15 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Do	13.08. – 08.10.	15.30 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Fr	14.08. – 09.10.	09.45 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Fr	14.08. – 09.10.	10.45 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.

Oktober bis Dezember (Preise inkl. sole uno 1.5 Std.)

45min

Mo	12.10. – 14.12.	11.15 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Mo	12.10. – 14.12.	15.15 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Mo	12.10. – 14.12.	18.00 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Di	20.10. – 15.12.	09.30 Uhr	CHF 234.00 / 9 Lekt.
Di	13.10. – 15.12.	18.00 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Mi	14.10. – 16.12.	11.00 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Mi	14.10. – 16.12.	18.00 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Do	15.10. – 17.12.	15.30 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Do	15.10. – 17.12.	09.45 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Fr	16.10. – 18.12.	10.45 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.
Fr	16.10. – 18.12.	10.45 Uhr	CHF 260.00 / 10 Lekt.

## Gezielt Entspannung lernen.

Altbewährt und doch topaktuell ist das Autogene Training nach Prof. Dr. J. H. Schultz. Seit Jahrzehnten ist es eine wirkungsvolle Methode zur körperlichen und geistigen Selbstentspannung. Als Hilfe zur Selbsthilfe ist Autogenes Training in vielen Alltagssituationen unmittelbar anwendbar. Es bewirkt mehr Ruhe, Wohlbefinden, Gelassenheit und Selbstsicherheit.

### Kursleitung:

Silvia Schweizer Müller, Polarity-Therapeutin mit Ausbildung in Autogenem Training (AT), EMR-Anerkennung



# Autogenes Training

# 2

Oktober bis Dezember

1h

Mo 19.10. – 07.12. 19.00 Uhr CHF 260.00 / 8 Lekt.



### Verborgene Stärke.

Gut trainierte Bauch- und Gesässmuskeln – davon träumen viele Frauen. Dabei gibt es Muskeln, die weitaus wichtiger, doch häufig vernachlässigt sind. Sie arbeiten unbeachtet und meist unterschätzt im Hintergrund. Die Beckenbodenmuskulatur spielt eine zentrale Rolle in unserem Körper. Sie hat enormen Einfluss auf unsere Gesundheit, Energie, Ausstrahlung und Lebensfreude. Der Kurs richtet sich an Frauen, die durch gezielte Übungen die Becken- und Rumpfmuskulatur aufbauen sowie die Körperwahrnehmung verbessern wollen.

#### Kursleitung:

Ruth Lichtin, Fitnessinstructorin mit eidg. Fähigkeitsausweis, Gymnastik-Pädagogin, Qualitop

# 3

## Beckenboden-Gymnastik

August bis Oktober

1h

Do	06.08. – 08.10.	09.00 Uhr	CHF 176.00 / 8 Lekt.
Do	06.08. – 08.10.	10.00 Uhr	CHF 176.00 / 8 Lekt.

Oktober bis Dezember

1h

Do	15.10. – 17.12.	09.00 Uhr	CHF 220.00 / 10 Lekt.
Do	15.10. – 17.12.	10.00 Uhr	CHF 220.00 / 10 Lekt.

## Eine Frage der Haltung.

Core-Training kräftigt den «Kern» des Körpers, also die vielen, tief im Rumpf liegenden Muskeln, die für die Stabilität des Körpers verantwortlich sind. Beim Core-Training wird vor allem die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur nachhaltig gestärkt, was Ihnen Körperspannung, eine aufrechte Haltung sowie sicht- und spürbare Vitalität verleiht. Rücken- und Gelenkschmerzen können gelindert werden.

### Kursleitung:

Mittwoch

Brigitte Kramer, Übungsleiterin Sport in Prävention und Rehabilitation,  
Schwerpunkt Haltung und Bewegung, Qualitop

Donnerstag

Ruth Lichtin, Fitnessinstructorin mit eidg. Fähigkeitsausweis,  
Gymnastik-Pädagogin, Qualitop



# Core-Training-Rückenstabilisation

# 4

August bis Oktober

1h

Mi	12.08. – 07.10.	08.00 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.
Mi	12.08. – 07.10.	09.00 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.
Do	13.08. – 08.10.	14.00 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.

Oktober bis Dezember

1h

Mi	14.10. – 16.12.	08.00 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Mi	14.10. – 16.12.	09.00 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Do	15.10. – 17.12.	14.00 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.



## Körper-Wahrnehmung schulen.

Pilates ist ein sanftes und effektives Training, das ein neues Körpergefühl entstehen lässt und eine natürlich aufrechte Haltung verleiht. Fließende rhythmische Bewegungs- und Kräftigungsübungen in Kombination mit einer tiefen Atmung trainieren Ihren Körper ganzheitlich. Bauch- und Rückenmuskeltraining sind ein Schwerpunkt der Pilates Methode, weil diese Bereiche als Stützapparat des Körpers für Stabilität und Haltung verantwortlich sind.

### Kursleitung:

Montag / Dienstag 12.15 Uhr / Donnerstag

Brigitte Kramer, Pilates-Instruktorin, Übungsleiterin Sport in Prävention und Rehabilitation, Qualitop, CSS-Pilates-Anerkennung

Dienstagabend

Ruth Lichtin, Fitnessinstruktorin mit eidg. Fähigkeitsausweis, Gymnastik-Pädagogin, Qualitop, CSS-Pilates-Anerkennung

# 5

## Pilates

August bis Oktober

1h

Mo	10.08. – 05.10.	12.15 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.
Di	11.08. – 06.10.	12.15 Uhr	CHF 156.00 / 8 Lekt.
Di	11.08. – 06.10.	18.00 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.
Di	11.08. – 06.10.	19.00 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.
Di	11.08. – 06.10.	20.00 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.
Do	13.08. – 08.10.	18.00 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.

Oktober bis Dezember

1h

Mo	12.10. – 14.12.	12.15 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Di	13.10. – 15.12.	12.15 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Di	13.10. – 15.12.	18.00 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Di	13.10. – 15.12.	19.00 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Di	13.10. – 15.12.	20.00 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Do	15.10. – 17.12.	18.00 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.



## Verborgene Stärke.

Das Faszien-Netz ist so etwas wie das muskuläre Bindegewebe im Körper. Verklebte und verhärtete Faszien sind oft Ursache von Schmerzen und Bewegungsproblemen. Aufbauend auf den Pilates Grundpositionen, die auf eine stabile Körpermitte zielen, ist das Training insgesamt dynamischer als die Ursprungsform. Durch federnde Übungen, Ganzkörperdehnungen und lösende Techniken werden die Faszien gezielt trainiert, Verspannungen werden reduziert und die Leistungsfähigkeit wird verbessert.

### Kursleitung:

Brigitte Kramer, Pilates-Instruktorin, DTB-Kursleiter FASZIO®, Qualitop, CSS-Pilates-Anerkennung



# Faszien Pilates

# 6

August bis Oktober

1h

Mi	12.08. – 07.10.	12.15 Uhr	CHF 175.00 / 9 Lekt.
Do	13.08. – 08.10.	17.00 Uhr	CHF 175.00 / 9 Lekt.
Do	13.08. – 08.10.	19.00 Uhr	CHF 175.00 / 9 Lekt.

Oktober bis Dezember

1h

Mi	14.10. – 16.12.	12.15 Uhr	CHF 175.00 / 10 Lekt.
Do	15.10. – 17.12.	17.00 Uhr	CHF 175.00 / 10 Lekt.
Do	15.10. – 17.12.	19.00 Uhr	CHF 175.00 / 10 Lekt.



## Ein gestärkter Rücken für den Alltag.

Fehlbelastungen des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. In unserem Rücken-Gymnastikkurs erlernen Sie rückschonendes Verhalten bei den täglichen Herausforderungen. Kräftigungs-, Koordinations- und Mobilisationsübungen beugen Überlastungen der Rückenmuskulatur vor, Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.

### Kursleitung:

Nicole Wälchli, dipl. Gymnastikpädagogin BGD, Qualitop, CSS-Anerkennung

# 7

## Rücken-Gymnastik

August bis Oktober

1h

Mo	10.08. – 05.10.	08.30 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.
Mo	10.08. – 05.10.	09.30 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.
Mo	10.08. – 05.10.	20.00 Uhr	CHF 175.50 / 9 Lekt.

Oktober bis Dezember

1h

Mo	12.10. – 14.12.	08.30 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Mo	12.10. – 14.12.	09.30 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.
Mo	12.10. – 14.12.	20.00 Uhr	CHF 195.00 / 10 Lekt.

## Taijiquan

Taijichuan entstand ursprünglich aus der Kampfkunst. Heute dient diese Bewegungsform als wirksame Methode zur Schulung für Körper und Geist. Fließende, kontinuierliche Bewegungen werden bei natürlicher Atmung ohne Anstrengung auf langsame Weise ausgeführt. Taijiquan entspannt, fördert Geschmeidigkeit sowie gesunden Tonus der Muskulatur und harmonisiert den Ablauf der inneren Organfunktionen. Der sichere Stand und das Spiel mit der eigenen Balance führen zu einer inneren Stabilität und dem Gefühl, mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen.

### Kursleitung:

Magdalena Solari-Rosengärtner, dipl. Lehrerin für AlexanderTechnik SBAT, zertifizierte Lehrerin für Chen-Stil Taijiquan CWTACH.

Der Kurs findet bei passenden Witterungsbedingungen im Park statt.



# Taijiquan

# 8

August bis September

1,5 h

Do 13.08. – 24.09. 19.15 Uhr CHF 245.00 / 7 Lekt.

Oktober bis Dezember

1,5 h

Do 15.10. – 17.12. 19.15 Uhr CHF 350.00/10 Lekt.



## Balance für Körper und Geist.

Hatha-Yoga ist vielfältig und umfasst Körper-, Atmungs- und Entspannungsbungen. Diese bewirken eine Kräftigung der gesamten Muskulatur und fördern die psychische Ausgeglichenheit. Mit Hatha-Yoga ist es möglich, Spannungs- und Stresszustände abzubauen und loszulassen. Yoga ist kein reines Körpertraining, sondern schliesst immer den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele ein.

### Kursleitung:

Montag / Dienstag / Mittwoch bis 19.45 Uhr

Madeleine Ambühl, dipl. Yogalehrerin YCH, EMR-Anerkennung

Mittwoch 20.00 Uhr / Freitag

Heidrun Bullinger, dipl. Yogalehrerin YCH

# 9

## Yoga

August bis September

1h

Mo	10.08. – 21.09.	16.30/17.45/19.00 Uhr	CHF 154.00 / 7 Lekt.
Di	11.08. – 22.09.	09.00/10.10 Uhr	CHF 154.00 / 7 Lekt.
Mi	12.08. – 23.09.	10.00 Uhr	CHF 154.00 / 7 Lekt.
Mi	12.08. – 23.09.	17.30/18.45/20.00 Uhr	CHF 154.00 / 7 Lekt.
Fr	14.08. – 25.09.	09.00/10.10 Uhr	CHF 154.00 / 7 Lekt.

Oktober bis Dezember

1h

Mo	12.10. – 14.12.	16.30/17.45/19.00 Uhr	CHF 220.00 / 10 Lekt.
Di	13.10. – 15.12.	09.00/10.10 Uhr	CHF 220.00 / 10 Lekt.
Mi	14.10. – 16.12.	10.00 Uhr	CHF 220.00 / 10 Lekt.
Mi	14.10. – 16.12.	17.30/18.45/20.00 Uhr	CHF 220.00 / 10 Lekt.
Fr	16.10. – 18.12.	09.00/10.10 Uhr	CHF 220.00 / 10 Lekt.

## Das Plus für Ihre Gesundheit.

In den Salina Therapien bieten wir Ihnen spezielle Gruppenkurse, die im Rahmen eines ärztlich verordneten Behandlungskonzeptes von unseren PhysiotherapeutInnen geleitet und betreut werden. Diese können natürlich sowohl vorbeugend wie auch als Nachbehandlung einer Therapie besucht werden. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse bezüglich einer Kostenbeteiligung nach.

### Info und Anmeldung:

E-Mail [sekretariat.therapien@parkresort.ch](mailto:sekretariat.therapien@parkresort.ch), Telefon +41 61 836 67 10  
Der Einstieg in diese Kurse ist jederzeit möglich.



# Therapie-Gruppen



### Herzfit (Reha-Phase III)

Individuelle Bewegungstherapie für Herz-Kreislaufpatienten zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit im Alltag, Senkung des Krankheitsrisikos und zur gezielten Nachbehandlung nach Operationen.

### Nordic Walking

Ausdauertraining für jedermann im Freien, bei der das schnelle Gehen durch zwei Stöcke unterstützt wird. Zum Stressabbau, zur Stärkung von Herz, Kreislauf und Immunsystem. Kurse in Rheinfelden und Möhlin.

### Pilates Reha-Training

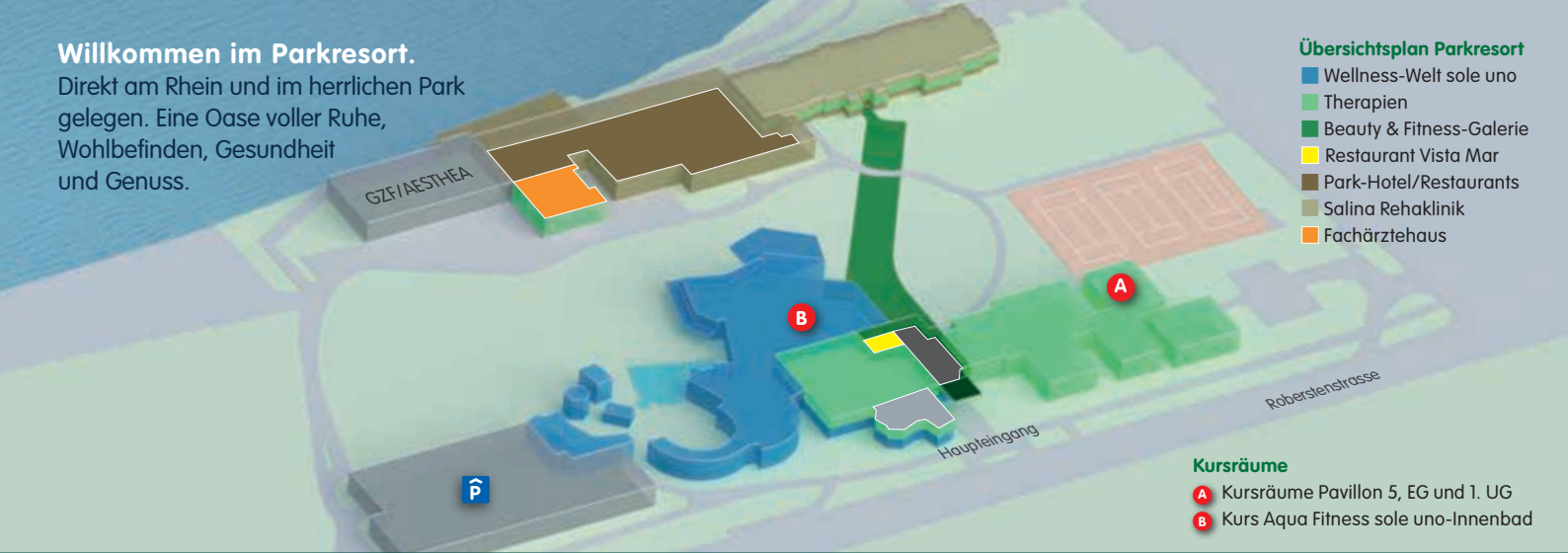
Effektives Training bei Gelenkschmerzen, Rückenbeschwerden oder nach Operationen. Pilates schult die Wahrnehmung für den eigenen Körper und Sie finden den Weg zurück in Ihr natürliches Bewegungsmuster.



Rehaklinik Fachärzte Therapien  
im Parkresort Rheinfelden

## Willkommen im Parkresort.

Direkt am Rhein und im herrlichen Park gelegen. Eine Oase voller Ruhe, Wohlbefinden, Gesundheit und Genuss.



### Übersichtsplan Parkresort

- Wellness-Welt sole uno
- Therapien
- Beauty & Fitness-Galerie
- Restaurant Vista Mar
- Park-Hotel/Restaurants
- Salina Rehaklinik
- Fachärztehaus

### Kursräume

- A** Kursräume Pavillon 5, EG und 1. UG
- B** Kurs Aqua Fitness sole uno-Innenbad

# Am richtigen Ort, in guten Händen

## Unsere Kursleiterinnen



- Ruth Lichtin
- 3** Beckenboden-Gymnastik
- 4** Core-Training
- 5** Pilates



- Brigitte Kramer
- 1** Aqua Fitness
- 4** Core-Training
- 5** Pilates
- 6** Faszien Pilates



- Erika Schneider
- 1** Aqua Fitness



- Nicole Wälchli
- 7** Rücken-Gymnastik



- Silvia Schweizer Müller
- 2** Autogenes Training



- Madeleine Ambühl
- 9** Yoga



- Heidrun Bullinger
- 9** Yoga



- Magdalena Solari
- 8** Taijichuan

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen kommen bei jedem Kursangebot des Parkresorts Rheinfelden zur Anwendung.

Gültigkeit: ab **Januar 2019**

### **Kursanmeldung und persönliche Daten:**

Die Kursanmeldung erfolgt schriftlich oder elektronisch und ist verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Sie erhalten per Post eine Kursbestätigung mit Einzahlungsschein sowie einen Gesundheitsfragebogen. Der Aqua Fitness-Kursbestätigung wird zusätzlich ein personalisiertes sole uno-Abo 1.5 h, gültig bis 2 Monate nach Kursende, beigelegt. Die definitive Durchführungsbestätigung oder Absagemitteilung erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Die Angaben werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

### **Gesundheitsfragebogen:**

Nebst Personalien sind Informationen zum aktuellen Gesundheitszustand der KursteilnehmerInnen notwendig, welche für die Beurteilung der Gesundheitsrisiken und für die entsprechende Kurseinteilung erforderlich sind (Qualitop). Die TeilnehmerInnen sind verpflichtet alle Angaben vollständig und wahrheitsgetreu zu machen und den Gesundheitsfragebogen zur 1. Kursstunde mitzubringen. Die Angaben werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

### **Zahlungsbedingungen:**

Der auf der Kursbestätigung aufgeführte Zahlungstermin ist verbindlich. Die Anmeldung verpflichtet Sie zur Zahlung des Kursgeldes. Die Nichtbezahlung gilt nicht als Abmeldung. Die Bezahlung ist auch an der Information des Parkresorts Rheinfelden möglich.

### **Abmeldung:**

Eine Kursabmeldung ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn wird die Kursgeldzahlung erlassen bzw. rückerstattet, wobei eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 erhoben wird. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu bezahlen.

### **Versicherung:**

Für alle vom Parkresort Rheinfelden organisierten Kurse schliessen wir jegliche Haftung für entstandene Schäden aus. Sie sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Das Benützen der Anlagen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen kann der Anbieter nicht haftbar gemacht werden.

### **Kurs-Hilfsmittel:**

Die Kurs-Hilfsmittel wie Aqua Fitness-Gürtel, Pool-Noodle, Pilates-Rolle, Pilates-Rad, Thera-Band, Hanteln, Bälle, etc. werden leihweise für den Kurs zur Verfügung gestellt.

### **Kursgebühr:**

Die Kursgebühr ist jeweils inkl. Hilfsmittel, bei den Aqua Fitness-Kursen inkl. sole uno-Abo 1.5 h und Hilfsmittel, zu verstehen.

### **Teilnahmeverhinderung:**

Bei einzelnen versäumten Lektionen (Ferien / Krankheit) erfolgt keine Rückerstattung der Kosten. Es besteht jedoch die Möglichkeit, diese, je nach Platzsituation und nach Rücksprache mit der Kursleitung, in einem anderen Kurs vor- oder nachzuholen. Nach Ablauf des Kurses verfällt dieser Anspruch. Falls aus medizinischen Gründen (Arztzeugnis) der Kurs nicht weiter besucht oder angetreten werden kann, wird eine Gutschrift auf einen Nachfolgekurs oder in Ausnahmefällen ein Wertgutschein ausgestellt.

### **Einschränkung der Dienstleistung:**

Fällt die Kursleitung aus, kann das Sekretariat Kurse einen Wechsel vornehmen oder eine Stellvertretung einsetzen. Bei Ausfall der Kurslektion wird ein Alternativtermin angeboten. Eine Rückerstattung der Kosten ist grundsätzlich nicht möglich.

### **Qualitop-Teilnahme-Bestätigung:**

Auf Wunsch der KursteilnehmerInnen stellt die Kursleitung nach Ende des Kurses eine Teilnahme-Bestätigung (Qualitop) aus.

## Absender

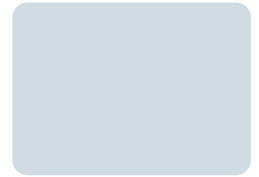
Name:

Strasse:

Ort:

Telefon:

E-Mail:



Parkresort Rheinfelden  
Kurse  
Roberstenstrasse 31  
CH-4310 Rheinfelden



Hiermit melde ich mich zu folgendem  
Kurs im Parkresort Rheinfelden an:

<input type="radio"/> Aqua Fitness <b>1</b>	<input type="radio"/> Core-Training <b>4</b>	<input type="radio"/> Rücken- Gymnastik <b>7</b>
<input type="radio"/> Autogenes Training <b>2</b>	<input type="radio"/> Pilates <b>5</b>	<input type="radio"/> Taijichuan <b>8</b>
<input type="radio"/> Beckenboden- Gymnastik <b>3</b>	<input type="radio"/> Faszien Pilates <b>6</b>	<input type="radio"/> Yoga <b>9</b>

Datum Kursstart:

Uhrzeit:

- Ihre allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis  
genommen und stimme ihnen zu.

Datum, Unterschrift

## Meine Anmeldung

**Kommen Sie auf Wohlfühlkurs und buchen Sie  
noch heute den Kurs Ihrer Wahl.**

Parkresort Rheinfelden  
Roberstenstrasse 31  
CH-4310 Rheinfelden  
T +41 61 836 66 11  
kurse@parkresort.ch  
www.parkresort.ch

Parkresort Rheinfelden  
Roberstenstrasse 31  
CH-4310 Rheinfelden  
T +41 61 836 66 11  
kurse@parkresort.ch  
www.parkresort.ch

