Dzięki swojemu położeniu Gmina Rzgów stanowi doskonałą bazę dla tych, którzy chcą odpocząć wśród nadwarciańskiej zieleni i lubią aktywnie spędzać wolny czas. Jedną z najciekawszych atrakcji turystycznych gminy są ścieżki poznawcze, piesze szlaki turystyczne i trasy rowerowe oraz spływy kajakowe. Na uwagę zasługuje szlak o nazwie „Nadwarciański Szlak Rowerowy”, którego trasa biegnie przez Świątniki, Rzgów, Modłę, Babię, Osieczę i Sławsk. Przez teren Gminy Rzgów biegnie też szlak o nazwie „Rowerowa Szóstka”.
Ułatwieniem dla turystów są ciągi pieszo – rowerowe na trasach: Rzgów – Świątniki (długość 1244m.), Modła – Babia ( długość 3 km ) oraz w Sławsku od szkoły podstawowej do skrzyżowania drogi w kierunku Kowalewka (długość 1600 m.) W miejscowościach Rzgów, Dąbrowica, Józefowo, Sławsk i Branno są bardzo dobre warunki do uprawiania turystyki pieszej (nordic – walking). Przez Gminę Rzgów, a dokładnie przez miejscowości Sławsk, Osieczę, Babię i Zarzewek prowadzi część trasy szlaku konnego o nazwie „Podkuta Szóstka”.
Rozwija się również turystyka wodna, która budzi zainteresowanie zarówno początkujących jak i zaawansowanych żeglarzy i kajakarzy. Na odcinku rzeki Warty znajduje się część szlaku wodnego o nazwie „Wielka Pętla Wielkopolska”. W miejscowości Sławsk jest przystań kajakowa. Trasa tego szlaku wodnego prowadzi przez teren Nadwarciańskiego Parku Krajobrazowego, w którym występuje wiele cennych i rzadkich gatunków roślin i zwierząt. Płynąc Wartą można podziwiać cenne pod względem przyrodniczym siedliska, tj. górskie i niżowe murawy bliźniaczkowe, naturalne zbiorniki wodne i starorzecza, zmienno wilgotne łąki trzęślicowe i lasy łęgowe oraz nadrzeczne zarośla wierzbowe i wydmy śródlądowe. Na terenie tego parku występuje ponad 230 gatunków ptaków. Park ten jest ostoją wielu gatunków o randze ogólnoświatowej.
W gminie jest sporo pomników przyrody objętych szczególną ochroną takich jak: dęby, lipy, klony, graby i sosny. Na uwagę zasługują: sosna zwyczajna w Brannie, bluszcz pospolity w Zastrużu, aleja kasztanowców w Sławsku, dąb szypułkowy w Osieczy, dąb szypułkowy o nazwie „Dąbosz’ w Rzgowie, grusza pospolita w Zastrużu oraz wiąz szypułkowy o nazwie „Leopold” w Zastrużu.
Podróżując po Gminie Rzgów można spotkać wiele przydrożnych kapliczek, które przyciągają uwagę różnorodnością form i stylów. Poza atrakcjami przyrodniczymi w Gminie Rzgów znajdują się trzy zabytkowe obiekty sakralne.
Są to:
- murowany kościół gotycki pw. św. Katarzyny w Grabienicach z XVI wieku. Najstarszym elementem wyposażenia kościoła jest piętnastowieczna chrzcielnica gotycka oraz renesansowa tablica z napisem fundacyjnym,
- drewniany kościół pw. św. Jakuba w Rzgowie wzniesiony w I połowie XVI wieku. Na uwagę zasługuje konstrukcja zrębowa, trzy barokowe ołtarze z I połowy XVIII wieku oraz kamienna chrzcielnica z XVI wieku,
- murowany kościół pw. św. Wawrzyńca w Sławsku z XVII wieku. Kościół jest budynkiem jednonawowym z prezbiterium zamkniętym półkolistą absydą. W okrągłej wieży zwieńczonej kopulastym hełmem i latarnią znajduje się skromny portal.
Zwiedzając Gminę Rzgów warto zatrzymać się w Kowalewku, gdzie urodziła się powieściopisarka Zofia Urbanowska (1849 – 1939). Tu w Domu Kultury znajduje się Izba Pamięci autorki. W izbie muzealnej znajdują się m. in. sprzęty z epoki (II poł. XIX wieku), drobne osobiste pamiątki po Urbanowskiej oraz różne wydania jej książek.
Wędrując po Kowalewku warto zatrzymać się w Strudze, przy pomniku upamiętniającym śmierć rodziny Stuczyńskich, którą zamordowali hitlerowcy w dniu 15 stycznia 1945 r.
W centrum Rzgowa na Placu Stuczyńskich znajduje się pomnik oddający hołd Mieszkańcom Gminy Rzgów, którzy zginęli w czasie II wojny światowej. Tutaj odbywają się gminne obchody uroczystości państwowych.