



# REHA-ZENTRUM TELLOW

Ambulante  
Rehabilitation & Prävention

Zertifizierte  
Präventionskurse!

## Kursplan 3./4. Quartal 2022

### **AQUAFITNESS**

(Kursleiterin: Nina Bergmann, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

**Donnerstag, 20.10.2022**, 16.00 Uhr  
10 x 45 min (145 €)

### **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

(Kursleiterin: Jessica Lang, Ort: Stadt Teltow, Stubenrauchsaal)

**Mittwoch, 21.09.2022**, 12.30 Uhr  
10 x 60 min (129 €)

### **HATHA YOGA dynamisch**

(Kursleiterin: P. Stiller, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

**Donnerstag, 25.08.2022**, 16.30 Uhr  
8 x 75 min (129 €)

**Donnerstag, 20.10.2022**, 16.30 Uhr  
8 x 75 min (129 €)

### **QI GONG**

(Kursleiterin: Ulrike Weber, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

**Mittwoch, 14.09.2022**, 16.00 Uhr  
10 x 60 min (129 €)

### **Progressive Muskelrelaxation**

(Kursleiterin: Andrea Köhn, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

**Mittwoch, 07.09.2022**, 17.15 Uhr  
8 x 90 min (155 €)

**Mittwoch, 09.11.2022**, 19.00 Uhr  
8 x 90 min (155 €)

### **Autogenes Training**

(Kursleiterin: Andrea Köhn, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

**Mittwoch, 07.09.2022**, 19.00 Uhr  
8 x 90 min (155 €)

**Mittwoch, 09.11.2022**, 17.15 Uhr  
8 x 90 min (155 €)

Anmeldung unter: [praevention@rehazentrum-teltow.de](mailto:praevention@rehazentrum-teltow.de) oder

Fax: 03328/ 30 31 59 oder rufen Sie uns an:

**Tel.: 03328/331210-142**

Sprechzeiten: Mo.: 13.00 – 15.00/ Di.: 13.30 – 15.30