



REHA-ZENTRUM TELLOW

Ambulante
Rehabilitation & Prävention

Zertifizierte
Präventionskurse!

Kursplan 3. Quartal 2024

ENTSPANNUNG

Progressive Muskelrelaxation (offener Kurs)

(Kursleiter: Christian Röse, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer mittwochs, 16.00 Uhr
10 x 60 min (129 €)

Entspannungsgruppe (PMR, Autogenes Training) (offener Kurs)

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

Immer mittwochs, 17.15 Uhr
8 x 90 min (155 €)

Qi Gong

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

Ab Mittwoch, 18.09.2024, 16.00 Uhr
10 x 60 min (129 €)

BEWEGUNG

Rückentraining (offener Kurs)

(Kursleiter: Steve Wehle, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer montags, 16.00 Uhr
10 x 60 min (129 €)

Gerätetraining (offener Kurs) - ohne Zuschuss von der KK
(Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer montags, 15.00 – 18.00 Uhr
5 x 60 min (79 €)
10 x 60 min (149 €)

Gerätetraining (offener Kurs) - ohne Zuschuss von der KK
(Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer mittwochs, 15.00 – 20.30 Uhr
5 x 60 min (79 €)
10 x 60 min (149 €)

Wirbelsäulengymnastik (offener Kurs)

(Kursleiterin: Jessika Spindler, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer mittwochs, 17.00 Uhr

10 x 60 min (129 €)

WASSERGYMNASTIK

Aquafitness (offener Kurs)

(Kursleiter: Steve Wehle, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer montags, 17.00 Uhr

10 x 45 min (149 €)

Aquafitness (offener Kurs)

(Kursleiter: Steve Wehle, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer donnerstags, 16.00 Uhr

10 x 45 min (149 €)

Aquafitness (offener Kurs)

(Kursleiter: Steve Wehle, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer donnerstags, 17.00 Uhr

10 x 45 min (149 €)

ERNÄHRUNG

Ernährungsberatung - ohne Zuschuss von der KK

(Diätassistentin: Beatrix Strunk, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Termin nach Vereinbarung

1 x 60 min (95 €) – Eingangsgespräch

mind. 1 x 45 min (62 €) - Folgetermin

Offener Kurs: Start ist bei freien Plätzen jederzeit möglich. Verbindliche Teilnahmetermine werden vorher vereinbart.

Anmeldung unter: praevention@rehazentrum-teltow.de oder

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

Tel.: 03328/331210-1551

Telefonische Sprechzeiten: Mi.: 12.00 – 14.00/ Do.: 13.00 – 15.00