



REHA-ZENTRUM TELTOW

Ambulante
Rehabilitation & Prävention
Teil der  rehaNeo-Gruppe

**Zertifizierte
Präventionskurse!**

Kursplan 2. Quartal 2026

BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik (offener Kurs)

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

Immer montags, 16.00 Uhr

10 x 60 min (140 €)

Wirbelsäulengymnastik (offener Kurs)

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

Immer mittwochs, 17.00 Uhr

10 x 60 min (140 €)

Wirbelsäulengymnastik (offener Kurs)

(Kursleiter: Franziska Heyne, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer donnerstags, 16.00 Uhr

10 x 60 min (140 €)

Mobilisation & Dehnung (offener Kurs)

(Kursleiter: Franziska Heyne, Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer donnerstags, 17.00 Uhr

10 x 60 min (140 €)

Gerätetraining (offener Kurs) - ohne Zuschuss von der KK

(Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer montags, 15.00 – 18.00 Uhr

5 x 60 min (85 €)

10 x 60 min (160 €)

Gerätetraining (offener Kurs) - ohne Zuschuss von der KK

(Ort: Reha-Zentrum Teltow)

Immer mittwochs, 15.00 – 20.30 Uhr

5 x 60 min (85 €)

10 x 60 min (160 €)

ERNÄHRUNG

Ernährungsberatung - ohne Zuschuss von der KK
(Diätassistentin: *Beatrix Strunk, Ort: Reha-Zentrum Teltow*)

Termin nach Vereinbarung

1 x 60 min (97 €) – Eingangsgespräch
mind. 1 x 45 min (64 €) - Folgetermin

WASSERGYMNASTIK

Aquafitness (offener Kurs)

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

Immer montags, 17.00 Uhr

10 x 45 min (162 €)

Aquafitness (offener Kurs)

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

Immer donnerstags, 16.00 Uhr

10 x 45 min (162 €)

Aquafitness (offener Kurs)

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

Immer donnerstags, 17.00 Uhr

10 x 45 min (162 €)

ENTSPANNUNG

Progressive Muskelrelaxation (offener Kurs)

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

Immer mittwochs, 16.00 Uhr

10 x 60 min (140 €)

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

Krankenkassen
erstatten
bis zu 80 %
der Kosten

Anmeldung unter praevention-kk@rehazentrum-teltow.de oder

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

Tel.: 03328/331210-142

Telefonische Sprechzeiten: Di.: 13.30 – 15.30