



# REHA-ZENTRUM TELLOW

Ambulante  
Rehabilitation & Prävention

Teil der  reha neo-Gruppe

**Zertifizierte  
Präventionskurse!**

## Kursplan 3. 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 €)

### Qi Gong

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

**Ab Mittwoch, 09.09.26, 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](mailto: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