

Tripada Kursplan 2025

Info und Anmeldung Tel: 0202 9798540

www.tripada-wuppertal.de

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit
08:00											08:00
08:30											08:30
09:00											09:00
09:30			Tripada Yoga *		Rehasport		Rehasport		Wirbelsäule		09:30
10:00			Basic		Pilates		09:00 - 09:45	Tripada Yoga	09.30 bis 10.30		10:00
10:30			9:30 - 11:00		10:00 bis 11:00		AOK-Bodyfit nach der Schwangerschaft (mit Baby)	Basic Plus	09:30 bis 11:00		10:30
11:00			Rehasport		Tripada Yoga		10:15 - 11:15		Wirbelsäule		11:00
11:30			11.15 - 12.00	Pilates sanft	Basic (Plus) 60 Min.		Rehasport		11:00 bis 12:00	Rehasport	11:30
12:00				11:30 - 12:30	11:15 - 12:15		11:30 - 12:15			11:30 - 12:15	12:00
12:30					Rehasport		Rehasport sanft				12:30
13:00					12:30 - 13:15		12:30 - 13:15				13:00
13:30											13:30
14:00											14:00
14:30	Reha Kids 4-8				Rehasport						14:30
15:00	15:00 - 15:45		Rehasport		15:00 - 15:45						15:00
16:00	Reha Kids 9-13		15:30 - 16:15		Rehasport		Rehasport Kids 9-13			Rehasport	16:00
16:30	16:00 - 16:45		Tripada Yoga *		16:00 - 16:45		15:30 - 16:15			15:30 - 16:15	16:30
17:00	Rehasport		Basic Plus 60 Min.		Rehasport		Yoga f. Schwangere	Pilates	Pilates	Yoga für Kinder 9-13	17:00
17:30	16:45 - 17:30		16:30 - 17:30		16:45 - 17:30		16:30 - 17:45	16.30 - 17.30	16:30 - 17:30	16:30 - 17:30	17:30
17:45			Rehasport								17:45
18:00	Tripada Yoga *	Tripada Yoga *	17:45 - 18:30	Pilates	Tripada Yoga *	Tripada Yoga *	Tripada Yoga *	Tripada Yoga *	Pilates	Tripada Yoga *	18:00
18:30	Basic	Mediate		18:00 - 19:30	Basic	Basic Plus	Basic	Basic Plus	18:00 - 19:30	Mediate	18:30
19:00	18:00 - 19:30	18:00 - 19:30	Tripada Yoga *		18:00 - 19:30	18:00 - 19:30	18:00 - 19:30	18:00 - 19:30			19:00
19:30			Mediate								19:30
20:00	Tripada Yoga *	Tripada Yoga *	19:00 - 20:30	Pilates	Autogenes Training	Tripada Yoga *	Rehasport	Pilates		Tripada Yoga *	20:00
20:30	Basic Plus	Mediate		20:00 - 21:30	(Termine auf Nachfrage)	Basic	19:45 - 20:30	20:00 - 21:30		Tiefenentspannung	20:30
21:00	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30			20:00 - 21:30	20:00 - 21:30				20:00 bis 20:45	21:00
21:30					Marcus Klische						21:30
Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit

Mindestens 75 € bis zu 100% Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen