

# Tripada Kursplan 2024

Info und Anmeldung Tel: 0202 9798540

www.tripada-wuppertal.de

Uhrzeit	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Uhrzeit
08:00			Rehasport		Rehasport						08:00
08:30			08:15 - 09:00		09:00 - 09:45		Rehasport				08:30
09:00					Pilates		08:30 - 09:15				09:00
09:30			Tripada Yoga ®		10:00 bis 11:00		Pilates	Tripada Yoga	Wirbelsäule		09:30
10:00			Basic		Tripada Yoga		09:30 - 11:00	Basic Plus	09:30 bis 10:30		10:00
10:30			9:30 - 11:00		Basic		Rehasport	09:30 bis 11:00			10:30
11:00			Rehasport		11:15 - 12:15		11:30 bis 12:15		Wirbelsäule		11:00
11:30			11:15 - 12:00	Pilates sanft	Rehasport		Rehasport		11:00 bis 12:00	Rehasport	11:30
12:00			Rehasport	11:30 - 12:30	12:30 - 13:15		12:30 - 13:15			11:30 - 12:15	12:00
12:30			12:15 - 13:00								12:30
13:00											13:00
13:30											13:30
14:00											14:00
14:30	Reha Kids 4-8				Rehasport						14:30
15:30	15:00 - 15:45		Rehasport		15:00 - 15:45					Rehasport	15:30
16:00	Reha Kids 9-13		15:30 - 16:15		Rehasport		Rehasport Kids 9-13			15:30 - 16:15	16:00
16:30	16:00 - 16:45		Tripada Yoga ®		16:00 - 16:45		15:30 - 16:15	Pilates		Yoga für Kinder 10-13	16:30
17:00	Rehasport		Basic Plus 60 Min.		Rehasport		Yoga f. Schwangere	16:30 - 17:30	Pilates	16:30 - 17:30	17:00
17:30	16:45 - 17:30		16:30 - 17:30		16:45 - 17:30		16:30 - 17:45		16:30 - 17:30		17:30
17:45			Tripada Yoga ®								17:45
18:00	Tripada Yoga ®	Tripada Yoga ®	Basic 60 Min.	Pilates	Tripada Yoga ®	Tripada Yoga ®	Tripada Yoga ®	Tripada Yoga ®		Tripada Yoga ®	18:00
18:30	Basic	Mediate	17:45 - 18:45	18:00 - 19:30	Basic	Basic Plus	Basic	Basic Plus		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		18:00 - 19:30	19:00
19:30			Mediate								19:30
20:00	Tripada Yoga ®	Tripada Yoga ®	19:00 - 20:30	Pilates	AT	Tripada Yoga ®	Rehasport	Pilates	Pilates	Tripada	20:00
20:30	Basic Plus	Basic		20:00 - 21:30	30.10. - 18.12.24	Mediate Plus	19:45 - 20:30	20:00 - 21:30	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	Rehasport			20:00 bis 20:45	21:00
21:30					Marcus		20:45 - 21:30				21:30
Uhrzeit	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Uhrzeit

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