

Tripada Kursplan 2025

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