

Tripada Kursplan 2026

Info und Anmeldung Tel: 0202 9798540

www.tripada-wuppertal.de

Uhrzeit	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Uhrzeit
08:00											08:00
08:30											08:30
09:00											09:00
09:30			Tripada Yoga ® Basic 9:30 - 11:00		Rehasport 09:00 - 09:45			Tripada Yoga Basic Plus 09:30 bis 11:00	Wirbelsäule 09.30 bis 10.30		09:30
10:00					Pilates 10:00 bis 11:00		Bodyfit nach der Schwangerschaft Kurs mit Baby ! 10:15 - 11:15				10:00
10:30								Rehasport 11:30 - 12:15	Wirbelsäule 11:00 bis 12:00	Rehasport 11:00 - 11:45	11:00
11:00			Rehasport 11.15 -12.00	Pilates sanft 11:30 - 12:30	Funktionelles Ganzkörpertraining 11:15 - 12:15 Uhr					11:45 - 12:00 Reha Plus	11:30
12:00								12:15 - 12:30 Reha Plus			12:00
12:30					Rehasport 12:30 -13:15			Rehasport sanft 12:30 - 13.15			12:30
13:00											13:00
13:30											13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:30	Rehasport 15:45 - 16:30		Rehasport 15:30 - 16:15							Rehasport 15:30 - 16:15	15:30
16:00						Progressive Muskelentspannung 16:00 - 17:30 Uhr (Termine auf Anfrage)					16:00
16:30	16:30 - 16:45 Reha Plus		Tripada Yoga ® Basic Plus 60 Min. 16:30 - 17:30				Yoga f. Schwangere 16:30 - 17:45	Pilates 16.30 -17.30	Pilates 16:30 - 17:30	16:15 - 16:30 Reha Plus	16:30
17:00	Rehasport 16:45 - 17.30									Reha Kids (7-13) 16:45 - 17.30	17:00
17:30											17:30
17:45	17:30 - 17:45 Reha Plus		Rehasport 17:45 - 18:30								17:45
18:00	Tripada Yoga ® Basic 18:00 - 19:30	Pilates 18:00 - 19:30 (voraussichtlich ab Herbst)		Pilates 18:00 - 19:30	Tripada Yoga ® Basic 18:00 - 19:30	Tripada Yoga ® Basic Plus 18:00 - 19:30	Tai Chi 18:00 - 19:30	Tripada Yoga ® Basic 18:00 - 19:30	Pilates 18:00 - 19:30	Tripada Yoga ® Mediate 18:00 - 19:30	18:00
18:30			Tripada Yoga ® Mediate 19:00 - 20:30								18:30
19:00											19:00
19:30											19:30
20:00	Tripada Yoga ® Basic Plus 20:00 - 21:30			Pilates 20:00 - 21:30		Autogenes Training 18:00 - 19:30 (Termine auf Anfrage)	Qi Gong 20:00 - 21:00 (Termine auf Anfrage)	Pilates 20:00 - 21:30			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