

Tripada Sommerferienkursplan 2026

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					Rehasport						09:00
09:30			Tripada Yoga ®		09:00 - 09:45			Tripada Yoga	Wirbelsäule		09:30
10:00			Basic		Pilates			Basic Plus	09.30 bis 10.30		10:00
10:30			9:30 - 11:00		10:00 bis 11:00			09:30 bis 11:00			10:30
11:00									Wirbelsäule	Rehasport	11:00
11:30			Rehasport	Pilates sanft	Funktionelles		Rehasport		11:00 bis 12:00	11:00 - 11:45	11:30
12:00			11.15 - 12.00	11:30 - 12:30	Ganzkörpertraining		11:30 - 12:15				12:00
12:30					11:15 - 12:15 Uhr						12:30
13:00					Rehasport						13:00
13:30					12:30 - 13:15						13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:30	Rehasport		Rehasport							Rehasport	15:30
16:00	15:45 - 16:30		15:30 - 16:15							15:30 - 16:15	16:00
16:30			Tripada Yoga ®						Pilates		16:30
17:00	Rehasport		Basic Plus 60 Min.						16:30 - 17:30		17:00
17:30	16:45 - 17:30		16:30 - 17:30								17:30
17:45			Rehasport								17:45
18:00	Tripada Yoga ®		17:45 - 18:30	Pilates	Tripada Yoga ®	Tripada Yoga ®		Tripada Yoga ®	Pilates	Tripada Yoga ®	18:00
18:30	Basic			18:00 - 19:30	Basic	Basic Plus		Basic	18:00 - 19:30	Mediate	18:30
19:00	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 ®		19:00 - 20:30	Pilates				Pilates			20:00
20:30	Basic Plus			20:00 - 21:30				20:00 - 21:30			20:30
21:00	20:00 - 21:30										21:00
21:30											21:30
Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit