

Kursplan 2026 Tripada-Rhede



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittags	9:00 - 10:30 Uhr Tripada Yoga Basic 90 min	9:30 - 10:30 Uhr Pilates 60 min	9:00 - 9:45 Uhr Orthopädischer Rehasport 45 min	9:30 - 10:30 Uhr Pilates 60 min	9:00 - 9:45 Uhr Lungensport Rehasport 45 min	
Nachmittags						
		16:00 - 17:15 Uhr Qi Gong 90 min				
	17:30 - 19:00 Uhr Tripada Yoga Basic 90 min	17:30 - 19:00 Uhr Tripada Yoga Basic Plus 90 min	17:30 - 19:00 Uhr Stressbewältigung 90 min	18:30 - 19:30 Uhr Pilates 60 min		
	19:15 - 20:00 Uhr Orthopädischer Rehasport 45 min	19:15 - 20:15 Uhr Pilates 60 min	19:15 - 20:45 Uhr Tripada Yoga Basic 90 min			