

# Kursplan 2025 Tripada-Rhede



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittags	9:00 - 10:30 Uhr Tripada Yoga Basic 90 min	9:00 - 10:30 Uhr Tripada Yoga Basic 90 min	9:30 - 10:45 Uhr Qi Gong Vital 90 min Externer Kurs	9:30 - 10:30 Uhr Pilates 60 min		
Nachmittags					15.00 - 16:30 Uhr Tripada Yoga Basic Kurs 90 min geschlossener Kurs	
					17.00 - 18:30 Uhr Tripada Yoga Basic Kurs 90 min geschlossener Kurs	
	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 Tripada Yoga Basic 90 min	18:30 - 19:30 Uhr Pilates 60 min		
	19:15 - 20:45 Uhr Stressbewältigung 90 min	19:15 - 20:45 Uhr Tripada Yoga Mediate 90 min	19:15 - 20:45 Uhr Tripada Yoga Basic 90 min	19:45 - 21:15 Uhr Qi Gong Relax 90 min Externer Kurs		