

# ONLINE STUNDENPLAN

2025/26

## Einstieg über Zoom & Eingabe des Passworts

**MONTAG**

08:15-09:05  
PILATES

09:15-10:05  
BODYWORK

**DIENSTAG**

08:00-08:50  
KRAFT +  
BEWEGLICHKEIT

09:00-10:20  
YOGA KUNDALINI

10:30-11:20  
ATEM + BALANCE

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

08:15 - 09:05  
MORGENSPORT

09:15-10:35  
YOGA  
HATHA VINYASA

**FREITAG**

08:15-09:05  
RÜCKENFIT

10:15-11:05  
PILATES

**PASSWORT: 888444**

**NEU**

17:00-17:50  
YOGA für NICHT-YOGIS

18:30-19:20  
RÜCKENFIT

19:15-20:30  
BODYWORK  
INTENSIV

19:30 - 20:20  
PILATES

18:30-19:20  
HIIT The Beat

*Sport mit Freunden*   
**UNION  
WEST-WIEN** 