|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Startzeit | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | Freitag |
| online |  | |  | |  | |  |  |
| MZH |  | |  | |  | |  |  |
| TT-Raum |  | |  | |  | |  |  |
| **07:00** | 07:00 – 07:40 h  **Rückenfit** | | 07:00 – 07:40 h  **Rückenfit** | |  | | 07:00 – 07:40 h  **Rückenfit** | 07:00 – 07:40 h  **Rückenfit** |
|  | 07:30 – 08:10 h  **Yoga** | | 07:30h – 08:10 h  **Pilates** | |  | |  | 07:30 – 08:30 h  **Fußball** |
|  |  | | 07:30 – 09:00 h  **Fußball** | |  | |  |  |
| **12:00** |  | |  | |  | | 12:00h – 12:10 h  **Yoga** |  |
| **15:00** | 15:00 – 16:00 h  **Fitness 50+** | |  | |  | | 15:00 – 16:30 h  **Fußball** | 15:00 – 16:30 h  **Fußball** |
|  |  | |  | |  | | 15:00h – 16:00 h  **Yoga** |  |
| Startzeit | Montag | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag |
| **16:00** |  | 16:00 – 17:30 h  **Badminton** | | 16:00 – 17:30 h  **Fußball** | | 16:00h – 17:00 h  **Yin-Yoga** | | 16:30 – 18:00 h  **Fußball** |
|  |  |  | | 16:00 – 19:00 h  **Tischtennis** | | 16:30 – 17:30 h  **Basketball** | |  |
| **17:00** | 17:00 – 19:00 h  **Tischtennis** | 17:30h – 18:30 h  **Zumba** | | 17:00 – 18:00 h  **Yoga** | | 17:00 – 19:00 h  **Tischtennis** | | 17:00 – 18:30 h  **Tischtennis** |
|  |  |  | | 17:30h – 19:00 h  **Ganzkörperfitneß** | | 17:30 – 19:00 h  Nur in 01/2024  **Weihnachtsspeckweg** | |  |
| **18:00** | 18:30 – 20:00 h  **Fußball** | 18:30 – 20:00 h  **Basketball** | | 18:30 – 20:00 h  **Volleyball** | |  | |  |
| **19:00** |  |  | | 19:00h – 20:30h  **Rückenfit** | | 19:00 – 22:00 h  **Badminton** | |  |
| **20:00** |  | 20:00 – 21:30 h  **Badminton** | | 20:00 – 21:30 h  **FIT werden und bleiben im Alter** | |  | | 20:00 – 21:30 h  **Fußball**  **AXA MZH**  **Volleyball**  **Sporthalle Pfälzer Str.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rückenfit (Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag ab 07:00 h):**  [An Microsoft Teams-Besprechung teilnehmen](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_NTYyYjJlYjEtZjVkZC00MzQ5LWFlNzEtNGFkMjI0YWM3NDYz%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22396b38cc-aa65-492b-bb0e-3d94ed25a97b%22%2c%22Oid%22%3a%223ccc8a36-07d5-426a-8fd8-8f2ce568b7dc%22%7d) | **Pilates (Freitag):**  Teilnahme-Link:  <https://us04web.zoom.us/j/78118362547?pwd=bVFoa1Q0ZGxNaFJVaHFSRzJNZmJlQT09> |
| **Yoga (Montag / Donnerstag):**  Zoom-Meeting beitreten  [https://us02web.zoom.us/j/81222896132?pwd=am5nOTZyWkllalNyNkcwaWh6eDdWQT09](https://urldefense.com/v3/__https:/us02web.zoom.us/j/81222896132?pwd=am5nOTZyWkllalNyNkcwaWh6eDdWQT09__;!!BnkV9pdh5V0!A3Cw2uGy-6kYxdfoXMpqVVuyVvd-U2fJgpEmOWKYdmJL7Wb4kqWBwQ5E0io8cpi8b6XbrVIiX7e48fqa40pZCpdSJftg$)  **Meeting-ID: 812 2289 6132 Kenncode: 660734** | **Yoga in der Mittagspause (Donnerstag):**  [Klicken Sie hier, um an der Besprechung teilzunehmen](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_Y2RiZTIyMTgtZGExMy00YzA0LWE4MjUtNzlmMzNjMmM3ZGU4%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22396b38cc-aa65-492b-bb0e-3d94ed25a97b%22%2c%22Oid%22%3a%22406e9f6e-2ff8-4413-a6ce-56913464242e%22%7d) |
| **Pilates (Dienstag):**  Zoom-Meeting beitreten  [https://us02web.zoom.us/j/88109287090?pwd=ckRoeEY2RHh4enRsd2I0dFZIOGFoZz09](https://urldefense.com/v3/__https:/us02web.zoom.us/j/88109287090?pwd=ckRoeEY2RHh4enRsd2I0dFZIOGFoZz09__;!!BnkV9pdh5V0!A3Cw2uGy-6kYxdfoXMpqVVuyVvd-U2fJgpEmOWKYdmJL7Wb4kqWBwQ5E0io8cpi8b6XbrVIiX7e48fqa40pZCtdEe_Rd$)  **Meeting-ID: 881 0928 7090, Kenncode: 650737** | **Yoga (Mittwoch):**  Der Link wird noch bekannt gegeben! |