

# Muskelkater

gültig ab 2020

Telefon 07333 3400

Web [www.muskelkater.com](http://www.muskelkater.com)

Mail [info@muskelkater.com](mailto:info@muskelkater.com)

Montag 9.30 - 23.00	Dienstag 9.30 - 23.00	Mittwoch 8.00 - 23.00	Donnerstag 9.30 - 0.00	Freitag 9.30-12.00 & 17.00 - 22.00	Samstag 14.00 - 18.00
09.30 - 10.30 Gesunder Rücken	9.30 - 10.30 Allfit <b>NEU</b>	8.30 - 9.15 Basic Training	9.30 - 10.30 Fatburner H.I.I.T	9.30 - 10.15 Rehasport	16.00 - 17.00 Lauftreff
17.00 - 17.45 Fit ab 60 <b>NEU</b>	17.30 - 18.15 Rehasport	9.30 - 10.30 Body Workout <b>NEU</b>	17.00 - 18.00 Rückenschule für Kinder	10.45 - 11.45 Mamafit mit Baby	Miet your Studio**
18.00 - 18.45 Rehasport	18.15 - 19.00 Rehasport	14.00 - 15.00 Senioren Fitness	18.00 - 19.00 Gesunder Rücken	17.00 - 18.00 Rückenschule für Kinder	
18.45 - 19.30 Gesunder Rücken	19.00 - 19.15 Waschbrettbauch	17.30 - 18.30 FitMix	19.00 - 19.45 Rehasport	18.00 - 19.30 Yoga*	Sonntag 10.00 - 15.00
19.30 - 20.15 Fatburner H.I.I.T <b>NEU</b>	19.15 - 20.00 Taebumba	18.30 - 19.15 Arsch weg spezial <b>NEU</b>	19.00 - 19.45 Indoor Cycling	19.00 - 19.45 Indoor Cycling	10.00 - 15.00 Freies Training
20.15 - 21.15 Body Former	20.00 - 21.00 Gesunder Rücken	18.30 - 19.30 Lauftraining	19.45 - 20.00 Waschbrettbauch	19.45 - 20.00 Waschbrettbauch <b>NEU</b>	Miet your Studio**
	20.00 - 21.30 Indoor Cycling	19.30 - 20.15 Rücken & Haltung <b>NEU</b>	20.00 - 21.00 Fit ab 40		
<b>FIGUR KURSE</b>	*weitere Infos sind unter der APP „NoExcuse“ nachzulesen oder unter <a href="http://www.muskelkater.com">www.muskelkater.com</a> oder 07333/3400				

\*\*Am Wochenende können sie den Muskelkater exklusiv mieten für Wellnessabende, Party oder Fitness mit Ihrem eigenen Freundeskreis