



CANTIENICA®-STUDIO

Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

Kursprogramm

Januar – März 2025

Basis-Workshops für Sie & Ihn Präsenz und Online

Ein Basis-Workshop bildet die Einführung in die CANTIENICA®-Methode.

Hier werden die Grundlagen und Prinzipien der CANTIENICA®-Methode in Theorie und Praxis vermittelt.

KAARST:

Mittwoch	08.01. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Mittwoch	05.02. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	08.02. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	02.04. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	26.04. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz

Teilnahmegebühr Präsenz-Workshop: 150 €
Teilnahmegebühr Online-Workshop: 99 €
(25 Euro Rabatt möglich bei gleichzeitiger Buchung bestimmter Kurse. Lassen Sie sich diesbezüglich gerne von mir beraten.)

Teilnehmer 4 bis 8 Personen

Voranmeldung erforderlich.
Kostenfreie Abmeldungen spätestens 1 Woche vorher.
Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Online-Angebot

Sie können auch online mit mir trainieren!

Das gilt für Privatlektionen, Kurse und Workshops.
Für Einsteiger und für „alte Hasen“.

Wenn wir uns noch nicht kennen und Sie Interesse an meinen Online-Angeboten haben, rufen Sie mich gerne an.

Ich informiere und berate Sie gerne unverbindlich.



Anmeldung:

Fon 0 2131 203999
info@cantienica.net
www.cantienica.net

Fortlaufende Kurse für sie & ihn CANTIENICA®-Das Powerprogramm: Präsenz – Online pur – Hybrid

Intelligentes Ganzkörpertraining

Steigert Kraft und Beweglichkeit. Strafft die Formen. Optimiert die Haltung. Kräftigt die Tiefenmuskulatur des ganzen Körpers – inklusive Beckenboden! Bestens geeignet, um Rücken- und Gelenksbeschwerden zu beseitigen. Erinnert den Körper wieder an seine natürlichen Bewegungsmuster.

Alle Kurse auch für Schwangere und zur Rückbildung optimal!

Enthält Elemente aus dem gesamten Spektrum der Methode.

Einstieg jederzeit möglich nach einem Basis-Workshop oder 2 Privatlektionen.

Unabhängig von Wochentag und Uhrzeit ist eine flexible Teilnahme möglich. Sie können jede Woche andere Kurse besuchen!

dienstags	09:00 – 09:15 Uhr	Cantienica®-Quickie	ONLINE pur
	10:00 – 11:00 Uhr		hybrid KAARST/ONLINE
	17:30 – 18:30 Uhr	Mehrgewichtige und Einsteiger (Kurs auch für alle anderen offen!)	hybrid KAARST/ONLINE
mittwochs	18:45 – 19:45 Uhr	teilweise mit Pezzi, Ombow & Co.	Präsenz KAARST
	20:00 – 21:00 Uhr		hybrid KAARST/ONLINE
	14:00 – 15:00 Uhr	Senioren bzw. in der Beweglichkeit eingeschränkte Personen (offen für alle)	hybrid KAARST/ONLINE
donnerstags	20:00 – 21:00 Uhr		ONLINE PUR
	12:00 – 13:00 Uhr		ONLINE PUR
	18:00 – 19:00 Uhr	CANTIENICA®-Training in der Schwangerschaft (Kurs auch für alle anderen offen!)	hybrid KAARST/ONLINE
freitags	19:15 – 20:15 Uhr	1. Donnerstag im Monat: CANTIENICA®-Faceforming 2./3./4. Donnerstag im Monat: Schwerpunkt: Rücken	hybrid KAARST/ONLINE
	10:45 – 11:45 Uhr	Schwerpunkt: Rückbildung mit/ohne Baby bis 5 Mon. (Kurs auch für alle anderen offen!)	hybrid KAARST/ONLINE
	17:00 – 18:00 Uhr		Präsenz DÜSSELDORF
	18:15 – 19:15 Uhr		Präsenz DÜSSELDORF

Für alle fortlaufenden Kurse gilt:

Präsenz-Teilnehmer 4 bis 10 Personen
Abmeldungen bis spätestens 24 Stunden vorher; ansonsten gilt die Stunde als geturnt und wird berechnet.

Einzelstunde Präsenz-Teilnahme	25 €
Einzelstunde Online-Teilnahme	20 €
Cantienica®-Quickie	7,50 €
10er-Karte (12 Monate gültig, persönlich)	200 €
20er-Karte (12 Monate gültig, persönlich)	350 €

Auch gültig für die Online-Teilnahme.

Spezial-Workshops für Sie & Ihn

Als Ergänzung zum eigentlichen Cantienica®-Training in den fortlaufenden Kursen
Vorkenntnisse notwendig

Hüftgelenke

Hüftgelenke öffnen, stabilisieren, entlasten. Insbesondere bei Dysplasie, Arthrose und daraus resultierender Bewegungseinschränkung

Samstag 10.01. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Finger, Hände, Handgelenke

Arthrose, Maushand, Karpaltunnelsyndrom etc. ade!
Mittwoch 15.01. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Bauch-Spezial für einen flachen, kräftigen Bauch. Ein „must“ auch für alle Schwangeren und bei Rektusdiastase
Mittwoch 12.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Grundlagen-Wiederholung

Mittwoch 19.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Beckenboden-Spezial – Auch in der Schwangerschaft und zur Rückbildung in/nach den Wechseljahren, vor und nach OPs, bei Erektionsstörungen, Organenkungen und -vorfällen, Inkontinenz, Hämorrhoiden, Verstopfung und sonstigen Beschwerden im Becken- bzw. Urogenitalbereich
Samstag 22.02. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE

CANTIENICA®-Faceforming I

strafft das Gesicht, entspannt Kopf und Kiefer
Samstag 08.03. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE

(25 Euro Rabatt beim gleichzeitigen Kauf der Workshops Cantienica®-Faceforming I + II)

Füße, Zehen

Füße, Zehen – Fußbeschwerden lindern, Fußmuskulatur kräftigen, Hallux Valgus etc. entgegenwirken

Mittwoch 12.03. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Besser sehen

Verbesserung der Sehkraft und Verjüngung der gesamten Augen. Inkl. 15seitigem Handout

Samstag 22.03. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE

Reflux & Zwerchfell

Reflux entgegenwirken, das Zwerchfell stabilisieren und gut nutzen – insbesondere bei Zwerchfellbrüchen

Mittwoch 26.03. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

CANTIENICA®-Faceforming II

strafft das Gesicht, entspannt Kopf und Kiefer
Mittwoch 30.04. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Für alle Spezial-Workshops gilt:

Kursgebühr: 55 € für 1,5stündige Workshops,
125 € für 3stündige Workshops,
150 € für 4stündige Workshops,

Kostenfreie Abmeldung bis 1 Woche vorher. Ab 4 Teilnehmern

Privatlektionen

(auch online)
nach Vereinbarung

Kursorte:

CANTIENICA®-STUDIO Nataly Leufgen
Alte Heerstraße 61 · 41564 Kaarst
Eingang vom Parkplatz im Hof

Gemeinschaftsraum
Ursula-Trabalski-Straße 47
40625 Düsseldorf-Gerresheim

Stand: Dezember 2024
Änderungen vorbehalten
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer