



# CANTIENICA®-STUDIO

## Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

### Kursprogramm

### Januar – März 2026

#### 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.

Samstag	17.01.	Präsenz in Kaarst
	09:00 – 13:00 Uhr	
Mittwoch	11.03.	Online
	16:30 – 19:30 Uhr	

Teilnahmegebühr Präsenz-Workshop: 150 €  
Teilnahmegebühr Online-Workshop: 99 €  
(10% Rabatt bei zeitgleichem Kauf einer 5er-Karte  
für die Kursstunden. Lassen Sie sich dazu 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.

#### Kurz-Einführung Online

Die Kurzeinführung bietet eine Alternative zum Basis-Workshop.  
Sie bildet einen konzentrierten Auszug des Basis-Workshops und gibt eine schnelle Orientierung zum Einstieg.

Mittwoch	21.01.	Online
	18:00 – 19:00 Uhr	
Mittwoch	25.02.	Online
	18:00 – 19:00 Uhr	
Mittwoch	18.03.	Online
	18:00 – 19:00 Uhr	

Teilnahmegebühr: 49 €  
Mindestteilnehmerzahl: 4 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.

Privatlektionen (auch online)  
nach Vereinbarung

#### 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 Gelenkbeschwerden 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	09:30 – 10:30 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	10:45 – 11:45 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	CANTIENICA®-Training in der Schwangerschaft (Kurs auch für alle anderen offen)	
	18:45 – 19:45 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	20:00 – 21:00 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	Schwerpunkt: Rücken	
mittwochs	14:00 – 15:00 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	Senioren bzw. in der Beweglichkeit eingeschränkte Personen (offen für alle)	
	18:45 – 19:45 Uhr in English	<a href="#">ONLINE PUR</a>
	20:00 – 21:00 Uhr	<a href="#">ONLINE PUR</a>
donnerstags	12:00 – 13:00 Uhr på dansk	<a href="#">ONLINE</a>
	17:30 – 18:30 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	Mehrgewichtige und Einsteiger (Kurs auch für alle anderen offen)	
	18:45 – 19:45 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	1. Donnerstag im Monat: CANTIENICA®-Faceforming	
	18:45 – 19:45 Uhr	Präsenz Kaarst
	2./3./4. Donnerstag im Monat: Teilweise mit Pezzi, Ombow & Co.	
freitags	09:30 – 10:30 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	10:45 – 11:45 Uhr	hybrid KAARST / <a href="#">ONLINE</a>
	Schwerpunkt: Rückbildung mit/ohne Baby bis 5 Mon. (Kurs auch für alle anderen offen)	
	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 Online-Teilnahme 20 €

Einzelstunde Präsenz-Teilnahme 25 €

5er-Karte (12 Monate gültig, persönlich) 115 €

12er-Karte (12 Monate gültig, persönlich) 259 €

25er-Karte (12 Monate gültig, persönlich) 489 €

Auch gültig für die Online-Teilnahme.

#### Spezial-Workshops für sie & ihn

Als Ergänzung zum eigentlichen Cantienica®-Training

in den fortlaufenden Kursen – Vorkenntnisse notwendig

##### Skoliose entgegenwirken II

Baut auf dem 3ständigen Skoliose-Workshop auf  
Mittwoch 14.01. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### Inkontinenz-Workshop II

Baut auf dem 4ständigen Inkontinenz-Workshop auf  
Mittwoch 28.01. | 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 Erections-  
störungen, Organsenkungen und -vorfällen, Inkontinenz, Häm-  
orrhoiden, Verstopfung und sonstigen Beschwerden im Becken- bzw.  
Urogenitalbereich

Samstag 31.01. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### Bauch-Spezial II

Baut auf dem regulären Bauch-Workshop auf  
Mittwoch 04.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### Füße-Knie-Hüfte-Beinachse

X- und O-Beine richten, Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden lindern |  
Zusammenhang zwischen Beinachse und Beschwerden in Becken und Rücken verstehen und beheben  
Mittwoch 11.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### Hüftgelenke

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

Samstag 14.02. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### Grundlagen-Wiederholung

Mittwoch 18.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### Skoliose entgegenwirken

Stabilität und Entlastung schaffen im ganzen Körper  
Spür- und sichtbare Aufrichtung

Samstag 28.02. | 9:30 – 12:30 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### Kiefer & Zähne

für einen entspannten Kiefer und entlastete Zähne ohne Schiene.  
Hilfreich u.a. bei Zahmeknirschen und  
Kiefergelenksbeschwerden bzw. -fehlstellungen

Mittwoch 04.03. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### CANTIENICA®-Faceforming I

strafft das Gesicht, entspannt Kopf und Kiefer

Samstag 14.03. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

##### CANTIENICA®-Faceforming II

baut auf CANTIENICA®-Faceforming I auf

Mittwoch 25.03. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / [ONLINE](#)

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

##### Für alle Spezial-Workshops gilt:

Kursgebühr: 55 € für 1,5ständige Workshops,

125 € für 3ständige Workshops,

150 € für 4ständige Workshops,

Kostenfreie Abmeldung bis 1 Woche vorher. Ab 4 Teilnehmern

### Anmeldung:

Fon 02131 203999

[info@cantienica.net](mailto:info@cantienica.net)

[www.cantienica.net](http://www.cantienica.net)

Stand: Dezember 2025 | Änderungen vorbehalten

Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer

### Kursorte:

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

Gemeinschaftsraum  
Ursula-Trabalski-Straße 47  
40625 Düsseldorf-Gerresheim