



# 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. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz in Kaarst
Mittwoch	11.03. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	21.03. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz in Kaarst

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

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. Optimierte 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	09:30 – 10:30 Uhr	hybrid	KAARST/ONLINE
	10:45 – 11:45 Uhr	hybrid	KAARST/ONLINE
	CANTIENICA®-Training in der Schwangerschaft (Kurs auch für alle anderen offen!)		
	18:45 – 19:45 Uhr	hybrid	KAARST/ONLINE
	20:00 – 21:00 Uhr	hybrid	KAARST/ONLINE
	Schwerpunkt: Rücken		
mittwochs	14:00 – 15:00 Uhr	hybrid	KAARST/ONLINE
	Senioren bzw. in der Beweglichkeit eingeschränkte Personen (offen für alle)		
	18:45 – 19:45 Uhr	in English	ONLINE PUR
	20:00 – 21:00 Uhr		ONLINE PUR

donnerstags	12:00 – 13:00 Uhr	på dansk	ONLINE
	17:30 – 18:30 Uhr	hybrid	KAARST/ONLINE
	Mehrgewichtige und Einsteiger (Kurs auch für alle anderen offen!)		
	18:45 – 19:45 Uhr	hybrid	KAARST/ONLINE
	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/ONLINE
	10:45 – 11:45 Uhr	hybrid	KAARST/ONLINE
	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 3stündigen Skoliose-Workshop auf

Mittwoch 14.01. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

#### Inkontinenz-Workshop II

Baut auf dem 4stündigen 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 Wechselfahren, vor und nach OPs, bei Erektionsstörungen, Organsenkungen und -vorfällen, Inkontinenz, Hämorrhoiden, 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 Zähneknirschen 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 Cantienica®-Faceforming I + II)

#### 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

## Anmeldung:

Fon 02131 203999  
info@cantienica.net  
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