



CANTIENICA®-STUDIO

Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

Kursprogramm Oktober – Dezember 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.

Mittwoch	08.07. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	08.11. 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	15.10. 18:00 – 19:00 Uhr	Online
Mittwoch	05.11. 18:00 – 19:00 Uhr	Online
Mittwoch	10.12. 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.



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	09:30 – 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

Reflux & Zwerchfell

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

Mittwoch 01.10. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Schultern

befreien, entspannen, loslassen. Schulter-, Ellbogen- und Handgelenksbeschwerden loswerden

Samstag 11.10. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Nacken und Halswirbelsäule

entlasten und entspannen

Mittwoch 29.10. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST/ONLINE

Kniespezial

Mittwoch 12.11. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST/ONLINE

CANTIENICA®-Faceforming I

strafft das Gesicht, entspannt Kopf und Kiefer

Samstag 22.11. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE

CANTIENICA®-Faceforming II

baut auf CANTIENICA®-Faceforming I auf

Mittwoch 26.11. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

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

Besser sehen

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

Samstag 06.12. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / Online

Inkontinenz-Workshop

Ursachen erkennen und entgegensteuern lernen, Zusammenhänge verstehen und beachten lernen. Bei Harn- und Stuhl-Inkontinenz. Für Frauen und Männer

Samstag 13.12. | 09:00 – 13:00 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

Anmeldung:

Fon 02131 203999
info@cantienica.net
www.cantienica.net

Kursorte:

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

Gemeinschaftsraum
Ursula-Trabalski-Straße 47
40625 Düsseldorf-Gerresheim

Stand: September 2025 | Änderungen vorbehalten
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer