



# CANTIENICA®-STUDIO

## Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

## Kursprogramm

### Oktober 2021 – März 2022

Bitte beachten Sie die aktuellen  
Coronaschutz-Regeln des Rhein-Kreis Neuss

### Basis-Workshops für Sie & Ihn

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

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

Ziel ist es, im Anschluss sicher und effektiv alleine und in den Kursstunden trainieren zu können.

KAARST:

Samstag 20.11.  
09:00 – 13:00 Uhr

Samstag 11.12.  
09:00 – 13:00 Uhr

Samstag 15.01.  
09:00 – 13:00 Uhr

Samstag 05.03.  
09:00 – 13:00 Uhr

Kursgebühr für 4 Stunden: 150 €

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

### Fortlaufende Kurse für sie & ihn

#### CANTIENICA®-Das Powerprogramm:

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 einer Schnupper-Einführung plus Privatlektion (90 min.) oder 2 Privatlektionen.

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

dienstags 10:00 – 11:00 Uhr DÜSSELDORF oder KAARST/ONLINE\*  
11:15 – 12:15 Uhr DÜSSELDORF oder KAARST/ONLINE\*  
18:45 – 19:45 Uhr KAARST/ONLINE  
20:00 – 21:00 Uhr KAARST/ONLINE

mittwochs 14:00 – 15:00 Uhr KAARST/ONLINE  
für Senioren bzw. in der Beweglichkeit eingeschränkte Personen (offen für alle)  
15:15 – 16:15 Uhr KAARST/ONLINE  
Schwerpunkt: Rücken

donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr KAARST/ONLINE  
CANTIENICA®-Training in der Schwangerschaft (Kurs auch für alle anderen offen!)  
19:15 – 20:15 Uhr KAARST/ONLINE  
1. Donnerstag im Monat: CANTIENICA®-Faceforming (2. / 3. / 4. Donnerstag: reguläres Training)

freitags 09:30 – 10:30 Uhr KAARST/ONLINE  
10:45 – 11:45 Uhr KAARST/ONLINE  
Schwerpunkt: Rückbildung mit/ohne Baby bis 5 Mon. (Kurs auch für alle anderen offen!)  
18:00 – 19:00 Uhr DÜSSELDORF oder ONLINE\*  
19:15 – 20:15 Uhr DÜSSELDORF oder ONLINE\*

\* im wöchentlichen Wechsel

#### Für alle fortlaufenden Kurse gilt:

Teilnehmer 4 bis 10 Personen

Anmeldungen bis spätestens 48 Stunden vorher.

Abmeldungen bis spätestens 24 Stunden vorher; ansonsten gilt die Stunde als geturnt und wird berechnet.

Bezahlungsoptionen:

Bar zur betreffenden Kursstunde bzw. zum 1. Termin der Karte oder

Überweisung bis spätestens 3 Werktage vor der betreffenden Kursstunde bzw. dem 1. Termin der Karte. Bei kurzfristigeren Überweisungen benötige ich einen Überweisungsbeleg spätestens zur betreffenden Kursstunde bzw. dem 1. Termin der Karte.

Einzelstunde fortlaufender Kurs 23 €

10er-Karte (12 Wochen gültig, persönlich) 190 €

20er-Karte (28 Wochen gültig, persönlich) 340 €

### Spezial-Workshops für Sie & Ihn

(Vorkenntnisse notwendig)

Beckenboden-Spezial –

Auch in der Schwangerschaft und zur Rückbildung in/nach den Wechseljahren, vor und nach OPs, bei Erektionsstörungen, Organsenkungen und -vorfällen, Inkontinenz, Hämorrhoiden, Verstopfung und sonstigen Beschwerden im Becken- bzw. Urogenitalbereich

Samstag 30.10. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST  
Samstag 18.12. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST  
Samstag 19.02. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

Rektusdiastase | lernen, wie sie sich schließen bzw. verhindern lässt

Mittwoch 03.11. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

Knie-Spezial |

Mittwoch 24.11. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

Nacken und Halswirbelsäule entlasten und entspannen

Mittwoch 01.12. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

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

Mittwoch 19.01. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

CANTIENICA®-Faceforming | strafft das Gesicht,

entspannt Kopf und Kiefer

Samstag 29.01. | 09:00 – 13:00 Uhr | KAARST

Schultern | befreien, entspannen, loslassen. Schulter-, Ellbogen-

und Handgelenksbeschwerden loswerden

Mittwoch 02.02. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

Besser sehen | Verbesserung der Sehkraft und Verjüngung der

gesamten Augen. Inkl. 15seitigem Handout

Samstag 12.02. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

Finger, Hände, Handgelenke |

Arthrose, Maushand, Karpaltunnelsyndrom etc. ade!

Mittwoch 23.02. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

Schreibtischarbeit körpergerecht | mit entlastetem Rücken,

Nacken, Schultern, Ellbogen, Handgelenken

Mittwoch 09.03. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

Das Rückenprogramm | für einen starken, gesunden Rücken.

Das Rückenprogramm hilft bei bzw. schützt vor Rückenbeschwerden und -deformationen aller Art.

Samstag 19.03. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

Kiefer & Zähne | für einen entspannten Kiefer und entlastete

Zähne ohne Schiene. Hilfreich u.a. bei Zahnknirschen und

Kiefergelenksbeschwerden bzw. -fehlstellungen

Mittwoch 23.03. | 17:00 – 18:30 Uhr | KAARST

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: Oktober 2021.  
Änderungen vorbehalten  
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer