



# CANTIENICA®-STUDIO

## Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

## Kursprogramm

Januar – April 2024

### 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	17.01. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	17.02. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	13.03. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	13.04. 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 02131 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	10:00 – 11:00 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE
	18:45 – 19:45 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE
	20:00 – 21:00 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE

mittwochs	14:00 – 15:00 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE
	für Senioren bzw. in der Beweglichkeit eingeschränkte Personen (offen für alle)	
	20:00 – 21:00 Uhr	ONLINE PUR

donnerstags	12:00 – 13:00 Uhr	ONLINE PUR
	18:00 – 19:00 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE
	CANTIENICA®-Training in der Schwangerschaft (Kurs auch für alle anderen offen!)	
	19:15 – 20:15 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE
	1. Donnerstag im Monat: CANTIENICA®-Faceforming 2./3./4. Donnerstag im Monat: Schwerpunkt: Rücken	

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

Anmeldungen bis spätestens 48 Stunden vorher.

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

Einzelstunde Präsenz-Teilnahme	25 €
Einzelstunde Online-Teilnahme	20 €
10er-Karte (12 Wochen gültig, persönlich)	200 €
20er-Karte (28 Wochen 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

#### Schultern

befreien, entspannen, loslassen.  
Schulter-, Ellbogen- und Handgelenksbeschwerden loswerden  
Samstag 13.01. | 09:00 – 10:30 Uhr | hybrid KAARST / Online

#### Finger, Hände, Handgelenke

Arthrose, Maushand, Karpaltunnelsyndrom etc. ade!  
Samstag 13.01. | 10:45 – 12:15 Uhr | KAARST

#### Skoliose entgegenwirken

Stabilität und Entlastung schaffen im ganzen Körper  
Spür- und sichtbare Aufrichtung  
Samstag 27.01. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

#### 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 03.02. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST  
Samstag 27.04. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

#### CANTIENICA® Faceforming

strafft das Gesicht, entspannt Kopf und Kiefer

Samstag 02.03. | 09:00 – 13:00 Uhr | KAARST

(25 Euro Rabatt bei gleichzeitiger Buchung der Workshops CANTIENICA® Faceforming + Besser sehen)

#### Besser sehen

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

Samstag 16.03. | 09:30 – 12:30 Uhr | hybrid KAARST / Online

(25 Euro Rabatt bei gleichzeitiger Buchung der Workshops CANTIENICA® Faceforming + Besser sehen)

#### Knie-Spezial

Samstag 23.03. | 10:45 – 12:15 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: Dezember 2023  
Änderungen vorbehalten  
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer