



CANTIENICA®-STUDIO

Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

Kursprogramm

August – Dezember 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:

Samstag	10.08. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	29.08. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Mittwoch	09.10. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	12.10. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	27.11. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	07.12. 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 Monate gültig, persönlich) 200 €

20er-Karte (12 Monate 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

Bauch-Spezial | für einen flachen, kräftigen Bauch. Ein „must“ auch für alle Schwangeren und bei **Rektusdiastase**
Mittwoch 21.08. | 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 Erektionsstörungen, Organenkungen und -vorfällen, Inkontinenz, Hämorrhoiden, Verstopfung und sonstigen Beschwerden im Becken- bzw. Urogenitalbereich
Samstag 24.08. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE
Samstag 26.10. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE
Mittwoch 11.12. | 15:30 – 18:30 Uhr | KAARST / ONLINE

Hüftgelenke | Hüftgelenke öffnen, stabilisieren, entlasten. Insbesondere bei Dysplasie, Arthrose und daraus resultierender Bewegungseinschränkung
Mittwoch 25.09. | 15:00 – 17:00 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 05.10. | 09:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Kiefer & Zähne | für einen entspannten Kiefer und entlastete Zähne ohne Schiene. Hilfreich u.a. bei Zähneknirschen und Kiefergelenksbeschwerden bzw. -fehlstellungen
Mittwoch 30.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Reflux & Zwerchfell | Reflux entgegenwirken, das Zwerchfell stabilisieren und gut nutzen – insbesondere bei Zwerchfellbrüchen
Mittwoch 06.11. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

CANTIENICA®-Faceforming
strafft das Gesicht, entspannt Kopf und Kiefer
Samstag 09.11. | 09:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Besser sehen | Verbesserung der Sehkraft und Verjüngung der gesamten Augen. Inkl. 15seitigem Handout
Samstag 23.11. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE

(25 Euro Rabatt beim gleichzeitigen Kauf der Workshops Cantienica®-Faceforming und Besser Sehen)

Knie-Spezial
Mittwoch 04.12. | 15:30 – 17:00 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

Kursorte:

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

Gemeinschaftsraum
Ursula-Trabalski-Straße 47
40625 Düsseldorf-Gerresheim

Stand: Juli 2024
Änderungen vorbehalten
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer