



# CANTIENICA®-STUDIO

## Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

## Kursprogramm

April – Juni 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.

KAARST:

Mittwoch	02.04. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	26.04. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	21.05. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	28.06. 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	09:00 – 09:15 Uhr Cantienica®-Quickie	ONLINE pur
	09:30 – 10:30 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE
	17:30 – 18:30 Uhr Mehrgewichtige und Einsteiger (Kurs auch für alle anderen offen!)	hybrid KAARST/ONLINE
	18:45 – 19:45 Uhr teilweise mit Pezzi, Ombow & Co.	Präsenz KAARST
	20:00 – 21:00 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE
mittwochs	14:00 – 15:00 Uhr Senioren bzw. in der Beweglichkeit eingeschränkte Personen (offen für alle)	hybrid KAARST/ONLINE
	20:00 – 21:00 Uhr	ONLINE PUR
donnerstags	12:00 – 13:00 Uhr	ONLINE PUR
	18:00 – 19:00 Uhr CANTIENICA®-Training in der Schwangerschaft (Kurs auch für alle anderen offen!)	hybrid KAARST/ONLINE
	19:15 – 20:15 Uhr 1. Donnerstag im Monat: CANTIENICA®-Faceforming 2./3./4. Donnerstag im Monat: Schwerpunkt: Rücken	hybrid KAARST/ONLINE
freitags	09:30 – 10:30 Uhr	hybrid KAARST/ONLINE
	10:45 – 11:45 Uhr Schwerpunkt: Rückbildung mit/ohne Baby bis 5 Mon. (Kurs auch für alle anderen offen!)	hybrid KAARST/ONLINE
	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 Präsenz-Teilnahme	25 €
Einzelstunde Online-Teilnahme	20 €
Cantienica®-Quickie	7,50 €
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

#### Schultern

befreien, entspannen, loslassen.  
Schulter-, Ellbogen- und Handgelenksbeschwerden loswerden  
Samstag 05.04. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

#### Nacken und Halswirbelsäule entlasten und entspannen

Mittwoch 09.04. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST/ONLINE

#### Skoliose entgegenwirken

Stabilität und Entlastung schaffen im ganzen Körper  
Spür- und sichtbare Aufrichtung  
Samstag 12.04. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

#### CANTIENICA®-Faceforming II

Wiederholung für Absolventen des 4stündigen Workshops bzw. Ergänzung für Absolventen des 3stündigen Teil-I-Workshops  
Mittwoch 30.04. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

#### Intensiv-Workshop Gehen & Laufen

Körpergerechte, leichte, schmerzfreie Fortbewegung im Alltag und beim Sport. Mit entlasteten Gelenken, Füßen, Bandscheiben, Beckenboden

Samstag 10.05. | 09:00 – 13:00 Uhr | KAARST  
Sonntag 11.05. | 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, Organsenkungen und -vorfällen, Inkontinenz, Hämorrhoiden, Verstopfung und sonstigen Beschwerden im Becken- bzw. Urogenitalbereich  
Samstag 24.05. | 09:30 – 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 28.05. | 15:30 – 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 07.06. | 09:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

#### Knie-Spezial

Mittwoch 11.06. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

#### Finger, Hände, Handgelenke

Arthrose, Maushand, Karpaltunnelsyndrom etc. ade!  
Mittwoch 25.06. | 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: März 2025  
Änderungen vorbehalten  
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer