



CANTIENICA®-STUDIO

Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

Kursprogramm Juli – September 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	02.07. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	30.08. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	08.10. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	08.11. 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	09:30 – 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	NEU! ONLINE PUR
	20:00 – 21:00 Uhr		ONLINE PUR
donnerstags	12:00 – 13:00 Uhr	på dansk	NEU! 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 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

Grundlagen-Wiederholung

Mittwoch 09.07. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Hüftgelenke

Hüftgelenke öffnen, stabilisieren, entlasten.
Insbesondere bei Dysplasie, Arthrose und daraus resultierender
Bewegungseinschränkung

Samstag 12.07. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Bauch-Spezial für einen flachen, kräftigen Bauch.
Ein „must“ auch für alle Schwangeren und bei **Rektusdiastase**
Mittwoch 23.07. | 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 Erektions-
störungen, Organsenkungen und -vorfällen, Inkontinenz,
Hämorrhoiden, Verstopfung und sonstigen Beschwerden im
Becken- bzw. Urogenitalbereich

Samstag 26.07. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE

Samstag 27.09. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE

Körpergerecht im Fitnessstudio

bzw. bei sonstigen Kursen, Sportarten, Übungen
Mittwoch 06.08. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Skoliose entgegenwirken

Stabilität und Entlastung schaffen im ganzen Körper
Spür- und sichtbare Aufrichtung
Samstag 16.08. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Schultern

befreien, entspannen, loslassen.
Schulter-, Ellbogen- und Handgelenksbeschwerden loswerden
Samstag 03.09. | 10:00 – 13:00 Uhr | KAARST / ONLINE

Reflux & Zwerchfell

Reflux entgegenwirken, das Zwerchfell stabilisieren und gut nutzen
– insbesondere bei Zwerchfellbrüchen
Mittwoch 01.10. | 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: Juni 2025
Änderungen vorbehalten
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer