



# CANTIENICA®-STUDIO

## Nataly Leufgen

KAARST | DÜSSELDORF

## Kursprogramm

Mai – Juli 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	13.04. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	29.05. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	15.06. 09:00 – 13:00 Uhr	Präsenz
Mittwoch	17.07. 16:30 – 19:30 Uhr	Online
Samstag	10.08. 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  
Vor Anmeldung 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

#### CANTIENICA®-go! 1

körpergerechte, leichte (Fort-)Bewegung im Alltag und beim Sport

Samstag 11.05. | 09:00 – 13:00 Uhr | KAARST

#### CANTIENICA®-go! 2

Baut auf CANTIENICA®-go! 1 auf.

Sonntag 12.05. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

(25 Euro Rabatt bei gleichzeitiger Buchung der Workshops CANTIENICA® go! 1 + go! 2)

#### Alltag mit Baby | für Mütter und künftige Mütter

Mittwoch 12.06. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

#### Füße, Zehen

Fußbeschwerden lindern, Fußmuskulatur kräftigen, Hallux Valgus etc. entgegenwirken

Mittwoch 26.06. | 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 29.06. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

Samstag 24.08. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST

#### Der Alltag ist der beste Übungsplatz

den Körper im ganz normalen Alltag effektiv trainieren

Mittwoch 03.07. | 15:30 – 17:00 Uhr | KAARST / ONLINE

#### Skoliose entgegenwirken

Stabilität und Entlastung schaffen im ganzen Körper Spür- und sichtbare Aufrichtung

Samstag 13.07. | 09:30 – 12:30 Uhr | KAARST / ONLINE

#### Skoliose Refresher

Wiederholung und Vertiefung mit Fokus auf praktische Umsetzung

Mittwoch 31.07. | 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: April 2024  
Änderungen vorbehalten  
Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer