



Preise und Kursgestaltung

CANTIENICA® Methode für Körperform & Haltung

**Kraft – Beweglichkeit – Schönheit – Energie - das Optimum aus dem Körper holen
– die Bestform finden – Fitnessstraining der intelligenten Art –
für Menschen, die höchste Ansprüche und wenig Zeit haben.**

Beinhaltet Übungen von **CANTIENICA®**

Das Powerprogramm, Rückenprogramm und Beckenbodentraining.
(gültig ab 14.09.09)

Fortlaufendes Kursprogramm – 1 Lektion = 60 Minuten – siehe Stundenplan:

Anzahl der Lektionen	Gesamtpreis	zahlbar	Rate	Laufzeit
80 Gruppen - Lektionen	780,00 €	monatlich	65,00 €	12 Monate
60 Gruppen - Lektionen	630,00 €	monatlich	52,50 €	12 Monate
50 Gruppen - Lektionen	550,00 €	monatlich	46,00 €	12 Monate
40 Gruppen - Lektionen	480,00 €	monatlich	40,00 €	12 Monate
30 Gruppen - Lektionen	420,00 €	monatlich	35,00 €	12 Monate
20 Gruppen - Lektionen	300,00 €	2 Raten	150,00 €	12 Monate
10 Gruppen - Lektionen	170,00 €	sofort	170,00 €	12 Monate
1 Einführungslektion 30 Min. Mini-Privatlektion u. anschließend 60 Min. Gruppe einmalig buchbar	20,00 €	sofort		
10 Schnupper-Lektionen einmalig buchbar	130,00 €		130,00 €	
1 Gruppen - Lektion	19,00 €	sofort	19,00 €	--
1 Privatlektion (60 Min.) Je Person	70,00 €	sofort	70,00 €	--
1 Mini-Privatlektion (30 Min.)	40,00 €	sofort	40,00 €	--



CANTIENICA® - Beckenbodentraining

Die Mitte finden – Das Powerbecken wecken – Die Muskulatur des Beckenbodens so trainieren, dass sie in jeder Situation automatisch das Richtige macht – Im Alltag – beim Sport – bei der Liebe – und beim Gebären.

Intensivkurse als Hilfe zur Selbsthilfe für das Training der Beckenbodenmuskulatur bei Blasenschwäche, Inkontinenz, nach Schwangerschaften, gegen Rückenbeschwerden, für Haltungsschulung etc.

Der Unterricht wird in fortlaufenden Unterrichtsstunden, Privatlektionen oder Workshops erteilt. So können wir ganz individuell mit Ihnen auf Ihre persönlichen Wünsche eingehen. Je nach Trainingserfolg kann dann in den normalen Kursunterricht der CANTIENICA® - Methode für Körperform & Haltung übergewechselt werden.

CANTIENICA® - Beckenbodentraining (gültig ab 14.09.09)	Preise in Euro
Privatlektionen je 60Minuten	70,00 €
ganztägiger Workshop 10:00 – 16:00 Uhr	150,00 €
Fortlaufendes Kursprogramm siehe oben	Abopreisliste

CANTIENICA® - go! Beschwerdefrei laufen



Ganz leicht laufen – weil es der Körper will – schmerzfrei – aufgespannt – gelenkgerecht – rückenfreundlich – die Schwerkraft entmachten – die Fliehkräfte nutzen. Ohne Stöcke oder sonstige Hilfsmittel.

CANTIENICA® - go! richtet sich an alle, die sich ökonomischer, schöner und leichter halten und bewegen möchten. Erobern Sie sich Ihre natürliche Gangart zurück. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Eine wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe bei Beschwerden des Bewegungsapparates.

CANTIENICA® - go! (gültig ab 14.09.09)	Preise in EUR
<i>Privatlektionen</i> je 60 Minuten	70,00 €
<i>ganztägiger Workshop</i> 10:00 – 16:00 Uhr	150,00 €

CANTIENICA® - Faceforming

Die Schwerkraft überlisten – alle Gesichtsmuskeln bewusst vernetzen – Falten glätten – faltenmachende Gewohnheiten umprogrammieren – die Züge straffen – und nebenbei das Zähneknirschen „heilen“.

CANTIENICA® - Faceforming (gültig ab 14.09.09)	Preise in EUR
<i>Privatlektionen</i> je 60 Minuten	70,00 €
<i>ganztägiger Workshop</i> 10:00 – 16:00 Uhr	180,00 €

CANTIENICA® - Rückenprogramm

Die krankmachenden Gewohnheiten aufspüren – die Haltung neu programmieren – von



Schmerz auf Wohlbefinden umstellen – schnell – sicher – nachhaltig – die Methode, die wirklich hilft.

Intensivtraining der Tiefenmuskulatur als Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenproblemen, für Haltungsschulung etc.

Der Unterricht wird in fortlaufenden Unterrichtsstunden oder in Privatlektionen erteilt. So können wir ganz individuell mit Ihnen auf Ihre persönlichen Wünsche eingehen. Je nach Trainingserfolg kann dann in den normalen Kursunterricht der CANTIENICA® - Methode für Körperform & Haltung übergewechselt werden.

CANTIENICA® - Rückenprogramm (gültig ab 14.09.09)	Preise in EUR
<i>Privatlektionen</i> je 60 Minuten	70,00 €
Fortlaufendes Kursprogramm siehe oben	Abopreisliste

Alle Preisangaben unter Vorbehalt. Irrtum oder Druckfehler vorbehalten.
Die aktuellen Preise können Sie telefonisch oder über Email anfragen!