

physio balance

CANTIENICA®

BECKENBODEN-GANZKÖRPER-POWERTRAINING

Die Grundlage jeder Übung ist die Aufspannung von Beckenboden und Zwerchfell. Den Körper als Ganzes trainieren. Muskeln kräftigen und gleichzeitig dehnen. Für Beweglichkeit, Power und Dynamik. Schneller und nachhaltiger Trainingserfolg. Straffe Körperformen. Anmutige Ausstrahlung.



©2019 CANTIENICA AG
KÖRPER-ANPASSUNG
BECKENBODENTRAINING

© 2019 Benita Cantieni | CANTIENICA AG | SÜDWEST

PHYSIO BALANCE IM GESUNDHEITZENTRUM AM FENNPFUHL
MONTAGS-DONNERSTAGS 7-20 UHR · FREITAGS 7-17 UHR

www.physiobalance.berlin

Telefon 030-97606662

Mithilfe der CANTIENICA®-Methode biete ich dir ein wirkungsvolles (Beckenboden-)Training.

So geht's: Die Knochen ausrichten. Die knochen-nahe Muskulatur wecken. Stabilisieren der Körperdiagonalen. Pulsierend die Muskeln kräftigen.

Das Training ist subtil und wirkt durch seine Präzision. Du schulst die Selbstwahrnehmung, stärkst den Beckenboden und spannst den Körper auf. Richtig ausgeführt, wirst du im Alltag mehr Leichtigkeit spüren, Schmerzen reduzieren, dich sicher und kraftvoll fühlen.

Du möchtest Verantwortung für deinen eigenen Körper übernehmen? Du willst deine Selbstwirksamkeit fördern und das anspruchsvolle Training ausprobieren? Oder du hast bereits Erfahrungen mit CANTIENICA®?

Melde dich zum Kurs oder Probetraining an!

Kurs Probestunde 60min. + 15min. Einführung	15€
Kurs (Einzeltermin)	20€
Kurs (1x wöchentlich) Montag 16:00–17:00	60€/Monat
Einzelcoaching 60min. Für Kursteilnehmer	70€
Einzelcoaching 60min. Kein Kursteilnehmer	80€



*Emilia Maria,
Physiotherapeutin*



Terminanfragen erfolgen am besten über unsere
Homepage [physiobalance.berlin](https://www.physiobalance.berlin) oder per
E-Mail an termine@physiobalanceberlin.de