

MIT

CANTIENICA®

LEICHT WIE EINE FEDER



Cantienica für Alle

Montag 18.30 - 19.30 Uhr

Cantienica-Rückbildung

Termin wird nach Absprache

Karin Hellwig

CANTIENICA® -Trainerin Stufe Gold

August-Bebel-Str. 27,

15344 Strausberg

0173/9027022

Anmeldung: per Mail oder Mobil



Rückbildung mit und ohne Baby

Mein Training beruht auf der CANTIENICA® Methode und den Wünschen junger Mütter: Du lernst, deine tiefe Beckenbodenmuskulatur zu trainieren.

Damit kannst Du deine Gebärmutter und Harnblase wieder optimal aufrichten.

Eine Rektusdiastase kann sich wieder zurückbilden.

Die Übungen helfen Dir, dein Baby gut und schmerzfrei zu tragen.



Leichte Übungen

Anmeldung: per Mail oder Mobil

Für Alle

Ich lade Dich ein, mit mir eins der effektivsten Fitnessstrainings der Welt auszuprobieren.

Es ist intelligent, ganzheitlich und therapeutisch.

Du trainierst Deine Tiefenmuskulatur,

Du kannst Deine Körperhaltung stärken. Das Training macht Spaß, entspannt und gibt Dir neue Kraft.

Viele Übungen lassen sich sofort im Alltag anwenden!

