

MIT

CANTIENICA®

LEICHT WIE EINE FEDER.



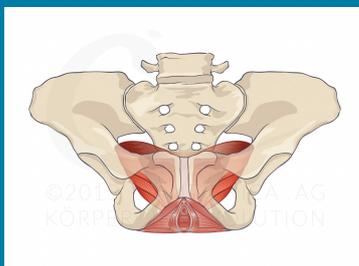
Cantienica-Rückbildung

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 dein Gebärmutter und Harnblase wieder optimal aufrichten. Eine Rectusdiastase kann sich wieder zurückbilden.



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

Leichte Übungen



Karin Hellwig

0173/9027022

leichtwieeinefeder@yahoo.com

August-Bebel-Str. 27, 15344 Strausberg

Cantienica für Alle

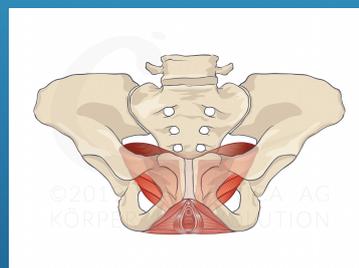
Montag 18.30 - 19.30 Uhr

Für Alle

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

Es ist intelligent, ganzheitlich und therapeutisch

Du trainierst Deine Tiefenmuskulatur,



Das Training macht Spaß, entspannt und gibt Dir neue Kraft.

Viele Übungen lassen sich sofort im Alltag anwenden!!