



CANTIENICA®

Methode für Körperform & Haltung

*Beckenbodentraining
Das Powerprogramm
Das Rückenprogramm
Faceforming
go!*

Entdecken Sie eine neue Leichtigkeit, Kraft und Beweglichkeit

Ob Sie die verloren geglaubte körperliche Geschmeidigkeit, Spannkraft und Bewegungsfreude zurückerobern möchten oder den Spuren der Zeit vorbeugen wollen..... mit der CANTIENICA®-Methode wecken Sie die Kraft aus der Körpermitte. Für

- einen starken Beckenboden
- einen gesunden Rücken
- eine gute Haltung
- frei bewegliche Gelenke und vernetzte Muskeln
- ein gutes Körpergefühl

unabhängig von Alter, Grösse, Fitnesszustand oder Gewicht

im Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen...

Dienstags	08.45 Uhr - 09.45 Uhr	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
Mittwochs	08.30 Uhr - 09.30 Uhr	18.30 Uhr - 19.30 Uhr
	09.45 Uhr - 10.45 Uhr	20.00 Uhr - 21.00 Uhr
Freitags	08.45 Uhr - 09.45 Uhr	

(Fr. 30.— pro Std. in kleinen Gruppen).

Kurse zu speziellen Themen (Einführung, Beckenboden, Rücken, Kopf...) auf Anfrage.

Ich biete die CANTIENICA®-Methode auch in Privatstunden an. (Fr. 90.—/60Min.) Hier können Sie gezielt an ihren persönlichen Herausforderungen arbeiten.

Ich freue mich auf Sie!

Martina Vogel, CANTIENICA®-Instruktorin, Schützenstrasse 21
6430 Schwyz 041 810 36 55 martinavogel@bluewin.ch

