



Körperhaltung
und Bewegung



CANTIENICA® - Workshop-Termine im Überblick

Oktober 2016 – März 2017

(Änderungen vorbehalten)



CANTIENICA®

Methode für Körperform & Haltung

*Beckenbodentraining
Das Powerprogramm
Das Rückenprogramm
Faceforming
go!*

Oktober 2016

Sa, 08.10.2016, 10:00 – 13:00 Uhr

Faceforming I für Einsteiger

Sa, 15.10.2016, 10:00 – 13:00 Uhr

go! Basic

Do, 20.10.2016, 10:30 – 12:00 Uhr

5x Beckenbodentraining (27.10., 03.11., 10.11., 17.11.)

Sa, 22.10.2016, 10:00 – 13:00 Uhr

Faceforming I für Einsteiger

Di, 25.10.2016, 17:30 – 19:00 Uhr

5x Rücken-Intensivkurs (08.11., 15.11., 22.11., 29.11.)

Sa, 29.10.2016, 10:00 – 11:30 Uhr

Füße

Sa, 29.10.2016, 11:45 – 13:15 Uhr

Kopfschmerzen & Migräne

November 2016

Sa, 05.11.2016, 10:00 – 11:30 Uhr	Kiefer & Zähne
Sa, 05.11.2016, 11:45 – 13:15 Uhr	Schulter & Nacken
Sa, 12.11.2016, 10:00 – 13:00 Uhr	Faceforming I für Einsteiger
Sa, 19.11.2016, 10:00 – 11:30 Uhr	CANTIENICA® im Alltag
Do, 24.11.2016, 10:30 – 12:00 Uhr	5x Rücken-Intensivkurs (08.12., 15.12., 22.12., 12.01.2017)
Sa, 26.11.2016, 10:00 – 13:00 Uhr	go! Basic

Dezember 2016

Sa, 03.12.2016, 10:00 – 13:00 Uhr	Kiefer & Zähne
Di, 06.12.2016, 17:30 – 19:00 Uhr	5x Beckenbodentraining (13.12., 20.12., 10.01.2017, 17.01.2017)
Sa, 10.12.2016, 10:00 – 11:30 Uhr	Füße
Sa, 17.12.2016, 10:00 – 11:30 Uhr	Kopfschmerzen & Migräne

Januar 2017

Sa, 14.01.2017, 10:00 – 13:00 Uhr	Faceforming I für Einsteiger
Do, 19.01.2017, 10:30 – 12:00 Uhr	5x Rücken-Intensivkurs (26.01., 02.02., 09.02., 16.02.)
Sa, 21.01.2017, 10:00 – 11:30 Uhr	Schulter & Nacken
Sa, 28.01.2017, 10:00 – 11:30 Uhr	Kopfschmerzen & Migräne

Februar 2017

Sa, 04.02.2017, 10:00 – 11:30 Uhr	Füße
Sa, 11.02.2017, 10:00 – 11:30 Uhr	CANTIENICA® im Alltag
Sa, 18.02.2017, 10:00 – 13:00 Uhr	Faceforming I für Einsteiger
Do, 23.02.2017, 10:30 – 12:00 Uhr	5x Beckenbodentraining (02.03., 09.03., 16.03., 23.03.)
Sa, 25.02.2017, 10:00 – 11:30 Uhr	Kopfschmerzen & Migräne

März 2017

Sa, 04.03.2017, 10:00 – 11:30 Uhr	Kiefer & Zähne
Sa, 11.03.2017, 10:00 – 13:00 Uhr	go! Basic
Sa, 18.03.2017, 10:00 – 11:30 Uhr	Schulter & Nacken
Sa, 25.03.2017, 10:00 – 13:00 Uhr	Faceforming I für Einsteiger