



CANTIENICA®

Beckenbodentraining

CANTIENICA®-Beckenbodentraining - Die Mitte finden und stärken

Ziel des Trainings ist die Vernetzung der drei Schichten des Beckenbodens mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel. Das Becken selbst wird optimal aufgerichtet. So entsteht ein Muskelkorsett, ein Powerbecken, das die ganze Haltung optimiert, die Wirbelkörper und Gelenke schützt und Verschleißerscheinungen aller Art erfolgreich vorbeugt.

Schnelle und nachhaltige Hilfe in der Schwangerschaft, nach Geburten und für Frauen und Männer jeden Alters bei:

- Blasenschwäche, Inkontinenz
- Rückenschmerzen
- Beckenschiefstand
- Menstruationsbeschwerden
- Organsenkungen
- Erschlaffung der Po-und Bauchmuskulatur

Angeboten wird das Training als:

1. Intensivkurs in der Kleingruppe mit 5 Terminen à 90 Minuten

Abends:

- ab Montag, 25.01.10 18.00 bis 19.30 Uhr
- ab Montag, 12.04.10 18.00 bis 19.30 Uhr

Vormittags:

- ab Freitag, 26.02.10 11.00 bis 12.30 Uhr

Kosten je Kurs € 105,- (inkl. Übungshandbuch)

Kursort: Hebammenteam Rund um die Geburt, Lorettoplatz 4, 72072 Tübingen

2. Einzelcoaching nach individueller Terminabsprache

Kursleiterin:

Christine Huber-Feil, Hebamme und CANTIENICA®-Beckenboden-Trainerin

E-Mail: chr.huber-feil@arcor.de , Telefon 0 70 71 - 44 05 38